

Pautas dietéticas

Manual práctico



Como ya sabe, las personas ostomizadas no tienen que seguir una dieta rigurosa, ni requieren comer cosas especiales. Entre los consejos dietéticos que se pueden dar tras una ostomía ya sea digestiva o urinaria, hay una regla de oro que es: "EL COMER SE TIENE QUE CONVERTIR EN PLACER"

El placer es la base para conseguir un adecuado equilibrio nutricional.

El objetivo de esta guía es mostrar diferentes dietas y combinaciones de alimentos que aportan los distintos principios inmediatos, vitaminas y minerales de una forma equilibrada y a la vez placentera. Muchas veces tenemos al alcance la mayoría de los alimentos pero desconocemos muchas de las formas de preparación y combinación de los mismos que pueden ser realmente saludables y apetecibles.

Autoras: Lluisa Santacana Tutusaus. Diplomada en Enfermería y Dietista.

Florencia Matas Cid. Diplomada en Enfermería.

Ana Estil.L. Dietista.

1. Conceptos generales

2. Dietas para las personas con ostomías digestivas

- A. En caso de diarreas
- B. En caso de estreñimiento
- C. En caso de flatulencias y malos olores

3. Consejos para las personas con ostomías urinarias

4. Zumos y licuados recomendados en las diferentes estaciones

1. Conceptos generales

Nuestra alimentación es un factor fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y por ello le tenemos que prestar una especial atención.

A continuación damos una serie de recomendaciones generales que son saludables para una buena alimentación:

- Comer una dieta variada donde estén presentes todos los alimentos.
- Masticar bien los alimentos con la boca cerrada.
- Beber agua, zumos, infusiones, licuados: entre 1,5 – 2 litros al día.
- Comer a las mismas horas y sin prisas.
- Evitar una ingesta copiosa que provoque aumentos de peso excesivos.
- Después del alta hospitalaria debemos introducir los alimentos progresivamente.

En este manual se introduce una forma bastante novedosa de preparar ciertas frutas y verduras frescas que son los licuados, que a diferencia de los zumos que se preparan exprimiendo las frutas, se elaboran con licuadora.

Los licuados tienen la característica de proporcionar todas las vitaminas, minerales y otros principios inmediatos de los alimentos a la vez que eliminan la fibra. Esto tiene grandes ventajas ya que muchas veces sería imposible ingerir tal aporte vitamínico y mineral sin excederse en la cantidad de fibra recomendada. Hay que tener en cuenta que un exceso de fibra puede resultar irritante por la acción mecánica de la misma sobre la pared intestinal y que en particular la celulosa estimula la secreción digestiva y los movimientos intestinales. Por otro lado hay que considerar que tras ciertas ostomías o tratamientos, el tránsito intestinal se ve modificado y un aporte excesivo de fibra puede dar lugar a unas heces demasiado líquidas con la consecuente molestia que esto produce a la persona. Muchas dietas lo que recomiendan es eliminar parcial o totalmente la fibra para determinadas situaciones pero al hacerlo nos privan de un aporte nutricional vital para nuestra salud.

2. Dietas para las personas con ostomías digestivas

Si Ud. tiene una ostomía digestiva, ya sabrá que en función de la parte de intestino que se haya exteriorizado, las heces tendrán distinta consistencia y serán más o menos irritantes para la piel.

Tipo de heces según la localización del estoma:

Estoma	Intestino exteriorizado	Consistencia de las heces	Agresividad de las heces
Colostomía Sigmoide	Colon sigmoide	Firmes, sólidas	No irritantes
Colostomía Descendente	Colon descendente	Sólidas, formadas	No irritantes
Colostomía Transversa	Colon transverso	Semilíquidas	Poco irritantes
Colostomía Ascendente	Colon ascendente	Semilíquidas	Irritantes
Cecostomía	Ciego	Líquidas y continuas	Bastante irritantes
Ileostomía	Ileon	Líquidas y continuas	Muy irritantes

Durante las primeras semanas después de la operación hay que tomar una alimentación pobre en residuos (es decir pobre en frutas y verduras). Este régimen ayuda a descansar el intestino y a hacer las deposiciones menos líquidas.

A medida que pase el periodo de convalecencia en casa, se irán incorporando en la dieta todos los alimentos de manera progresiva y en pequeñas cantidades para evaluar cómo es la tolerancia a los mismos. Si se tolera mal alguno de ellos, hacer una segunda prueba más tarde antes de decidir descartarlo del menú.

Si Ud. tiene una ileostomía o bien una colostomía ascendente o transversa, sus heces serán más bien líquidas. Para tratar de espesarlas se puede seguir una dieta pobre en fibra que favorecerá un tránsito intestinal más lento y una

mayor absorción del agua y los nutrientes. Esto se puede conseguir de dos maneras:

- Eliminando las frutas y verduras ricas en celulosa de la dieta, lo que supone privarnos de todos los nutrientes que éstas aportan, o bien:
- Eliminando la fibra de los alimentos pero manteniendo sus nutrientes lo cual se consigue al licuarlos

Si Ud. tiene una colostomía descendente o sigmoide, sus heces serán sólidas, prácticamente similares a las que tenía antes de ser operado por lo que su alimentación no deberá sufrir ningún cambio. En este caso puede igualmente tomar licuados, ya que aumentará la ingesta de líquido y a la vez aportará a su dieta un elevado consumo de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Ahora bien, como es normal, Ud. podrá experimentar gases, diarrea o estreñimiento, lo que ocurre es que le será más molesto que a cualquier otra persona. Por eso le damos unos consejos para que si ocurriera alguna de estas circunstancias, las trate de corregir lo antes posible con la propia alimentación.

En el último apartado de este manual encontrará diferentes preparados ricos en vitaminas y minerales que le recomendamos incorpore a su dieta ya que actuarán como verdaderos suplementos nutricionales.

A. En caso de diarreas o cuando las heces son muy líquidas:

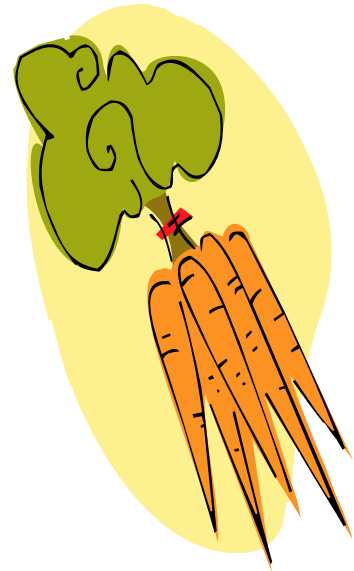
La diarrea puede ser producida por haber ingerido algún alimento determinado o bien puede ser la consecuencia de ciertos tratamientos. Debe pensar que con la dieta se puede controlar esta situación que en la mayoría de los casos es pasajera.

Los alimentos aconsejables en caso de diarreas son:

- Pan blanco y tostado con aceite crudo
- Abundante líquido:
 - Agua
 - Infusiones astringentes
 - Licuados de frutas y verduras (ya que no aportan fibra)
- Membrillo
- Patatas
- Plátanos maduros (sin el corazón que es donde está la fibra)
- Manzana rallada o hervida
- Carne y pescado sin grasa
- Zanahorias
- Leches vegetales (de soja, almendras...). Es especialmente recomendable la leche de arroz por su poder astringente.

Los alimentos no aconsejables en caso de diarrea son:

- Leche entera y leche vegetal de avena
- Frutas crudas, sobre todo cítricos
- Verduras crudas y hervidas
- Legumbres



A continuación les proponemos un Menú para seguir en caso de diarrea:

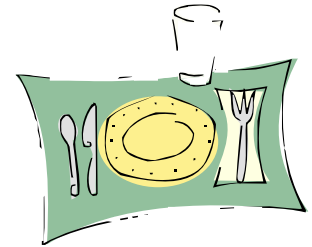
• Desayuno:

- Licuada de:
- Zanahoria = 4 ó 5.
 - Manzana = 200 grs.
 - Pera = 100 grs.
 - Un manojo de perejil + una cucharada de polen.



• Media mañana:

- Pan tostado
- Membrillo
- Leche de arroz



• Comida:

- Licuada de:
- Pera = 100 grs.
 - Uva = 100 grs.
 - Zanahoria = 100 grs.
 - Limón = 1/2
- Pollo hervido con patata, calabacín y laurel (el laurel es ligeramente astringente).
- Batido de plátano y leche de arroz.
- Un plátano (se quitará el corazón ya que es donde está la fibra)
- 150 ml. de leche de arroz.



• Merienda:

- Licuada de:
- Yogur con compota de manzana.

- **Cena:**

- Sopa de tomillo (caldo con ramas de tomillo, aceite, sal, pan a láminas, cebolla y ajo opcionalmente).
- Pescado blanco hervido con cebolla.
- Batido de manzana y leche de arroz:
 - 150 ml. de leche de arroz.
 - Una manzana mediana.

A. En caso de estreñimiento:

Si las heces son más firmes de los normal, tal vez sienta molestias. Por eso, en estos casos es aconsejable tomar alimentos que actúen como laxantes naturales a través de distintos mecanismos.

Los alimentos aconsejables en caso de estreñimiento son:

- Verduras y ensaladas
- Zumos de frutas sin colar
- Licuados, ya que aunque no aportan fibra, se aumentará el consumo de líquido
- Frutos secos
- Abundante líquido (agua, infusiones, licuados...)
- Carnes y pescados
- Legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes, habas y soja)
- Cereales integrales (arroz, pasta, pan...)
- Frutas enteras



A continuación les proponemos un Menú para seguir en caso de estreñimiento:

• Desayuno:

- Zumo de:
- Zanahoria = 3 ó 4
 - Naranja = 1
 - Limón = 1/2
- + una cucharada de polen.

• Media mañana:

Baguette de pan integral con:

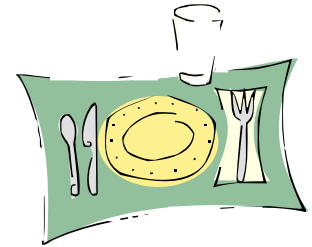
- Aceite crudo y vegetales
- Tomate en rodajas, lechuga en juliana o soja germinada
- Jamón serrano o queso bajo en calorías o tofu y/o atún

- Un yogur natural Bio

• Comida:

Le ofrecemos 3 posibles menús,

- 1)
 - Guiso de legumbres con verduras o ensalada de legumbres
 - Guiso de pollo y gambas (montaña y mar)
 - Batido de yogur de pera
- 2)
 - Pasta integral con crema de espinacas
 - Conejo con setas silvestres o champiñones
 - Macedonia de frutas



- 3)
- Arroz integral con pasas y piñones
 - Cabaña al horno con cebolla y tomate
 - Zumo de: Piña natural= 200 gr. o Zanahoria = 200 gr.

• **Merienda:**

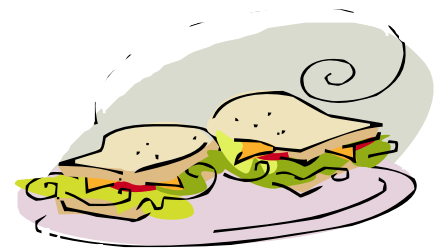
Le ofrecemos 2 opciones,

- 1)
- Cuajada con frutos secos y miel
(frutos secos: almendras, avellanas, nueces, nueces del Brasil, pasas, higos secos, orejones, macadamias, pistachos...)
- 2)
- Batido de:
 - Un mango
 - Una papaya
 - 100 ml de leche de almendras
 - 5 dátiles deshuesados

• **Cena:**

Le ofrecemos 2 opciones,

- 1)
- Sopa juliana con fideos
 - Pescado blanco sobre fondo de patata
 - Un kiwi
- 2)
- Ensalada variada con germinados
(soja germinada, hinojo, alfalfa)
 - Tortilla de patata, calabacín y cebolla
 - Queso fresco con nueces y miel

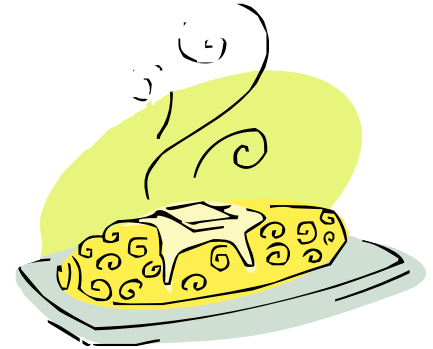


C. En caso de flatulencias y malos olores:

Para una persona ostomizada el tener flatulencias o gases en exceso puede resultar molesto ya que no podrá controlar el momento de expulsión de los mismos. Así pues, es importante conocer qué alimentos los provocan para así tratar de evitarlos si es que interesa socialmente.

Los alimentos a evitar en caso de flatulencias excesivas son :

- Coles de bruselas, col, coliflor y brócoli (se pueden tolerar crudos y/o en licuados sobre todo la col)
- Cebollas.
- Alcachofas.
- Ajos.
- Espárragos.
- Quesos fermentados.
- Legumbres enteras (sin la piel se toleran mejor, es decir tamizadas).
- Bebidas gaseosas.
- Otras verduras según la sensibilidad personal: pepino, lechuga...



A continuación proponemos un Menú en caso de excesivas flatulencias:

- **Desayuno:**

Licuada de: - Zanahoria - 200 gr.
 - Kiwi - 150 gr

- **Media mañana:**

Le ofrecemos dos opciones:

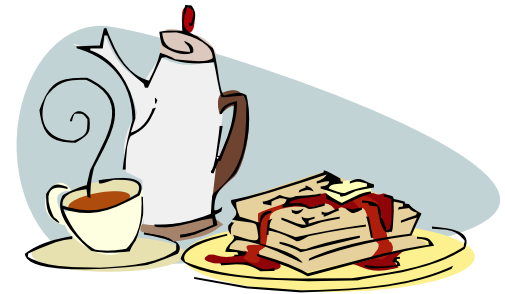
- 1) - Yogur líquido con cereales tostados.
- 2) - Pan tostado con aceite (con o sin tomate)
 - Jamón de pavo o queso bajo en grasas
 - Infusión o leche de cebada o soja

- **Comida:**

Elija una sola opción de cada plato,

Primeros platos, le ofrecemos 2 opciones:

- 1) - Ensalada variada: col lombarda, berros, rábanos, endibias..
- 2) - Licuado de (opciones):
 - A. 250 gr de zanahoria
 50 gr de lechuga
 5 ramas de perejil
 Zum de medio limón
 Unas gotas de aceite
 - B. 200 gr de zanahoria
 100 gr de col blanca
 50 gr de apio
 Una pizca de sal y unas gotas de aceite



Segundos platos, le ofrecemos 2 opciones,

- 1) - Estofado de sepia o calamar con patata e hinojo
- 2) - Redondo de ternera con zanahorias y tomillo

Postres, le ofrecemos 2 opciones,

- 1) - Yogur natural con fruta del tiempo
- 2) - Queso fresco con membrillo

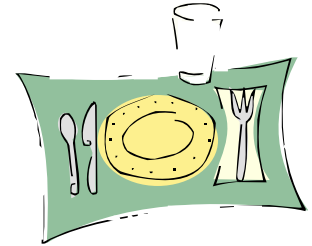
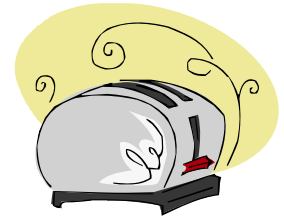
- **Merienda:**

- Tostadas con mantequilla
- Mermelada de frutas del bosque
- Leche de soja

- **Cena:**

Le ofrecemos 2 opciones,

- 1) - Crema de verduras variadas
- Tortilla de perejil
- Arroz con leche
- 2) - Acelgas o judías verdes con patata (aliñar con aceite)
- Filetes de lenguado al horno
- Yogur Bio con pasas



Infusión suave recomendada para una buena digestión (en caso de flatulencias):

- TOMILLO (*Thymus vulgaris* L.)

Parte utilizada: toda la planta en flor.

Características: olor muy aromático y sabor amargo aromático.

Propiedades e indicaciones: Antiséptico intestinal, estimula la formación de jugos gástricos eliminando los fenómenos fermentativos. Despierta el apetito.

- HINOJO (*Foeniculum vulgare* Gaertn.)

Parte utilizada: fruto maduro.

Características: olor aromático, sabor aromático y amargo.

Propiedades e indicaciones: Carminativo (contra las flatulencias), digestiones difíciles, colitis y espasmos intestinales.

- SALVIA (*Salvia officinalis* L.)

Parte utilizada: hojas.

Características: olor aromático, sabor aromático y amargo.

Propiedades e indicaciones: Relajante de los músculos del estómago e intestino, antiséptico, fermentaciones intestinales, digestiones lentas y difíciles.

Preparación de la infusión:

- Tomillo = 50 %
- Salvia = 30 %
- Hinojo = 20 %.

Hervir durante dos-tres minutos una cucharada sopera de esta mezcla, en un litro de agua. Dejar reposar dos minutos y beber durante el día.

3. Consejos para personas con urostomías

En el caso de las urostomías se debe tomar una especial precaución de reponer los líquidos perdidos por el organismo para facilitar la función de los riñones. Para ello es preciso que el volumen de agua y líquidos de la dieta normal sea al menos de 1,5 a 2 litros diarios. Tener en cuenta que esta cantidad no sólo debe ser de agua sino que también se pueden tomar zumos, infusiones, caldos, licuados, etc.

Asimismo se recomienda tomar mucha fruta y verdura rica en Vitamina C. La razón es que esta vitamina ayuda al organismo a combatir la infección y es antioxidante. Además los ácidos orgánicos presentes en ellas, neutralizan la orina, previniendo la irritación de la piel e impidiendo la formación de cristales alrededor del estoma que pudieran lesionar la zona periestomal.

Así pues la regla de oro para las personas urostomizadas será: Mucho líquido + Alimentos ricos en vitamina C

A continuación se muestran alimentos que contienen esta vitamina.

Algunas verduras y frutas ricas en vitamina C:

- Perejil
- Verduras de hoja muy fresca (espinaca, col, brocoli, nabo, coles de bruselas)
- Pimientos
- Guisantes
- Tomates rojos
- Pepinos
- Germinados
- Cítricos (naranja, limón, pomelo, lima)
- Kiwi
- Fresas
- Grosellas
- Escaramujo
- Piña
- Cerezas
- Papaya

Otra fruta muy recomendable para las personas urostomizadas son los arándanos (rojos y azules) ya que también inhiben las infecciones urinarias porque sus ácidos orgánicos previenen la adhesión de las bacterias a las paredes del tracto urinario.

El tomar estas frutas y verduras, sus zumos o licuados con regularidad tras una urostomía será una buena práctica que nos asegurará la ausencia de infección en la orina.

Otros alimentos a tener en cuenta tras una urostomía son aquellos ricos en carotenos ya que además de ser potentes antioxidantes, protegen el revestimiento epitelial del tracto urinario. Entre dichos alimentos están:

Algunas verduras y frutas ricas en Carotenos:

Verduras de hoja verde:

- Coles
- Hojas de nabos
- Zanahorias
- Espinacas
- Perejil
- Lechuga
- Acelga
- Diente de León
- Calabaza
- Tomate
- Maiz

Frutas amarillas como:

- Melón
- Mango
- Melocotón
- Albaricoque
- Nísperos



Cuanto más intenso sea el color amarillo de una fruta, mayor concentración de carotenos contiene. También es importante tener presente el consumo de frutas de colores rojos o colores vivos (grosellas, frambuesas, moras, cerezas...) por su poder antioxidante.

4. Zumos y licuados recomendados en las diferentes estaciones

PRIMAVERA / VERANO:

1- Zumo aromático.

- Una rodaja de melón.
- Media chirimoya.
- Una naranja.

2- Cóctel de vitamina C.

- De 15 a 20 fresas.
- Un limón.
- Una rodaja de piña natural.

3- Cóctel de vitamina C.

- De 15 a 20 fresas.
- Dos kiwis.
- Una naranja.

4- Cóctel anti-oxidante.

- De 10 a 15 nísperos.
- Una naranja.

5- Cóctel anti-oxidante.

- 100 grs. de moras.
- 5 albaricoques.



6- Rico en betacarotenos.

- Dos melocotones.
- 250 ml de yogur líquido.
- Una cucharada de miel líquida.

7- Batido con sandía

- Dos rodajas de sandía.
- Una cucharada de miel líquida.
- Dos cucharadas de leche de soja.

8- Batido con ciruelas.

- Tres ciruelas.
- Una pera.
- Una naranja.

9- Melón, uvas y moras con yogur.

- Una rodaja de melón.
- 100 grs de uva blanca.
- 50 grs. de moras.
- 100 ml. de yogur natural líquido.

10- Gazpacho light.

- 6 tomates maduros.
- Un pepino mediano.
- 4 cucharadas de zumo de limón.
- Sal al gusto.



OTOÑO / INVIERNO:

1- Manzana y uva.

- Tres manzanas dulces.
- 1/4 de limón.
- 100 grs. de uvas blancas o negras.

2- Batido de frutas del bosque.

- 100 grs. de moras.
- 350 grs. de melón amarillo (alrededor de 1/4 de melón).
- Un racimo de uvas blancas.

3- Manzana y naranja.

- Dos manzanas.
- Una naranja.

4- Piña natural y naranja.

- Una rodaja de piña natural.
- Una naranja.

5- Gazpacho otoñal.

- Tomate = un kilo.
- Cebolla = 100 grs.
- Pimiento verde = 1/2
- Una naranja entera mediana.
- Aceite y un toque de sal y pimienta.
- 1/2 cucharada de vinagre de manzana.



6- Licuado super-nutritivo.

- 100 grs. de uvas.
- Una naranja.
- Un kiwi.
- Una remolacha.

7- Zumo energético.

- Tres kiwis.
- Una naranja.
- 100 grs. de uvas.





Pautas para el cuidado de la piel

Manual práctico



Pautas psicológicas

Manual práctico



Pautas para las relaciones de pareja

Manual práctico



Pautas dietéticas

Manual práctico



Coloplast desarrolla productos y servicios para facilitar la vida de las personas con necesidades especiales.

Trabajando cerca de las personas que utilizan nuestros productos, desarrollamos soluciones que se adaptan a sus necesidades.

Nuestro negocio incluye el cuidado de la ostomía, urología, cuidado de la continencia, así como de las heridas y de la piel.

Operamos a nivel mundial y tenemos más de 7.000 empleados.



Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast, y todas las marcas contenidas en este Manual son marcas registradas de Coloplast A/S, Høstedsdam 1 - 3050 Humlebæk - DK.
© 12/2010. Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S.A.
Impreso en España. Diciembre de 2010. LB2354



Coloplast Productos Médicos, S. A.
Condesa de Venadito, 5 - 4ª planta
28027 Madrid, España
Tel 91 314 18 02
Fax 91 314 14 68
Email: esme@coloplast.com

www.coloplast.es