MD Anderson Cancer Center
Madrid • España

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA PACIENTES PORTADORES DE OSTOMÍAS

- Fraccione la ingesta de alimentos en 5-6 tomas al día con pequeñas cantidades, en especial al principio, para favorecer la absorción y el bienestar digestivo.
- Prepare los alimentos con cocciones sencillas (hervidos, papillote, horno, grill, plancha y parrilla).
- Mastique bien los alimentos e ingiéralos a temperatura ambiente (ni muy fríos ni muy calientes).
- Ingiera líquidos fuera de las comidas.

Alimentos aconsejados: INICIO

- Leche especial sin lactosa y leche de almendras
- Carnes: Ternera tierna o triturada, pollo hervido, carne a la plancha.
- Pescado blanco (merluza…)
- Huevos: cocido, tortilla bien cocida.
- Embutidos: jamón cocido

- Cereales: Arroz hervido, pasta de sopa pequeña, macarrones…
- Féculas: puré de patata y zanahoria, patata hervida..
- Frutas: manzana al horno, manzana rallada, membrillo, melocotón en almíbar…
- Bebida: agua sin gas
- Condimentos: hierbas aromáticas, laurel y sal

Alimentos aconsejados: AMPLIACIÓN

La introducción de nuevos alimentos se realizará poco a poco, nunca se introducirán dos alimentos a la vez ni en el mismo día sino de uno en uno para comprobar la tolerancia a cada uno de ellos.
Se irán añadiendo progresivamente a la dieta:

- Quesos: manchego, emmental, gruyere…
- Carnes: pollo (pechuga), conejo, buey, cerdo (lomo), perdiz…
- Mariscos: gambas y langostinos.
- Pan tostado y pan de molde
- Cereales: puré instantáneo de maicena.
- Frutas licuadas: manzana, melocotón y plátano maduro.
- Bebidas: agua sin gas, infusiones, café y té.

Y un poco más adelante:

- Verduras en puré, puntas de espárragos, corazones de alcachofa, calabacín, calabaza… y si se toleran bien se progresará a judía verde tierna hervida, endivias, lechuga.
- Frutas maduras: plátano, pera hervida o en almíbar, zumo de uva. Evitar los cítricos.
- Embutidos: lomo y pavo.

Cuando se ha comprobado la buena tolerancia a lo anterior se podrá probar la tolerancia a la leche: primero en yogur y luego la leche, mejor descremada.

Alimentos NO aconsejados

1. Alimentos que producen GAS:

- ✓ Judías secas, guisantes, habas, garbanzos y lentejas.
- ✓ Coles de Bruselas y alcachofas
- ✓ Espárragos
- ✓ Quesos tipo roquefort y brie.
- ✓ Melón
- ✓ Frutos secos
- ✓ Cerveza
- ✓ Bebidas carbonatadas
- ✓ Leche

2. Alimentos ricos en fibra vegetal:

- ✓ Frutas tipo: fresas, kivi y naranja
- ✓ Vegetales crudos: col lombarda, ensalada, apio y tomates
- ✓ Vegetales cocidos: Espinacas, acelgas y maiz
- ✓ Pan integral

3. Alimentos cocinados con grasas, especias….de difícil digestión

4. Comidas que contengan elementos con olores fuertes: con ajo, cebolla, especias….

Fuente: J.M.Ragué; M.Tejido "Estomas: Valoración, Tratamiento y Seguimiento"1999.
Junio 2011