



Referencia Alimenticia para Ostomados

Para las personas que han pasado por un procedimiento quirúrgico Ostomía, es importante conocer los efectos al consumir algunos alimentos y la función intestinal que resulta al ser eliminados. Los efectos varían de acuerdo a la porción que resta en los intestinos.

A continuación encontrará una guía general de los efectos que producen ciertos alimentos tras una cirugía Ostomía. Entérese cuál es su tolerancia individual. No tema probar alimentos de su preferencia, sólo consuma porciones más pequeñas.

Obstruye el Estoma	Produce Flatulencia	Produce mal Olor	Control de Diarrea
Cáscara de manzana Repollo crudo Apio Verdura china Maíz entero Coco Fruta seca Champiñones Naranja Nueces Piña Palomitas de maíz Semillas	Frijoles Soya Repollo Bebidas gaseosas Coliflor Pepino Productos lácteos Goma de mascar Leche Nueces Cebolla Rábanos	Espárragos Frijoles de olla Brócolí Repollo Aceite de hígado de bacalao Huevos Pescado Ajo Cebollas Mantequilla de maní Algunas vitaminas Queso	Puré de manzana Plátanos Arroz hervido Mantequilla de maní Suplementos de pectina Tapioca Pan tostado
Cambia Color	Incrementa Heces	Alivio de Estreñimiento	Control del mal Olor
Espárragos Betabel Colorante de alimentos Pastillas de hierro Orozuz Gelatina roja Fresas Salsa de tomate	Bebidas alcohólicas Productos integrales Cereal de salvado de trigo Repollo cocido Fruta fresca Vegetales de hoja Leche Ciruelas Pasas Verduras crudas Sazón	Café caliente o frío Frutas cocidas Verdura cocida Fruta fresca Jugos de fruta Agua Cualquier bebida caliente	Suero de mantequilla Jugo de arándanos Jugo de naranja Perejil Jugo de tomate Yogur