

Ostomía y la Alimentación; Alimentos y su Efecto.

Tabla de Referencia Alimenticia Para Ostomados.

A continuación encontrará las normas generales para individuos que tienen una Colostomía o Ileostomía. Es importante conocer los efectos que tienen varios alimentos en el proceso de excreción de heces. Los efectos pueden variar de persona a persona dependiendo en el tipo de la cirugía y la longitud/función del intestino restante. Para determinar la tolerancia individual a la comida pruebe los alimentos en pequeñas porciones y recuerde la importancia de masticar bien.

Descargo de Responsabilidad: Este documento contiene información desarrollada por United Ostomy Associations of America. La información no reemplazará los consejos médicos de su proveedor de salud. Usted es único y su experiencia puede ser distinta a la de otros pacientes. Hable con su proveedor de servicios sanitarios si tiene preguntas sobre este documento y su condición médica o plan de tratamiento.



PRODUCEN GASES:

ALCOHOL (CERVEZA)
BRÓCOLI
COLES DE BRUSELAS
REPOLLO
BEBIDAS GASEOSAS
COLIFLOR
GOMA DE MASTICAR
HUEVOS
PEPINOS
PRODUCTOS LÁCTEOS (p.ej. LECHE)
LEGUMBRES (p.ej. FRIJOLES, LENTEJAS, CHÍCHAROS)
MELONES
NUECES
CEBOLLA
PEPINO
RÁBANO
PRODUCTOS DE SOYA

*PRODUCEN OLOR:

ESPÁRRAGOS
BRÓCOLI
COLES DE BRUSELAS
COLIFLOR
HUEVOS
ALIMENTOS GRASOS
AJO
LEGUMBRES (p.ej. FRIJOLES HORNEADOS, LENTEJAS, CHÍCHAROS),
CEBOLLA
ALIMENTOS AHUMADOS
QUESO FUERTE

**ALGUNOS
MEDICAMENTOS Y
VITAMINAS**

PUEDE CAUSAR HECES SUELTAS O DIARREA:

BEBIDAS ALCOHÓLICAS
JUGO DE MANZANA O CIRUELA
FRIJOLES HORNEADOS
CHOCOLATE
FRUTA FRESCA O CRUDA
ALIMENTOS FRITOS O PICANTES
BEBIDAS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR
VERDURAS DE HOJA VERDE
LECHE/QUESO (INTOLERANCIA A LA LACTOSA)

**OBSTRUCCIÓN DEL ESTOMA:

REPOLLO (FRESCO/CRUDO/DE TODO TIPO)
APIO
BROTOS DE BAMBÚ
BRÓCOLI (CRUDO)
COLIFLOR (CRUDO)
COL CHINA
COCO
ENSALADA DE REPOLLO GRANO ENTERO DE MAÍZ FRUTAS SECAS
PIÑA FRESCA O CRUDA
CHAMPIÑONES (TODOS LOS TIPOS)
NUECES
SEMILLAS
CÁSCARA DE CÍTRICOS (p.ej. NARANJAS)
PALOMITAS DE MAÍZ
CÁSCARA DE FRUTA FRESCA (p.ej. CÁSCARA DE MANZANA Y UVAS)



CAMBIO DE COLOR:

ESPÁRRAGOS
BETABEL
COLORANTE DE ALIMENTOS (TINTES ROJOS DESDE KOOL-AID Y PONCHE)
PASTILLAS DE HIERRO
REGALIZ
KOOL-AID
GELATINA JELL-O COLOR ROJO
SALSA DE TOMATE

*CONTROL DE OLOR:

CONSUMA PROBIÓTICOS (p.ej. YOGUR ASISTE CON LA DIGESTIÓN)
COMER PORCIONES MÁS PEQUEÑAS/MÁS FRECUENTE AYUDA A LA DIGESTIÓN
FRUTAS Y VERDURAS MANTIENEN EL COLON LIMPIO
MANTÉNGASE BIEN HIDRATADO PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO
ELIMINADORES DE OLOR (GOTAS, GELS, AEROSOLIOS PUEDEN SER COLOCADAS EN EL INTERIOR DE LA BOLSA OSTOMÍA)

***ESTREÑIMIENTO/ PREVENCIÓN/ALIVIO:

PRODUCTOS DE SALVADO
JUGOS DE FRUTA
FRUTA (FRESCA O COCINADA)
AVENA
CIRUELAS
PASAS
VERDURAS (FRESCA, CRUDA O COCINADA)
AGUA (MANTÉNGASE HIDRATADO)
BEBIDAS CALIENTES
SOPA CALIENTE
GRANOS INTEGRALES

ESPESAR HECES:

Para Diarrea o aumento de flujo

PURÉ DE MANZANA
PLÁTANOS
ARROZ BLANCO O FIDEOS HERVIDOS
MANTEQUILLA DE MANÍ CREMOSA
CEREAL CALIENTE (AVENA, CREMA DE TRIGO, ARROZ)
MALVAVISCOS
PAPAS PELADAS
PUDÍN DE TAPIOCA
GALLETAS SIN SAZONAR
PAN BLANCO
TOSTADO
YOGUR



Se aplica a las personas con una Colostomía



Se aplica a las personas con una Ileostomía

*El olor producto de la dieta difiere entre las personas. Si tiene preocupación al respecto, consulte con su proveedor de atención médica. Eliminadores de olor pueden ser adquiridos de los distribuidores de productos de Ostomía.

** Personas con una Ileostomía están en mayor riesgo de una obstrucción del estoma. Estos tipos de alimentos deben ser ingeridos con precaución y no introducidos a la dieta hasta 4-6 semanas después de la cirugía. Introdúzcalos lentamente, uno a la vez y masticar bien. *** Incrementar la cantidad de fibra en su dieta le ayudará a evitar el estreñimiento. Hable sobre sus opciones con su médico.



WWW.OSTOMY.ORG
800.826.0826