
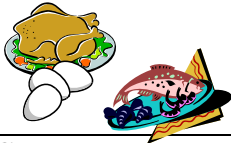
















## Guía para la selección de alimentos en la dieta postcirugía de colon

Grupo alimento	Recomendados	Si se tolera	No recomendados
<b>Lácteos</b> 	Quesos frescos Yogur natural descremado (generalmente se tolera bien)	Leche descremada	
<b>Cárnicos, pescado y huevos</b> 	Carnes magras Jamón cocido Jamón país o serrano desgrasado Pescado blanco Huevos Pollo y pavo sin piel	Carnes muy duras i muy fibrosas	Carnes muy grasas: cordero, pato,... Vísceras Pescado ahumado Conservas en aceite y escabeche Marisco.
<b>Cereales, legumbres y tubérculos</b> 	Pasta italiana Arroz Pan blanco y biscottes Patatas	Cereales de desayuno Legumbres en forma de puré pasado por el colador chino	Cereales integrales y sus derivados Legumbres enteras
<b>Verduras y hortalizas</b> 	Zanahoria cocida Calabaza Calabacín sin piel	Todas en general menos las no recomendadas	Col, coliflor, col de bruselas, alcachofa
<b>Frutas</b> 	Membrillo Frutas en almíbar, al horno o hervidas	Frutas muy maduras	Otras frutas crudas. Naranja, kiwi, melón, fresas,
<b>Bebidas</b> 	Agua Infusiones Caldos sin grasa colados	Zumos de fruta sin pulpa	Bebidas con gas Café (excepto descafeinado de sobre) Bebidas alcohólicas
<b>Alimentos grasos</b> 	Aceite de oliva y girasol		
<b>Dulces y bollería</b> 	Galletas tipo "maría"	Miel y azúcar Caramelos	
<b>Condimentos y otros</b> 	Sal Hierbas aromáticas	Vinagre	

Pasado un tiempo puede tomar, progresivamente y si le sientan bien, los alimentos de la segunda columna. La introducción de nuevos alimentos tiene que ser en pequeñas cantidades (50 g). Aumente progresivamente la cantidad del nuevo alimento (siempre que note que lo tolera bien).

**En el caso de la leche:** Puede tomar yogur natural e introducir al cabo de unos días pequeñas cantidades de leche (medio vaso de leche y medio de agua), aumentando la cantidad hasta un vaso sin diluir, si la tolera bien.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Se desaconseja tomar café (excepto café descafeinado de sobre) y bebidas con gas.
- Debe tomar como mínimo un litro y medio de líquidos al día, contando agua, infusiones, caldo, etc. Repártalos en 12 pequeñas tomas de medio vaso (125 cc) cada vez.
- Condimente los platos con sal, excepto cuando el médico le indique lo contrario.
- Evite las comidas abundantes. Coma en poca cantidad y varias veces al día: lo ideal es repartir la dieta en 6 tomas diarias, manteniendo horarios regulares. 
- Evite los cereales integrales, las legumbres y las verduras fibrosas. Las verduras, frutas y hortalizas hay que consumirlas con moderación. 
- El arroz o las pastas pueden prepararse hervidos en caldo vegetal o de pollo y ternera con verduras. Debe tomarlos con muy poco caldo y sin las verduras. 
- El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar los alimentos. 
- La preparación de los alimentos debe ser sencilla. No tome alimentos fritos, rebozados ni guisos. Al principio, las carnes y pescados han de comerse hervidos. Pasados unos 15 días puede tomarlos a la plancha o similar (horno, papillote, guisos sencillos) con poco aceite. 
- Puede tomar azúcar, pero en cantidad moderada. Sólo una cucharadita cada vez. 
- No tome alimentos muy fríos o muy calientes.
- Procure comer despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien para facilitar la digestión.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Mantenga un horario regular en las comidas. 

## INDICACIONES EN CASO DE DIARREA IMPORTANTE

En caso de diarreas muy importantes, tomar 1 litro de agua de arroz y zanahorias hervidos repartida en pequeñas tomas.

No tome verduras ni ensaladas: puede tomar pequeñas cantidades de zanahoria hervida.

Los alimentos que puede tomar son: arroz, patata, pasta, sémola, pan tostado, compota de manzana y plátano muy maduro.

## EJEMPLO DE MENÚ PARA LA RESECCIÓN INTESTINAL MASIVA

### DESAYUNO:

Un yogur natural descremado o leche sin lactosa o leche de almendras poco concentrada.

Pan tostado o del día anterior, o biscottes o galletas maria no aceitosas.

#### **Puede elegir entre:**

- Jamón de York
- Fiambre de pavo
- Quesito desnatado o queso fresco bajo en grasas (tipo Burgos o requesón).



### MEDIA MAÑANA:

Un zumo de fruta no ácido, o una manzana al horno o hervida.



### COMIDA:

#### **Primer plato, puede elegir entre:**

- Un plato espeso de puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín sin piel).
- Un plato de sopa de pasta pequeña o sémola espesa (caldo muy suave o vegetal).
- Un plato de tapioca con caldo muy suave o vegetal.
- Un plato de arroz en forma de:
  - Sopa espesa hervido con caldo vegetal.
  - Salteado con jamón cocido y clara de huevo (aceite: una cucharada de postre).
  - Hervido.
- Patata en forma de:
  - Puré gratinado con queso rallado bajo engrasas.
  - Asadas al horno.
  - Hervidas.
- Pasta italiana con queso rallado bajo en grasas.



#### **Segundo plato, puede elegir entre:**

- Pollo o pavo sin piel.
- Ternera muy magra.
- Pescado blanco.
- Tortilla.



**Postre:** Manzana al horno o hervida.

### MERIENDA:

Un yogur descremado o una fruta hervida o al horno.



### CENA:

Igual que la comida.



### ANTES DE ACOSTARSE:

1 vaso de leche sin lactosa.

