



Dr. Jesús Macías  
CIRUJANO COLOPROCTÓLOGO

# DIETA PARA ILEOSTOMÍA

## Recomendaciones importantes posterior a la cirugía

Controlar el gasto (producción) del estoma

Evitar el mal aprovechamiento del agua y minerales

Mejorar la adecuada absorción de los alimentos

Es necesario que tenga una alimentación suficiente para evitar la pérdida de peso.

La dieta juega un papel importante para disminuir el volumen diario de las heces y mejorar su consistencia, así como nutrir y ayudar a una pronta recuperación.

- Hay que realizar entre 5 y 6 comidas al día, en pequeña cantidad cada 3 a 4 horas. Comidas poco abundantes pero frecuentes. Según la tolerancia de cada paciente.
- Debe masticar bien los alimentos y comer despacio.
- Separar los alimentos sólidos de los líquidos, por lo menos 30 minutos de separación, y no más de 1 vaso antes y después de las comidas.
- La carne debe ser magra (sin grasa) y junto con el pescado o las claras de huevo, deben estar presentes en la mayoría o casi todas las comidas del día (proteína).
- No consumir alimentos fritos, empanizados, capeados y muy condimentados. Evitar alimentos ricos en grasa: tocino, salchicha, chorizo, etc.
- Evitar las bebidas carbonatadas y con cafeína: refrescos y café.
- Evitar alimentos que producen flatulencias: col, coliflor, brócoli, legumbres, espárragos, frutos secos, cebolla.
- Disminuir el consumo de alimentos altos en fibra: frutas con cascara, cereales integrales, legumbres, verduras curdas con cáscara.
- Los productos lácteos se pueden consumir a tolerancia, de preferencia los productos deslactosados y light, y bajos en grasa.
- Alimentos que ayudan a mejorar la consistencia de las heces (más sólida): arroz, papa, pan, puré de manzana, plátano maduro y queso tierno.
- Evitar consumo de chocolate, miel y bebidas muy azucaradas. Consumo con moderación, una cucharada pequeña si es necesario en alguna preparación.
- Puede descansar acostado 30 minutos después de las principales comidas.
- Mantener un horario regular de las comidas

# DIETA PARA ILEOSTOMÍA

## Recomendaciones en caso de diarrea

Tés o infusiones sin cafeína, ni gas. Aumentar el consumo de alimentos astringentes como: arroz, pan, plátano.

Medir con una taza medidora la cantidad de gasto por día (24 horas), lo normal es entre 500 - 1200 ml en 24 hrs. Mayor a esa cantidad es recomendable el ajuste de la dieta y uso de medicamentos como Loperamida, Racecadotril o Diosmectita. Sugiero la valoración por su cirujano.

En resumen, en las primeras semanas de la creación de una ileostomía, se deben limitar el consumo de alimentos ricos en fibra y alto contenido de grasas.

- Después de la cirugía, es posible que se presenten algunas intolerancias alimentarias que no tenía antes de la cirugía. Provocando síntomas como diarrea, hinchazón, gases, mal olor, etc. En la mayoría de los casos, estas intolerancias pueden desaparecer con el tiempo, el cuerpo se ira adaptando a esta nueva condición clínica, y poco a poco será posible regresar a la comida habitual de cada quien.
- Después de algunas semanas, se pueden reintroducir alimentos a la dieta, recomendando agregar uno a la vez. Si un alimento específico causa síntomas incomodos, evite consumirlo durante unas semanas y luego volver a intentarlo.
- Los alimentos ricos en fibra, también deben reintroducirse algunas semanas después de la cirugía. Estos alimentos permiten crear heces mas solidas y voluminosas y fisiológicamente mas normales. Lo ideal es agregar alimentos ricos en fibra uno a uno.
- Recuerde que esta es una guía con recomendaciones generales que se adaptan a la mayoría de los pacientes. Sin embargo, cada persona es distinta y las cirugías realizadas también, por lo que es recomendable que su médico oriente de forma personalizada su dieta y tratamiento.



Dr. Jesús Macías  
CIRUJANO COLOPROCTÓLOGO



Dr. Jesús Macías  
CIRUJANO COLOPROCTÓLOGO

# DIETA PARA ILEOSTOMÍA

## Tablas de alimentos

### VEGETALES

Recomendados	Limitar	Evitar
Bajos en fibra: Verduras bien cocidas sin piel ni semillas: -Papas peladas -Calabacines pelados -Tomates pelados	Ricos en fibra: - Vegetales crudos	Maíz
Lechuga		
Jugo de vegetales colado		

\*Recomendaciones para las primeras 3 - 4 semanas posterior a la cirugía. Si un vegetal determinado causa gases u olor, evite comer ese vegetal

### FRUTAS

Recomendados	Limitar	Evitar
Bajos en fibra: Jugo de frutas sin pulpa (excepto ciruela y uva) Fruta pelada cocida (manzana pelada) Fruta enlatada (excepto piña)	Ricos en fibra: - Frutas crudas - Jugo de ciruela - Jugo de uva	Frutas con cáscara: - Manzanas - Fresas - Arándanos - Uvas
Fruta de cascara gruesa: -Melón, Sandía, Naranja (Sin cascara ni gajo)		
Plátano maduro		

\*Recomendaciones para las primeras 3 - 4 semanas posterior a la cirugía. Evitar frutas con cascara por el riesgo de estreñimiento.



Dr. Jesús Macías  
CIRUJANO COLOPROCTÓLOGO

# DIETA PARA ILEOSTOMÍA

## LÁCTEOS

Recomendados	Limitar	Evitar
Leche sin grasa (light o descremada o deslactosada) Leche de Soja o Almendra Leche en polvo Productos lácteos sin lactosa	Leche y productos lácteos con lactosa	Leche entera Leche cruda o bronca Leche saborizada
Yogurt* Queso *		
Helados bajos en grasa		

\*Si tiene diarrea después de consumir estos productos, en su lugar pruebe leches sin lactosa, quesos o yogur sin lactosa.

## CARNES Y PROTEÍNAS

Recomendados	Limitar	Evitar
Proteínas animales magras: Carne sin grasa Carne de ave sin piel Pescado*	Carnes rojas con mucha grasa	Carnes fritas, capeadas o empanizadas
Huevos* Frutos secos*	Carnes de ave con piel	
Mantequilla de frutos secos (Mantequilla de maní)*		

\*Recomendaciones para las primeras 3 - 4 semanas posterior a la cirugía.

\*Estos alimentos pueden causar mal olor y gases.

# DIETA PARA ILEOSTOMÍA

## CEREÁLES

Recomendados	Limitar
Bajos en fibra - Pan blanco - Pasta - Panecillos, galletas o Bagels de harina blanca	Ricos en fibra: - Granos integrales - Trigo - Arroz integral - Salvado, Quinoa
Arroz	
Cereales de harina blanca o refinada	

## GRASAS

Recomendados	Evitar
Alimentos con bajo contenido de grasa	Alto contenido en grasa: Fritos Capeados
Aceite de oliva extra virgen	Empanizados
Aceite de canola	Rostizados

## BEBIDAS

Recomendados	Evitar
Agua Café o té descafeinado (moderado) Bebidas no gasificadas Bebidas deportivas (Gatorade / Powerade)	Bebidas gasificadas (Provocan gases)
Vida Suero Oral	



Dr. Jesús Macías  
CIRUJANO COLOPROCTÓLOGO