Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Pautas alimentarias para personas con una colostomía

En esta información se describen las pautas alimentarias (comida y bebida) que debe seguir mientras su colon se está curando. También se explica cómo hacer frente a los efectos secundarios más comunes de una colostomía.

## Pautas generales sobre comidas y bebidas

Siga estas pautas durante las primeras semanas después de su cirugía. Esto le ayudará a que se sienta cómodo mientras el colon se cura.

- Ingiera comidas pequeñas con frecuencia. Trate de hacer 6 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas grandes.
- Coma con lentitud y mastique bien la comida.
- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos al día (aproximadamente 2 litros).
- Coma principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra. Para obtener más información, lea la sección “Alimentos recomendados”.
- Cuando vuelva a incorporar alimentos a su dieta, agréguelos uno a la vez. Para obtener más información, lea la sección “Cómo agregar alimentos a su dieta”.

Antes de su alta (antes de salir del hospital), un nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre estas pautas. Después de salir del hospital, su médico y un nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios le ayudarán a volver a su dieta habitual.

### Alimentos recomendados

Es mejor comer principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante las primeras semanas después de su cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir que no son picantes, pesados ni fritos. Comer alimentos blandos le ayudará a evitar síntomas molestos, como por ejemplo:

- Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas)
- Abotagamiento
- Gases

Las siguientes tablas incluyen ejemplos de alimentos blandos y con bajo contenido de fibra. **Si tiene preguntas sobre otros alimentos que no aparecen en estas tablas, llame al 212-639-7312 para hablar con un nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios. Puede comunicarse con un integrante del personal de lunes a viernes, de 9:00 a. m a 5:00 p. m.**

| Leche y productos lácteos | |
|---|---|
| **Alimentos que debe incluir en su dieta** | **Alimentos que debe limitar** |
| • Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 % o 2 %)*<br>• Leche en polvo*<br>• Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)<br>• Productos lácteos sin lactosa (como los productos Lactaid®)<br>• Yogur*<br>• Queso*<br>• Helados o sorbetes con bajo contenido de grasa<br>• Huevos** | • Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como:<br>  ◦ Leche entera<br>  ◦ Helados o sorbetes regulares<br>• Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene diarrea después de consumirlos |

* Si tiene diarrea después de consumir estos productos, en su lugar pruebe leches no lácteas o quesos o yogur sin lactosa.

** Cuando consuma huevos, comience con una cantidad pequeña (como 1 huevo). Los huevos pueden causar mal olor al abrir la bolsa.

## Carnes y proteínas

| Alimentos que debe incluir en su dieta | Alimentos que debe limitar |
|---|---|
| • Proteínas animales magras, tales como:<br>  ◦ Carne sin grasa visible<br>  ◦ Carne de aves sin piel (como pollo y pavo)<br>  ◦ Pescado*<br>• Mantequillas de frutos secos cremosas (como la mantequilla de maní cremosa)* | • Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave o pescado fritos<br>• Alimentos con alto contenido de fibra, como legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) secas o enlatadas |

* Cuando consuma pescado y mantequilla de frutos secos, comience con cantidades pequeñas. Estos alimentos pueden causar mal olor al abrir la bolsa.

## Granos

| Alimentos que debe incluir en su dieta | Alimentos que debe limitar |
|---|---|
| Alimentos con bajo contenido de fibra, tales como:<br>• Pan blanco, pasta y arroz<br>• Bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada<br>• Cereales hechos con harina blanca o refinada (como Cream of Wheat®, Rice Chex™ y Rice Krispies®) | Alimentos con alto contenido de fibra, tales como los granos integrales (pan de trigo integral, arroz integral, cereal de salvado, quinoa y alforfón) |

## Verduras

| Alimentos que debe incluir en su dieta | Alimentos que debe limitar |
| --- | --- |
| Alimentos con bajo contenido de fibra, tales como:<br><br>• Verduras bien cocidas, sin cáscara ni semillas (como papas peladas, calabacita pelada sin semillas y tomates pelados sin semillas)<br>• Lechuga<br>• Jugo de verduras colado | Alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras crudas (excepto la lechuga) |

Algunas verduras pueden causar gases o mal olor en determinadas personas. Si ciertas verduras le causan gases o mal olor, no las coma. Para obtener más información, lea la sección “Pautas para hacer frente a problemas comunes”.

| Frutas | |
| --- | --- |
| **Alimentos que debe incluir en su dieta** | **Alimentos que debe limitar** |
| Alimentos con bajo contenido de fibra, tales como:<br><br>• Jugo de fruta sin pulpa (excepto el jugo de ciruela y de uva)<br>• Frutas peladas (como una manzana pelada)<br>• Frutas enlatadas (excepto la piña)<br>• Frutas con cáscara gruesa. Algunos ejemplos son:<br>  ◦ Melones suaves, tales como la sandía y el melón chino<br>  ◦ Naranjas sin semillas ni membrana (la parte delgada y transparente o blanca alrededor de cada gajo)<br>  ◦ Bananas maduras | Alimentos con alto contenido de fibra, tales como:<br><br>• Frutas crudas con cáscara. Algunos ejemplos son:<br>  ◦ Manzanas<br>  ◦ Fresas<br>  ◦ Arándanos<br>  ◦ Uvas<br>• Jugo de ciruela<br>• Jugo de uva |

Algunas frutas pueden causar molestias en determinadas personas. Si ciertas frutas causan molestias, no las coma. Para obtener más información, lea la sección “Pautas para hacer frente a problemas comunes”.

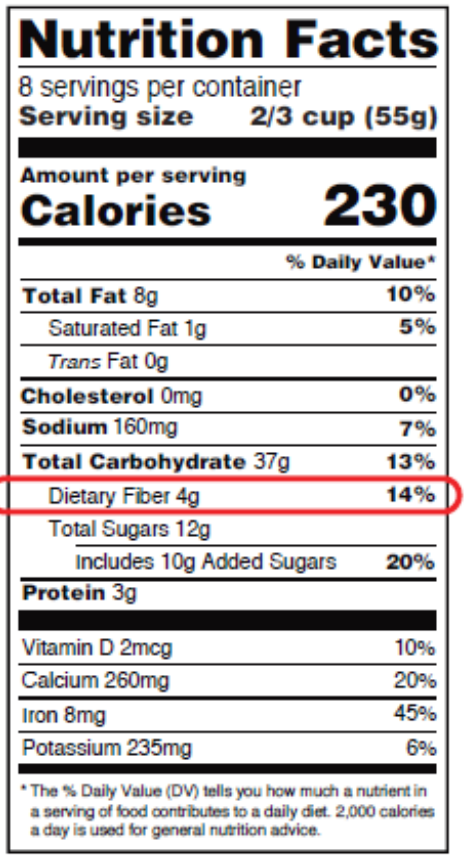
| Grasas | |
|---|---|
| **Alimentos que debe incluir en su dieta**<br><br>• Alimentos cocinados con una pequeña cantidad de grasa, como el aceite de oliva y de canola | **Alimentos que debe limitar**<br><br>• Alimentos con alto contenido de grasa, tales como los alimentos fritos |

Cuando coma grasas, comience con una pequeña cantidad, porque las grasas pueden causar molestias.

| Bebidas | |
|---|---|
| **Bebidas que debe incluir en su dieta**<br><br>• Agua<br>• Café o té descafeinado<br>• Bebidas que no sean gasificadas<br>• Bebidas deportivas (como Gatorade® y Powerade®) | **Bebidas que debe limitar**<br><br>• Bebidas gasificadas (como refrescos), porque pueden causar gases<br>• Bebidas alcohólicas (como cerveza y vino) |

## Cómo leer las etiquetas de datos nutricionales

Puede encontrar la cantidad de fibra que hay en sus alimentos mirando la etiqueta de los datos nutricionales (véase la figura 1). Las etiquetas de datos nutricionales le pueden servir para comparar la información nutricional de diferentes alimentos.



**Nutrition Facts**

8 servings per container

**Serving size** **2/3 cup (55g)**

**Amount per serving**

**Calories** **230**

| | % Daily Value* |
|---|---|
| **Total Fat** 8g | **10%** |
| Saturated Fat 1g | **5%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodium** 160mg | **7%** |
| **Total Carbohydrate** 37g | **13%** |
| Dietary Fiber 4g | **14%** |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | **20%** |
| **Protein** 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 1. Información sobre las fibras en una etiqueta de datos nutricionales

## Cómo agregar alimentos a su dieta

Después de la cirugía, es posible que tenga intolerancia a ciertos alimentos, lo cual no tenía antes de aquella. Una intolerancia alimentaria se produce cuando comer un cierto tipo de alimento causa síntomas molestos como la diarrea, la distensión abdominal, los gases o el mal olor. A veces, la intolerancia a los alimentos desaparece cuando el colon se cura.

Cuando vuelva a incorporar alimentos a su dieta, agréguelos uno a la vez. Si un alimento en particular le causa síntomas molestos, no lo coma durante algunas semanas. Luego vuelva a intentarlo. Todas las personas reaccionan de manera diferente a la comida. Aprenderá por experiencia qué alimentos, si existe alguno, no debe comer.

Para obtener más información, lea la sección “Pautas para hacer frente a problemas comunes”.

### Alimentos con alto contenido de fibra

Su primera cita de seguimiento será aproximadamente 2 semanas después de su cirugía. En esta cita, su médico le dirá si puede comenzar a agregar alimentos con alto contenido de fibra a su dieta. Esto le ayudará a que las defecaciones sean más voluminosas (más sólidas).

Cuando comience a agregar alimentos con alto contenido de fibra a su dieta, hágalo lentamente. Agregue solo un alimento a la vez. Asegúrese también de tomar suficiente cantidad de líquidos. Trate de tomar de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos al día (2 litros).

# Pautas para hacer frente a problemas comunes

En esta sección encontrará pautas para cambiar su dieta y ayudarle a hacer frente a problemas habituales. No necesita seguir estas pautas a menos que tenga los problemas que se mencionan.

Si ciertos alimentos le causaron molestias antes de su cirugía, le seguirán causando molestias después de su cirugía.

## Diarrea

La diarrea consiste en defecaciones blandas o aguadas, tener más defecaciones de lo que es normal para usted, o ambas cosas. La diarrea es causada por:

- Determinados alimentos
- Saltearse comidas
- Intoxicación alimentaria
- Una infección en los intestinos
- Antibióticos (medicinas para tratar infecciones) y otros medicamentos recetados
- Una obstrucción en los intestinos

Si tiene diarrea, siga estas pautas:

- Comuníquese con el consultorio de su médico. Es posible que le den un

medicamento que le ayude.

- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml, es decir, aproximadamente 2 litros) de líquidos durante el día.
  - Tome bebidas deportivas (como Gatorade o Powerade) y soluciones de rehidratación oral (como Pedialyte®), si es posible. Estas bebidas le ayudarán a evitar deshidratarse.
  - Si no tiene estas bebidas, puede hacer sus propias bebidas utilizando estos ingredientes:
    - 4 tazas (32 onzas, que es alrededor de 1 litro) de agua
    - 1 taza (8 onzas) de jugo de naranja
    - 8 cucharaditas (40 mililitros) de azúcar
    - 1 cucharadita (4 mililitros) de sal

    Ponga todos los ingredientes en una taza con tapa. Agite bien para que se disuelvan (diluyan) el azúcar y la sal.
- No consuma los siguientes alimentos y bebidas. porque le pueden causar diarrea.

**Alimentos que pueden causar diarrea**

| | |
|---|---|
| ○ Alcohol (como cerveza y vino)<br>○ Cereal de salvado<br>○ Brócoli<br>○ Col de Bruselas<br>○ Repollo<br>○ Bebidas con cafeína, especialmente bebidas calientes<br>○ Chocolate<br>○ Maíz<br>○ Alimentos con endulzantes artificiales (como manitol, sorbitol y xilitol)<br>○ Carnes rojas, pescado y carnes de ave fritos<br>○ Jugo de fruta (como los jugos de ciruela, manzana, uva y naranja)<br>○ Verduras de hoja verde<br>○ Alimentos con alto contenido de grasa | ○ Alimentos con alto contenido de azúcar<br>○ Legumbres (como frijoles cocidos o secos)<br>○ Regaliz<br>○ Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa<br>○ Frutos secos y semillas<br>○ Arvejas<br>○ Alimentos picantes<br>○ Frutas con carozo (como albaricoques, duraznos, ciruelas y ciruelas pasas)<br>○ Frutas enlatadas o secas “sin azúcar”<br>○ Tomates<br>○ Hojas de nabo<br>○ Granos integrales (como el pan de trigo) |

- Coma más de los siguientes alimentos. Es posible que le ayuden a tener defecaciones más espesas.

| Alimentos que le pueden ayudar a espesar las defecaciones | |
|---|---|
| ○ Puré de manzana<br>○ Bananas<br>○ Cebada*<br>○ Arroz blanco hervido<br>○ Queso<br>○ Mantequillas de frutos secos cremosas (como la mantequilla de maní)<br>○ Malvaviscos | ○ Avena*<br>○ Pasta<br>○ Papas sin cáscara<br>○ Pretzels<br>○ Galletas saladas<br>○ Tapioca<br>○ Pan blanco<br>○ Yogur |

* Estos alimentos son granos integrales. Puede comerlos si tiene diarrea, porque le pueden ayudar a espesar sus defecaciones.

## Estreñimiento

El estreñimiento es tener menos de 3 defecaciones por semana, tener defecaciones duras, tener dificultad para defecar o los 3 casos al mismo tiempo. El estreñimiento puede ser causado por lo siguiente:

- Ciertos analgésicos
- Ciertos medicamentos contra las náuseas
- No comer una cantidad suficiente de fibra
- No ejercitarse lo suficiente
- No tomar una cantidad suficiente de líquidos

Si tiene estreñimiento, siga estas pautas:

- Comuníquese con el consultorio de su médico. Es posible que le den un medicamento que le ayude.
- Beba agua caliente con limón o jugo de limón, café o jugo de ciruela.
- Haga ejercicio ligero (como caminar), si puede.
- Pregúntele a su médico si comer alimentos con alto contenido de fibra o tomar un suplemento de fibra le ayudará.

## Gases y olor

Durante las primeras semanas después de su cirugía, es normal tener gases en la bolsa y mal olor al abrir la bolsa. Es posible que tenga más gases si se sometió a una cirugía robótica.

Si tiene problemas con los gases o el olor, hable con su enfermero de heridas, ostomía y continencia (WOC). También puede seguir estas pautas:

- No haga estas cosas. porque le podría causar gases.
    - Mascar chicle
    - Tomar bebidas con pajita
    - Fumar o masticar tabaco
    - Comer demasiado rápido
    - Saltearse comidas
- Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si puede tomar medicamentos sin receta (como Beano® o simethicone) antes de las

comidas para prevenir gases.

- Coma menos de los siguientes alimentos, porque le pueden causar gases, mal olor o ambos.

| Alimentos que pueden causar gases, mal olor o ambos | |
|---|---|
| ○ Espárragos<br>○ Alcohol, especialmente la cerveza<br>○ Brócoli<br>○ Col de Bruselas<br>○ Repollo<br>○ Bebidas gasificadas (como los refrescos)<br>○ Coliflor<br>○ Maíz<br>○ Frijoles y arvejas secas<br>○ Huevos | ○ Pescado<br>○ Ajo<br>○ Uvas<br>○ Puerro<br>○ Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa<br>○ Cebolla<br>○ Maní<br>○ Ciruelas |

- Coma más de los siguientes alimentos. Le pueden ayudar a prevenir los gases, el mal olor o ambos.

| Alimentos que pueden prevenir los gases, el mal olor o ambos | |
|---|---|
| ○ Suero de leche<br>○ Jugo de arándano<br>○ Kéfir | ○ Perejil<br>○ Yogur |

# Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Diarrea y fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Diarrea y vómitos
- Diarrea que no cesa después de 24 horas
- Diarrea y secreción con mal olor (líquido), calambres o salida de líquido

fuerte de su estoma

Si tiene preguntas sobre su dieta, llame al 212-639-7312 para hablar con un nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios. Puede comunicarse con un integrante del personal de lunes a viernes, de 9:00 a. m a 5:00 p. m.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Diet Guidelines for People With a Colostomy - Last updated on September 14, 2021
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center