EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Pautas alimentarias para personas con una ileostomía

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 ileostomía.

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. No coma ni beba demasiado de noche. Esto ayudará a limitar las defecaciones (heces) de su ileostomía durante la noche.
- 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). Esto servirá para reemplazar el agua que perdió debido a la ileostomía y

para evitar que se deshidrate (que pierda más líquido de lo habitual). Para obtener más información, lea la sección “Cómo prevenir la deshidratación”.

- 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
- Hinchazón o dolor en el sitio de la ileostomía

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 %)*
• Leche en polvo*
• Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)
• Productos lácteos sin lactosa (como los productos Lactaid®)
• Yogur*
• Queso*
• Helados o sorbetes con bajo contenido de grasa
• Huevos**
	• Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como:
	  ◦ Leche entera
	  ◦ Helados o sorbetes regulares
	• 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:
  ◦ Carne sin grasa visible
  ◦ Carne de aves sin piel (como pollo y pavo)
  ◦ Pescado*
• Mantequillas de frutos secos cremosas (como la mantequilla de maní cremosa)*
	• Alimentos con alto contenido de grasa, como carnes rojas, carnes de ave y pescado fritos
	• 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: • Pan blanco, pasta y arroz • Bagels, panecillos y galletas hechos con harina blanca o refinada • Cereales hechos con harina blanca o refinada, tales 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 con bajo contenido de fibra, tales como: • Verduras bien cocidas, sin cáscara ni semillas (como papas peladas, calabacita pelada sin semillas y tomates pelados sin semillas) • Lechuga • Jugo de verduras colado	**Alimentos que debe limitar** • Alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras crudas (excepto la lechuga) **Alimentos que se deben evitar** • Alimentos que pueden causar una obstrucción de la ileostomía, como el maíz

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:
 	
• Jugo de fruta sin pulpa (excepto el jugo de ciruela y de uva)
• Frutas peladas y cocidas (como una manzana pelada y cocida)
• Frutas enlatadas (excepto la piña)
• Frutas con cáscara gruesa. Algunos ejemplos son:
  ◦ Melones suaves, tales como la sandía y el melón chino
  ◦ Naranja sin semillas ni membrana (la parte delgada y transparente o blanca alrededor de cada gajo)
  ◦ Plátanos maduros*
	Alimentos con alto contenido de fibra, tales como:
	
	• Frutas crudas
	• Jugo de ciruela
	• Jugo de uva
	Alimentos que se deben evitar
	
	Durante las primeras 3 a 4 semanas después de su cirugía, no coma frutas crudas con cáscara. Algunos ejemplos son:
	
	• Manzanas
	• Fresas
	• Arándanos
	• Uvas
	Estas frutas pueden causar una obstrucción de la ileostomía.

* Durante las primeras 3 a 4 semanas después de su cirugía, no coma más de 1 banana madura pequeña por día. Comer demasiada banana puede causar una obstrucción de la ileostomía. Para obtener más información, lea la sección

“Cómo prevenir la obstrucción de la ileostomía”.

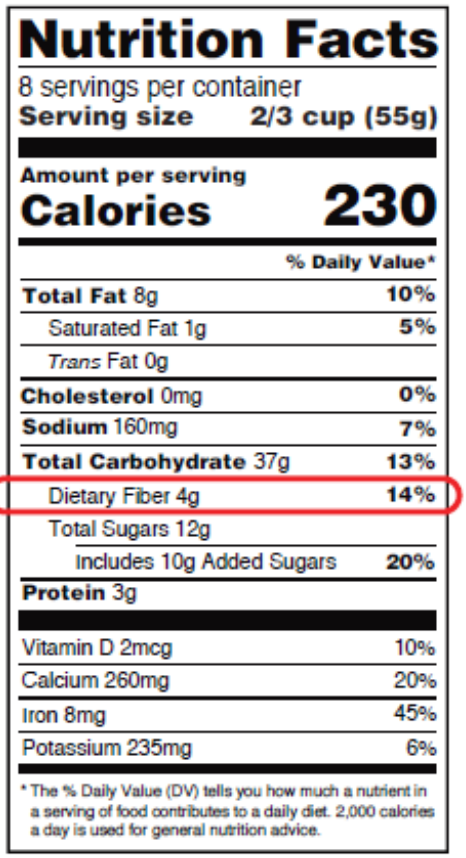
Grasas	
Alimentos que debe incluir en su dieta • Alimentos cocinados con una pequeña cantidad de grasa, como el aceite de oliva o de canola	**Alimentos que debe limitar** • Alimentos con alto contenido de grasa, tales como los alimentos fritos

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

Bebidas	
Bebidas que debe incluir en su dieta • Agua • Café o té descafeinado • Bebidas que no sean gasificadas • Bebidas deportivas (como Gatorade® y Powerade®) • Bebidas de rehidratación (como Pedialyte® o una bebida de rehidratación casera)	**Bebidas que debe limitar** • Bebidas gasificadas (como refrescos), porque pueden causar gases • 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).

Cómo prevenir la deshidratación

Cuando tiene una ileostomía, pierde mucha más sal, potasio y agua de lo normal, lo que puede causar deshidratación.

Lleve un registro diario de su ingesta de líquidos (cantidad de líquido que toma). También debe realizar un seguimiento de su excreta de ostomía (cantidad de líquido que sale por la ileostomía). Registre su ingesta de líquidos y su excreta de ostomía. Puede usar la tabla que se encuentra en el recurso *Registro de ingesta de líquidos y excreta de ostomía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01). Su enfermero le dará una taza medidora antes de que salga del hospital.

Llame al consultorio de su médico si su excreta es de más de 1000 mililitros (alrededor de 34 onzas) por día o es aguada. Es posible que le recomiende un suplemento de fibra o medicamentos.

Indicios de deshidratación

Estar deshidratado, incluso por menos de 24 horas, puede causar insuficiencia renal. La insuficiencia renal sucede cuando los riñones no pueden realizar sus funciones normales.

Si tiene alguno de los siguientes indicios de deshidratación, llame enseguida al consultorio de su médico. Si es antes de las 9:00 a. m o después de las 5:00 p. m, un fin de semana o un feriado, llame al 212-639-2000. Pida hablar con la persona que esté disponible (de guardia) reemplazando a su médico.

- Mareo
- Orina (pis) de color ámbar oscuro
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares
- Boca seca o labios agrietados
- Orinar (hacer pis) menos de lo habitual
- Sentir más sed de lo habitual
- Palpitaciones cardíacas (un latido cardíaco generalmente rápido, fuerte o irregular)
- Pérdida de apetito (no sentir hambre)
- Vaciar su bolsa con más frecuencia que la habitual (por ejemplo, cada hora)

Pautas para prevenir la deshidratación

Siga estas pautas para evitar deshidratarse.

- Trate de tomar de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de

líquidos al día (2 litros).

- No tome más de 4 onzas (½ taza) de líquido con las comidas. No beba líquidos durante 1 hora antes y 1 hora después de las comidas. Esto hará que sus defecaciones sean más voluminosas.
- Es importante seguir tomando mucho líquido, incluso si las defecaciones son aguadas. Tomar menos líquido no ayudará a que las defecaciones sean menos aguadas y puede causar deshidratación.

- Tome bebidas deportivas (como Gatorade o Powerade) y soluciones de rehidratación oral (como Pedialyte). Estas bebidas le ayudarán a reemplazar la pérdida de líquido rápidamente, sobre todo si tiene una elevada excreta de ostomía. Una excreta elevada es de más de 1000 mililitros (alrededor de 34 onzas) por día. 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.

- Limite o evite los siguientes alimentos y bebidas. Pueden provocar diarrea o defecaciones aguadas, lo cual aumenta las probabilidades de deshidratarse.
  - Limite los líquidos con cafeína (como el té y el café con cafeína) y los líquidos con alto contenido de grasa (como la leche regular) a 1 taza (8 onzas o 240 ml) por día.
    - Si bebe café, elija uno que sea tostado oscuro en lugar de uno claro. El café tostado oscuro por lo general tiene menos cafeína que uno claro porque se pierde un poco de cafeína durante el proceso de tostado.
  - Limite la cantidad de alcohol que consume durante las primeras 3 semanas después de su cirugía. El alcohol puede hacer que pierda más líquido. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información.
  - No beba bebidas azucaradas, como jugo y refrescos. Si quiere tomar jugo, elija un jugo 100 % frutal y dilúyalo (mézclelo con agua) para reducir el azúcar. Para hacerlo, agregue 1 medida de agua a 1 medida de jugo (por ejemplo, 4 onzas o 118 ml de agua mezcladas con 4 onzas de jugo).
  - No consuma endulzantes artificiales, como sorbitol,

manitol y xilitol. Los endulzantes artificiales con frecuencia se encuentran en las bebidas sin azúcar, los caramelos, el chicle y las gotas para la tos.

- Coma alimentos que contengan electrolitos. Los electrolitos, como el sodio y el potasio, pueden ayudar a prevenir la deshidratación. La siguiente tabla incluye ejemplos de alimentos con alto contenido de sodio y potasio.

Alimentos con alto contenido de sodio	Alimentos con alto contenido de potasio

◦ Caldo ◦ Suero de leche ◦ Queso ◦ Alimentos envasados preparados o procesados comercialmente (como las comidas instantáneas) ◦ Sopas puré enlatadas (cremosas y fáciles de tragar) ◦ Pretzels salados ◦ Galletas saladas ◦ Salsa de soja ◦ Sal de mesa ◦ Jugo de tomate	◦ Bananas ▪ No coma más de 1 banana madura pequeña por día durante las primeras 3 a 4 semanas después de su cirugía. Comer demasiada banana podría causar una obstrucción de la ileostomía. ◦ Brócoli ◦ Agua de coco ◦ Pollo, pescado y ternera ◦ Jugo de naranja sin pulpa ◦ Naranjas sin semillas ni membrana (la parte delgada y transparente o blanca alrededor de cada gajo) ◦ Papas sin cáscara ◦ Leche de soja ◦ Sopa de verdura o tomate ◦ Pavo ◦ Yogur

Cómo prevenir la obstrucción de la ileostomía

Una obstrucción de la ileostomía (también llamada obstrucción intestinal) sucede cuando el intestino se bloquea parcial o totalmente. Puede ser causada por los

alimentos, el tejido cicatricial o una torsión del intestino. Si tiene una obstrucción de la ileostomía, los alimentos, los líquidos y los gases no podrán circular por el intestino como lo hacen normalmente.

Si no salen gases o defecaciones del estoma por 6 horas y tiene calambres, dolor, náuseas (sensación de que va a vomitar) o los 3 síntomas, llame al consultorio de su médico de inmediato. Estos síntomas son indicios de una obstrucción de la ileostomía.

Pautas para prevenir una obstrucción de la ileostomía

Siga estas pautas para evitar que se bloquee su ileostomía.

- Si tiene calambres, dolor o náuseas, siga estas sugerencias. Le pueden ayudar a mover los alimentos y los gases por el intestino. Recuerde llamar al consultorio de su médico si no ha eliminado gases ni ha tenido una defecación en 6 horas.
  - Tome un baño tibio para relajar los músculos abdominales (del vientre).
  - Cambie su posición, por ejemplo, acerque las rodillas al pecho mientras está acostado.
  - **No tome laxantes (medicamentos que le ayudan a defecar).** porque pueden empeorar el problema.

Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento.

- No coma los siguientes alimentos. ya que pueden causar una obstrucción de la ileostomía.

Alimentos que pueden causar una obstrucción de la ileostomía	
◦ Manzanas con cáscara ◦ Brotes de soya ◦ Repollo (crudo) ◦ Apio ◦ Verduras chinas ◦ Maíz ◦ Pepinos ◦ Frutas secas ◦ Uvas ◦ Pimientos verdes	◦ Champiñones ◦ Frutos secos y semillas ◦ Arvejas ◦ Palomitas de maíz ◦ Aderezos y aceitunas ◦ Verduras verdes para ensalada ◦ Espinaca ◦ Cáscaras de frutas y verduras ◦ Granos integrales

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:

- Llame al consultorio del 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.
- No consuma los siguientes alimentos y bebidas. porque le pueden causar diarrea.

Alimentos que pueden causar diarrea	
◦ Alcohol (como cerveza y vino) ◦ Cereal de salvado ◦ Brócoli ◦ Col de Bruselas ◦ Repollo ◦ Bebidas con cafeína, especialmente bebidas calientes ◦ Chocolate ◦ Maíz ◦ Alimentos con endulzantes artificiales (como manitol, sorbitol y xilitol) ◦ Carnes rojas, pescado y carnes de ave fritos ◦ Jugo de fruta (como los jugos de ciruela, manzana, uva y naranja) ◦ Verduras de hoja verde ◦ Alimentos con alto contenido de grasa	◦ Alimentos con alto contenido de azúcar ◦ Legumbres (como frijoles cocidos o secos) ◦ Regaliz ◦ Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa ◦ Frutos secos y semillas ◦ Arvejas ◦ Alimentos picantes ◦ Frutas con carozo (como albaricoques, duraznos, ciruelas y ciruelas pasas) ◦ Frutas enlatadas o secas “sin azúcar” ◦ Tomates ◦ Hojas de nabo ◦ 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 • Bananas • Cebada* • Arroz blanco hervido • Queso • Mantequillas de frutos secos cremosas (como la mantequilla de maní) • Malvaviscos • Avena*	• Pasta • Papas sin cáscara • Pretzels • Galletas saladas • Tapioca • Pan blanco • 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:

- Llame al consultorio del 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 ◦ Alcohol, especialmente la cerveza ◦ Brócoli ◦ Col de Bruselas ◦ Repollo ◦ Bebidas gasificadas (como los refrescos) ◦ Coliflor ◦ Maíz ◦ Frijoles y arvejas secas ◦ Huevos	◦ Pescado ◦ Ajo ◦ Uvas ◦ Puerro ◦ Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene intolerancia a la lactosa ◦ Cebolla ◦ Maní ◦ 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 ○ Jugo de arándano ○ Kéfir	○ Perejil ○ 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:

- Cualquier indicio de deshidratación
- Ausencia de gases o defecaciones provenientes de su estoma durante 6 horas y calambres, dolor, náuseas o los 3
- 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.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center