Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Pautas de nutrición para personas con síndrome del intestino corto

Esta información le ayudará a mantener su nutrición después de su cirugía intestinal. Contiene pautas y menús de muestra que puede usar después de la cirugía.

Información sobre los intestinos

Los intestinos son el intestino delgado y el intestino grueso (colon). Ayudan al cuerpo a absorber nutrientes de los alimentos que come y los líquidos que toma.

El intestino delgado absorbe carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Mide alrededor de 15 a 20 pies (4.5 m a 6 m) de largo y se divide en 3 secciones. La primera sección es el duodeno, la segunda el yeyuno y la última es el íleon. Cada parte tiene una función específica sobre cómo el cuerpo digiere y absorbe los nutrientes.

El colon absorbe agua y minerales. Mide alrededor de 5 pies (1.5 m) de largo.

Los intestinos después de la cirugía

Cuando se le extirpa una parte del intestino, la parte que queda se puede adaptar. Lo hace al absorber los nutrientes y líquidos que normalmente los hubiera absorbido la parte que fue extirpada. Esto significa que su médico puede extirpar partes del intestino sin que tenga un impacto importante en su salud nutricional.

Al principio, es posible que el cuerpo no absorba nutrientes, líquidos, vitaminas y minerales tan bien como lo hacía antes de su cirugía. El resto del intestino tarda un tiempo en adaptarse después de su cirugía. En general, tarda unos

meses, pero el cuerpo de cada persona sana de forma diferente. El tiempo de recuperación puede ser diferente según la persona.

Síndrome del intestino corto

El síndrome del intestino corto es un conjunto de síntomas que ocurren mientras la parte del intestino que queda se adapta después de su cirugía. Puede reducir estos síntomas siguiendo las pautas en este recurso. Las personas con síndrome del intestino corto podrían tener:

- Gases
- Calambres
- Diarrea (heces sueltas o aguadas)
- Pérdida de líquido
- Pérdida de peso

Pautas alimentarias

Siga estas pautas mientras el intestino se recupera. También puede usar el menú de muestra, que aparece al final de este recurso.

Haga 6 a 8 comidas pequeñas por día

Haga comidas pequeñas y frecuentes para no poner tanto estrés en el intestino más corto. Las comidas pequeñas ayudarán a controlar sus síntomas y es más fácil para el cuerpo digerirlas y absorberlas. Coma con lentitud y mastique bien la comida. Cuando el intestino se adapte, puede volver a tener 3 comidas por día.

Mastique bien la comida

Mastique bien la comida para ayudar a desmenuzar los alimentos. Esto hará que el cuerpo los absorba con mayor facilidad. También ayudará a evitar que los alimentos provoquen una obstrucción en su paso por el intestino.

Solo tome ½ taza (4 onzas, 118 ml) de líquido durante las comidas

Tome grandes cantidades de líquido con las comidas. Esto ayuda a empujar su

comida a través del intestino más rápidamente. Esto quiere decir que es posible que no digiera o absorba suficientes nutrientes. Tome la mayoría de los líquidos entre las comidas, al menos 1 hora antes o después de las comidas.

Incluya suficientes nutrientes en sus comidas para ayudarle a sanar.

Su comidas deberían ser:

- **Con alto contenido de proteínas.** Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de proteínas son:
  - Pescado
  - Huevos
  - Tofu
  - Carne de ave, como pollo y pavo
  - Carne, como res, cerdo y cordero
  - Productos lácteos, como leche, queso y yogur
  - Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos, como mantequilla de almendra.
- **Carbohidratos complejos refinados o bajos en fibra (almidones).** Algunos ejemplos son:
  - Pan blanco
  - Cereales como Rice Krispies® y copos de maíz
  - Papas sin piel
  - Arroz blanco
  - Pastas blancas
- **Con contenido moderado de grasas.** Algunos ejemplos de alimentos grasosos son:
  - Aceites
  - Mantequilla
  - Margarina
  - Mayonesa
  - Salsas de carne
  - Salsas cremosas
  - Salsas de carne
  - Salsas cremosas
  - Aderezos para ensalada regulares

  Por ejemplo, está bien comer manteca en una tostada o mayonesa en un

sándwich. Pero es mejor evitar alimentos con muy alto contenido de grasa, como los alimentos fritos en abundante aceite.

Si le han extirpado una gran parte del íleon, es posible que tolere mejor las grasas en el desayuno que más tarde en el día.

- **Alimentos con bajo contenido de azúcar.** Algunos ejemplos de alimentos azucarados son:
  - Azúcar (galletas, pasteles, chocolate, refrescos, té instantáneo, bebidas frutales)
  - Jarabe de maíz
  - Melaza
  - Miel
  - Jarabe para panqueques

  Puede usar endulzantes artificiales como Splenda® o Sweet N' Low®. Sin embargo, limite su consumo de caramelos sin azúcar o gotas para la tos que contienen alcoholes de azúcar. Los alcoholes de azúcar incluyen el sorbitol, xilitol, manitol e isomalt. Consumir muchos alcoholes de azúcar podría tener un efecto laxante (hacerle defecar).

Incluya suficientes líquidos en su dieta

- Tome por lo menos 8 vasos (de 8 onzas, 236.6 ml) de líquidos por día.
- Evite tomar bebidas muy frías o muy calientes.
- Elija bebidas que no tengan mucha azúcar. Esto le ayudará a no deshidratarse. Algunos ejemplos son el agua, el café, el té, la leche o los jugos diluidos con agua. Tenga cuidado: el café puede tener un efecto laxante para algunas personas.

Si no tolera la lactosa, siga una dieta con bajo contenido de lactosa

La lactosa es un azúcar que se encuentra en productos lácteos. Esto puede causar síntomas como gases, calambres y diarrea. Estos síntomas normalmente comienzan dentro de los primeros 30 minutos después de comer o beber un

producto lácteo.

A veces, que se le extirpe parte del intestino, puede causarle intolerancia a la lactosa. Para saber si tolera la lactosa, tome media taza (4 onzas, 118 ml) de leche. Si tiene algún síntoma, pruebe consumir productos lácteos sin lactosa, como leche de almendras, arroz, soja o Lactaid®. También puede usar tabletas de Lactaid® o gotas de Lactaid® antes de comer productos lácteos para ayudar con la digestión.

Algunos alimentos tienen menos lactosa que otros. Si no puede beber leche de vaca, trate de tomar yogur cultivado y quesos maduros. Entre ellos, se encuentran los quesos duros como el cheddar y el suizo. Si puede comer esos quesos, intente comer quesos blandos, como queso crema y requesón.

Si todavía tiene síntomas, trate de evitar todos los productos lácteos durante 1 a 2 meses antes de intentar consumirlos de nuevo.

Limite los alimentos con alto contenido de oxalato

Si padece malabsorción de grasas (problemas para absorber las grasas de los alimentos), puede tener cálculos renales. Limite el consumo de alimentos con alto contenido de oxalatos, como la espinaca y el ruibarbo.

Algunos alimentos contienen cantidades pequeñas de oxalatos y se pueden consumir sin peligro en porciones pequeñas. Hable con su nutricionista dietista clínico si tiene preguntas.

Fibra

Después de su cirugía, es posible que le cueste digerir la fibra, especialmente la fibra insoluble.

La **fibra insoluble** se encuentra principalmente en los productos integrales y de salvado. No se descompone en agua y el cuerpo no puede descomponerla, así que hace que las heces (caca) se vuelvan más gruesas.

La **fibra soluble** se descompone en agua y el cuerpo la puede descomponer. Además, ayuda con la digestión lenta. Esto suele facilitar su tolerancia.

Alimentos con fibra soluble incluyen:

- Avena
- Salvado de avena
- Cebada
- Soya
- Mantequillas de frutos secos
- Frutas
- Pectina de frutas
- Legumbres, como garbanzos, habas de Lima, frijoles y lentejas
- Psyllium (suplemento de fibra). **Consulte con su médico antes de tomar suplementos de fibra.**

Muchos alimentos contienen una mezcla de la fibra soluble y la insoluble. Use la lista a continuación como una guía.

Alimentos que debe incluir	
Alimentos que contengan fibra soluble, como: • Fruta en lata. • Fruta fresca sin piel, cáscara, membranas ni semillas. • Mantequilla de maní cremosa y otras mantequillas de frutos secos. • Avena y otros productos con avena. • Cebada. • Legumbres, como garbanzos, habas de Lima, frijoles y lentejas. Tenga cuidado, ya que las legumbres pueden causar gases. Comience probando porciones pequeñas, de ¼ de taza.	Alimentos con bajo contenido de fibra, como: • Trigo inflado, arroz inflado, copos de maíz, Special K® y otros cereales que contienen 1 gramo o menos de fibra por porción. • Crema de trigo o arroz. • Sémola. • Arroz blanco. • Pan blanco, pan ázimo y pan italiano sin semillas. • Pasta normal (no integral). • Puré de papas o papas horneadas sin piel.

Alimentos que se deben evitar

Alimentos que contengan fibra insoluble, como: • Panes, galletas, cereales y otros productos integrales y de salvado. • Salvado de trigo.	Alimentos difíciles de digerir, como: • Frutos secos enteros, semillas y coco. • Piel, cáscara y semillas de frutas. • Frutas secas.

Verduras

Después de su cirugía, probablemente tendrá problemas para digerir verduras crudas. Empiece comiendo pequeñas cantidades (media taza) de verduras bien cocidas. Puede encontrar ejemplos en la columna “Normalmente bien tolerados” de la tabla a continuación. Asegúrese de masticar bien. Si puede tolerar las verduras cocidas, puede probar pequeñas cantidades de verduras crudas.

Evite verduras que causen gases o molestias.

Normalmente bien tolerados	Pueden causar gases o molestias

• Zanahorias • Habichuelas • Espinaca* • Remolacha • Papas sin piel • Puntas de espárragos • Lechuga • Pepinos sin cáscara o semillas • Salsa de tomate y tomates sin cáscara o semillas • Calabaza sin cáscara o semillas *En general, la espinaca es bien tolerada, pero puede provocar cálculos renales si padece malabsorción de grasas. Si padece malabsorción de grasas, limite la cantidad de espinaca que come. Hable con su nutricionista dietista clínico si tiene preguntas.	• Cebolla • Coliflor • Brócoli • Repollo • Col de Bruselas • Legumbres, como lentejas, garbanzos, frijoles de lima y frijoles • Maíz • Col rizada • Arvejas

Suplementos de vitaminas y minerales

Es probable que usted no coma algunos de los alimentos que comía antes de su cirugía. Puede optar por tomar un multivitamínico por día. Esto puede ayudarle a recibir todas las vitaminas y los minerales que necesita. El multivitamínico debe tener la cantidad diaria recomendada (CDR) de vitaminas y minerales.

Además, es posible que necesite más cantidad de determinadas vitaminas o minerales. Pregúntele a su médico o nutricionista, dietista clínico qué debe consumir. Algunos ejemplos son:

- **Vitaminas A, D y E.** Es posible que necesite formas solubles en agua de vitamina A, D y E. Esto no es común y solo ocurre si le extirparon una gran parte del íleon.
- **Vitamina B12.** Si le extirparon la última parte del íleon, necesitará inyecciones de vitamina B12 cada 1 a 3 meses.

- **Calcio.** Es posible que necesite más calcio, especialmente si la mayor parte del colon está intacto, pero le extirparon la mayor parte del íleon.
- **Potasio.** Si tiene mucha diarrea, es posible que bajen sus niveles de potasio. Pregunte a su médico o su nutricionista dietista clínico si debe comer alimentos con alto contenido en potasio. Estos serían naranjas, papas, tomates y bananas. No tome suplementos de potasio sin hablar primero con su médico. Pueden afectar la frecuencia cardíaca, que puede ser peligroso.
- **Zinc.** Si tiene mucha diarrea (defecaciones blandas), pregunte a su médico o nutricionista dietista clínico si debe tomar un suplemento de zinc.

Solución de rehidratación oral

Si tiene mucha diarrea, su médico o nutricionista dietista clínico puede recomendarle que beba una solución de rehidratación oral. Esto le devolverá el líquido, sodio y potasio que se perdieron en la defecación.

Puede comprar una solución de rehidratación oral, como Hydralyte®, en su farmacia local. Esta solución no es lo mismo que una bebida deportiva, como Gatorade®, que no tiene la misma cantidad de nutrientes. No necesita una receta para comprar una solución de rehidratación oral. También puede preparar su propia solución en casa usando las recetas que aparecen a continuación.

Recetas de soluciones de rehidratación oral (Organización Mundial de la Salud)

- Mezcle 6 cucharaditas de azúcar y ½ cucharadita de sal con 1 litro de agua.
- Mezcle 2 tazas de Gatorade y 2 tazas de agua con ½ cucharadita de sal.
- Mezcle 3 tazas de agua y 1 taza de jugo de naranja con 3/4 de cucharadita de sal y ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Mezcle ½ taza de jugo de uva o de arándanos y 3 ½ tazas de agua con ½ cucharadita de sal.
- Mezcle 1 taza de jugo de manzana y 3 tazas de agua con ½ cucharadita de sal.

Suplementos nutricionales líquidos

Si está bajando de peso, puede ser útil consumir un suplemento nutricional líquido rico en calorías. Sin embargo, según el tipo de cirugía que le realizaron, algunos suplementos pueden no ser adecuados para usted. Esto es principalmente porque son ricos en azúcar. Estas son algunas opciones que puede probar:

- Premier Protein: 160 calorías, 30 gramos de proteína, 1 gramo de azúcar en 11 onzas (325 mililitros)
- Muscle Milk: 160 calorías, 25 gramos de proteína, 0 gramos de azúcar en 11 onzas (325 mililitros)
- Ensure High Protein: 160 calorías, 16 gramos de proteína, 4 gramos de azúcar en 8 onzas (236 mililitros)

Su médico o nutricionista dietista clínico tal vez le sugieran que tome un suplemento especial. Estos suplementos tienen bajo contenido de azúcar y tienen ingredientes "predigeridos". Esto facilita su absorción.

También le pueden recomendar triglicéridos de cadena media (MCT). Es un tipo de grasa que es fácil de digerir para obtener las calorías adicionales. Siempre, consulte a su médico o nutricionista dietista clínico antes de tomar un suplemento.

Receta con leche enriquecida

Si puede comer o beber productos lácteos, esta receta puede añadir calorías y proteínas a su dieta. Esto rinde alrededor de 4 porciones (de 8 onzas, 236 ml) de leche enriquecida.

1. Mezcle un cuarto (4 tazas) de leche con 1⅓ tazas de leche instantánea en polvo (normalmente 1 sobre). Puede usar cualquier tipo de leche (como entera, al 2 %, al 1 %, descremada o leche Lactaid®).
2. Mezcle bien todos los ingredientes.
3. Manténgalo refrigerado.

Valor nutricional para cada porción de 8 onzas (226 gramos) si se mezcla con:

- Leche entera: 230 calorías y 16 gramos de proteína
- Leche 2 %: 200 calorías y 16 gramos de proteína
- Leche 1 %: 180 calorías y 16 gramos de proteína
- Leche descremada: 160 calorías y 16 gramos de proteína

Pautas para el diario alimenticio

Llevar un diario alimenticio es una forma útil de detectar qué alimentos son mejores para usted. Mantenga un diario alimenticio con la siguiente información:

- La hora a la que consumió una comida, un refrigerio o una bebida.
- El nombre del alimento o de la bebida.
- La cantidad de alimento o bebida que consumió.
- Cualquier síntoma que haya tenido.

Si le realizaron una colostomía o una ileostomía, también es útil registrar la excreta de su estoma. Mida la cantidad de heces en su bolsa por 1 semana. Mida cada vez que cambie o vacíe la bolsa. Luego, si el registro es casi el mismo todos los días, mídalo una vez por mes durante 1 o 2 días. Escriba la cantidad de excreta y traiga esta información con usted a todas sus consultas.

Si la consistencia (textura) de sus heces cambia, mídala más a menudo e informe a su médico.

Detalles de contacto de los servicios de nutrición en MSK

Cualquier paciente de MSK puede reunirse con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos para recibir terapia de nutrición médica. Nuestros nutricionistas dietistas clínicos atienden en Manhattan y en los siguientes sitios regionales:

Basking Ridge

136 Mountain View Blvd.
Basking Ridge, NJ 07920

Bergen
225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645

Commack Nonna's Garden Foundation Center
650 Commack Rd.
Commack, NY 11725

Monmouth
480 Red Hill Rd.
Middletown, NJ 07748

Nassau
1101 Hempstead Tpk.
Uniondale, NY 11553

Westchester
500 Westchester Ave.
West Harrison, NY 10604

Póngase en contacto con nuestro consultorio de nutrición al 212-639-7312 para pedir una cita con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos.

Menú de muestra 1

Desayuno: 7:00 a. m.	Refrigerio líquido: 8:30 a. m.
• 1 huevo duro • 1 rebanada de tostada de pan blanco • 1 poco (alrededor de 1 cucharadita) de manteca • 1 cucharadita de mermelada de fruta • ¼ taza de jugo de naranja mezclado con ¼ taza de agua	• 1 taza de leche enriquecida (véase la receta arriba)

Refrigerio de media mañana: 10:00 a. m.	Refrigerio líquido: 11:30 a. m.
• 1 onza (28 gramos) de queso cheddar • 6 galletas saladas • ½ taza de leche enriquecida	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua

Almuerzo: 1:00 p. m.	Refrigerio líquido: 2:30 p. m.
• 2 onzas (56 gramos) de pavo sobre ½ panecillo blanco • 2 cucharaditas de mayonesa • ½ taza de jugo de tomate	• 1 taza de agua

Refrigerio de media tarde: 4:00 p. m.	Refrigerio líquido: 5:30 p. m.
• 8 onzas (237 ml) de yogur descremado o común	• 1 taza de leche enriquecida

Cena: 7:00 p. m.	Refrigerio líquido: 8:30 p. m.
• 2 onzas (56 gramos) de pollo asado • ½ taza de puré de papa • ½ taza de habichuelas cocidas • 2 cucharaditas de manteca • ½ taza de agua	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua

Refrigerio para la noche: 10:00 p. m.
• 2 tostadas melba con 1 cucharada de mantequilla de maní • ½ taza de leche enriquecida

Menú de muestra 2

Desayuno: 7:00 a. m.	Refrigerio líquido: 8:30 a. m.
• 1 taza de avena • 1 plátano • 1 taza de leche • ¼ taza de jugo de manzana mezclado con ¼ taza de agua	• 1 taza de suplemento nutricional con alto contenido de proteínas (consulte la sección de suplementos anterior para obtener recomendaciones)

Refrigerio de media mañana: 10:00 a. m.	Refrigerio líquido: 11:30 a. m.
• 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete suave • 6 galletas saladas • ½ taza de leche enriquecida	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua

Almuerzo: 1:00 p. m.	Refrigerio líquido: 2:30 p. m.
• 2 onzas (56 gramos) de atún sobre ½ panecillo blanco • 2 cucharaditas de mayonesa • ½ taza de mandarinas, envasadas en jugo, escurridas • ½ taza de jugo de tomate	• 1 taza de agua

Refrigerio de media tarde: 4:00 p. m.	Refrigerio líquido: 5:30 p. m.
• 8 onzas (226 gramos) de requesón	• 1 taza de leche enriquecida

Cena: 7:00 p. m.	Refrigerio líquido: 8:30 p. m.
• 2 onzas (56 gramos) de salmón grillado • ½ taza de arroz blanco • ½ taza de puntas de espárragos cocidas • 2 cucharaditas de manteca • ½ taza de agua	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua

Refrigerio para la noche: 10:00 p. m.
• 4 galletas Graham • ½ taza de duraznos enlatados, envasados en jugo, escurridos • ½ taza de leche enriquecida

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