

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA CIRUGIA COLORECTAL

Tras la realización de la cirugía a la que ha sido sometido, se ha reducido la superficie intestinal de absorción de nutrientes. La porción de intestino que ha quedado se adaptará parcialmente a la nueva situación (la adaptación será mejor y más rápida cuanto más tramo de intestino le haya quedado). Durante el proceso de adaptación puede haber síntomas gastrointestinales y pérdida de líquidos que tendrá que reponer con una dieta adecuada y tomando tantos líquidos como pérdidas tenga.

Las siguientes recomendaciones ayudarán a la adaptación del resto intestinal y a disminuir los síntomas de su enfermedad.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

- Es recomendable realizar entre 5 y 6 comidas al día, de poco volumen, manteniendo un horario regular. Coma en un ambiente tranquilo y sin prisas. Procure masticar bien los alimentos y no saltarse ninguna comida: saltarse comidas aumenta la probabilidad de evacuaciones y de gases.
- Evite condimentar los platos con aderezos picantes (pimienta, guindilla, chile, etc.), vinagre, mostaza, *kétchup* y demás aliños.
- Evite las temperaturas extremas de los alimentos, ni muy fríos ni muy calientes.
- Es importante beber una cantidad suficiente de agua a lo largo del día (mínimo 1,5 litros de agua al día). Sin embargo, es aconsejable no tomarla durante las comidas.
- Se debe evitar el consumo de bebidas con gas o carbonatadas, azucaradas, el café y el alcohol.
- Inicialmente, hay que evitar el consumo de azúcares simples: azúcar, miel, chocolate, pastelería y bollería en general. Se recomienda una dieta rica en hidratos de carbono complejos ya que se absorben más lentamente: pasta, arroz, cereales no integrales, patata, etc.
- Es necesario reducir el contenido en fibra de la dieta: al principio está desaconsejado el consumo de verduras, tanto hervidas como en crudo (comprobando su tolerancia, ver tabla I) y, además, es preferible consumir la fruta cocida, sin azúcares añadidos ni piel.
- Conviene consumir los lácteos sin lactosa. Si tiene síntomas como diarrea, dolor abdominal o gases, evítelos durante 1-2 meses y vuelva a intentarlo de nuevo.
- La preparación de los alimentos deberá ser lo más sencilla posible: hervido, vapor, horno y papillote. Más adelante, en función de su evolución, se podrán introducir otras cocciones: plancha, brasa o estofado bajo en grasa. Se deben suprimir los fritos, guisos y rebozados.



TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

ALIMENTOS	RECOMENDABLES (Todos los días)	LIMITADOS (2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)
CEREALES	Arroz blanco, patata, pasta, pan, cereales de desayuno (tipo copos de maíz), galletas sencillas		Productos integrales: pasta, pan, cereales, galletas...
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Manzana o plátano (crudas) El resto en compota, asadas o en almíbar Todas trituradas, excepto zanahoria, calabacín, calabaza Todas trituradas y pasadas por el pasapuré *Ver tabla I	*Ver tabla I	*Ver tabla I
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Clara de huevo Leche sin lactosa, queso desnatado, yogur *Posteriormente, se introducirá la lactosa		Huevo entero Leche de vaca, quesos con más de un 30% de grasa fundidos (queso de untar), nata, quesos frescos, requesón, cuajadas, postres lácteos
PESCADO Y MARISCO	Blancos: merluza, lenguado, gallo, bacalao, dorada	Azules: atún, salmón, sardina, anchoas	Marisco, pescado en conserva o escabeche
CARNES Y AVES	Carnes magras: pollo sin piel, conejo, pavo	Ternera Jamón cocido, fiambre de pavo, jamón serrano sin grasa visible	Carnes grasas: cordero, cerdo con grasa visible Vísceras, salchichas, bacon, morcilla, chorizo, salchichón, sobrasada, patés
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva	Aceite de girasol o maíz	Mantequilla, margarina, mayonesa
POSTRES		Postres caseros: bizcocho	Bollería industrial, pasteles, helados
FRUTOS SECOS			Todos
ESPECIAS Y SALSAS	Sal, canela, hierbas aromáticas, perejil		El resto: mostaza, aderezos picantes, pimienta...
BEBIDAS	Agua, bebidas isotónicas, infusiones		Bebidas azucaradas, gaseosas, alcohol, té fuertes



Tabla I. Alimentos con fibra a tener en cuenta.

<u>TOLERANCIA A VERDURAS</u>	
BIEN TOLERADAS	PUEDEN CAUSAR GAS O MALESTAR INTESTINAL
Zanahorias	Cebollas
Judías verdes	Coliflor
Espinacas	Brócoli
Remolacha	Repollo
Patatas sin piel	Coles de Bruselas
Puntas de espárrago	Legumbres
Pepino sin piel o pepitas	Maíz
Tomate sin piel o pepitas	Col rizada
Calabacín sin piel o pepitas	Guisantes
<u>ALIMENTOS BAJOS EN FIBRA</u>	<u>ALIMENTOS RICOS EN FIBRA</u>
Fruta enlatada (en su jugo)	Pieles, cáscaras y semillas de las frutas y las verduras
Fruta fresca sin piel, cáscara o semillas	Coco
Zumos naturales de fruta o verdura sin pulpa	Fruta desecada
Harina (no integral)	Nueces, pipas de girasol y alimentos que lo contengan
Arroz blanco	Pan integral o con cereales
Trigo inflado	Cereales integrales
	Arroz integral o salvaje

OBSERVACIONES:

- La cantidad de aceite diaria en la preparación de los platos no superara los 30 g y se debe añadir después de la cocción de los alimentos.
- El consumo de azúcar posterior no deberá ser superior a 20 g al día, pudiendo utilizar en su lugar edulcorantes como sacarina...
- Las técnicas de preparación de alimentos serán: cocción, vapor, hervido, plancha, parrilla, horno. Pueden probarse algunos fritos y guisos sencillos.
- Se deberá evitar la reutilización de aceites.
- Se aconseja observar la aparición de determinados alimentos con su deposición.
- Es aconsejable retirar la grasa visible de las carnes y el pollo tomarlo sin piel.



DIETA EN CIRUGIA COLORECTAL 1800 Kcal

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche sin lactosa desnatada (200 ml) + fruta (100g) + Cereales (copos de maíz 30g)
2. Yogur desnatado natural (yogur 125g) + Cereales (copos de maíz, 30g) + Compota de pera (pera 100g)
3. Leche sin lactosa desnatada (200 ml) + Biscotes(30g) + Aceite de oliva (10g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado natural (125g) + Manzana/Pera/Plátano (120g)
2. Bocadillo de jamón cocido/pavo (biscotes 30g, jamón cocido/pavo 20g)
3. Queso fresco (queso 20g) + Biscotes (30 g) + Manzana/Pera(100g)

COMIDA

1. *Sopa de pescado escurrida* (fideos 50g, merluza 50g) + *Carne de ternera en su jugo* (ternera 120g, patata sin piel 80g). Compota de pera(150g). Pan(30 g). Aceite de oliva (8g).
2. *Arroz con jamón cocido* (arroz 50g, jamón cocido 30g)+*Pollo asado sin piel con zanahoria* (pollo 110g, zanahoria 70g) + Manzana asada (110g). Pan(30 g). Aceite de oliva (8g).
3. *Pasta con salsa de tomate casera* (pasta 50g, salsa de tomate 70g) + *Merluza al horno con tomate* (merluza 120g, tomate sin piel 80g) + Plátano maduro (120g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
4. *Puré de verduras* (patata 90g, judías verdes 120g, calabacín 90g) + *Pechuga de pollo a la plancha* (pollo 120g, puntas de espárrago 70g) + Yogur desnatado natural (125g). *Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).*
5. *Macarrones con salsa de tomate casera* (macarrones 60g, salsa de tomate 90g) + *Lenguado al horno con patatas* (lenguado 120g, patatas sin piel 80g) + Compota de pera (pera 120g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
6. *Judías verdes con patatas* (judías verdes 150g, patatas 90g) + *Filete de pavo a la plancha* (pavo 120g, pepino sin piel 80g) + Melocotón (120g). Pan(30 g). Aceite de oliva (8g).
7. *Sopa de arroz escurrida* (arroz 50g) + *Tortilla de patata* (patata 80g, huevo 90g) + Yogur desnatado natural (125g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).

MERIENDA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogurt desnatado natural (125g) + Cereales (copos de maíz 40g)
2. Manzana asada(150g) + Biscotes (30g) + Jamón cocido (20g)
3. Biscotes (30g) con queso fresco (20g) + Manzana asada (120g)

CENA

1. *Puré de verduras* (patata 80g, zanahoria 80g, calabacín 80g)+*Tortilla francesa* (clara de huevo 90g,queso desnatado 30g) + Yogurt desnatado natural (125g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
2. *Judías verdes rehogadas* (120g)+*Mero al horno con patatas*(mero110g, patata80g) + Plátano maduro (165g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
3. *Puré de verduras* (espinacas 120g, patata 90g) + *Pollo asado con zanahoria* (pollo sin piel 120g, zanahoria 80g) + Yogurt desnatado natural (125g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
4. *Sopa de pescado escurrida*(merluza 60g, fideos 40g) + *Tortilla francesa con jamón cocido*(clara de huevo 90g, jamón cocido 40g) *con ensalada de tomate sin piel ni pepitas* (125g) + Manzana asada (manzana 120g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
5. *Puré de verduras* (calabacín 90g, patata 80g) + *Pavo a la plancha* (pavo 110g) *con puntas de espárrago* (70g) + Melocotón (100g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
6. *Revuelto de Espinacas* (clara de huevo 90g, espinacas 150g, queso blanco desnatado 40g) *con ensalada de tomate sin piel ni pepitas* (100g) + Compota de pera (pera120g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).
7. *Puré de verduras* (calabaza 100g, zanahoria 80g) + *Merluza al horno con patata* (merluza 120g, patata 90g) + *Yogur desnatado natural* (125g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8g).

En comida y cena, añadir 30 gramos de biscotes.
Añadir en comida y cena entre 15-20gramos de aceite de oliva.
Puede alternar los almuerzos y las meriendas.



MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g