



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



por un Mundo  
**Salu Digestivo**

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN OSTOMÍAS

### ASPECTOS NUTRICIONALES RELEVANTES PARA PACIENTES CON OSTOMIAS DIGESTIVAS

Existen algunos aspectos nutricionales que son de gran relevancia para los pacientes con ostomías digestivas, ya que su adecuada atención e intervención podría evitar síntomas, complicaciones o tratar las existentes. Además, una adecuada pauta de alimentación permite evitar desnutrición y conseguir una adecuada progresión hasta alcanzar una dieta habitual.

- **Deshidratación:** Puede manifestarse como sequedad de piel y mucosas, signo del pliegue cutáneo, confusión y somnolencia. Es primordial asegurar una ingesta de líquidos y electrolitos (sodio, potasio, cloruro) en las primeras 6 a 24 horas posterior a la intervención y posteriormente en aquellas personas que presentan diarrea o han sido intervenidas de yeyunostomía o ileostomía que presenten pérdidas de líquidos elevadas por ostomía. Podemos sugerir la obtención de líquidos y electrolitos a través de:

<b>Sales De Rehidratación Oral (SRO)</b>	<b>Solución Oral de Preparación Doméstica</b>	<b>Preparaciones Culinarias</b>
Suero oral de adquisición comercial	1 litro de agua zumo de 1 limón 1 cucharada de azúcar 1 cucharadita de bicarbonato 1 cucharadita de sal	<b>Caldos desgrasados:</b> cocción de arroz y zanahorias + sal (1 cucharadita de café rasa/litro) <b>Infusiones</b> de manzanilla, tila <b>Té diluido</b>

- **Reparación del tejido intestinal:** Los primeros meses después de la intervención, el tejido intestinal necesita repararse y fortalecerse, por lo

cual es indispensable un consumo adecuado de proteínas junto con una base de al menos el 50% de la dieta mediante carbohidratos complejos.

1. **Proteínas de Alto Valor Biológico** (proteínas que sirven para formar estructura del tejido intestinal): huevo, pescados, carnes especialmente blancas y magras (bajas en grasas), leche y sus derivados (en muchos casos se pueden necesitar sin lactosa y baja en grasas).
2. **Carbohidratos complejos como:** pastas y derivados pan blanco (no integral), arroz blanco, biscotes ligeros, etc. La tolerancia a la fibra de los productos integrales debe testarse más adelante, una vez estabilizado el hábito deposicional.

## CUIDADOS NUTRICIONALES PARTICULARES DEPENDIENDO DE LA RESECCIÓN INTESTINAL

Dependiendo de la resección intestinal, podemos especificar cuidados nutricionales particulares:

- **Ileostomía o hemicolectomía** derecha acompañada de resección del íleon distal: En este caso puede haber una pérdida importante de la absorción de las sales biliares y de vitamina B12, la cual puede manifestarse como anemia
  1. **Vitamina B12:** Deberá suplementarse por vía intramuscular o vía sublingual de por vida. Los alimentos recomendados ricos en vitamina B12 son: bivalvos (mejillones, berberechos), sardinas, huevo.
  2. **Vitaminas liposolubles:** son las Vitamina A, D, E y K, que pueden malabsorberse ya que son moléculas grasas.
- **Colostomía:**
  - Evitar edulcorantes tipo polioles (todos aquellos terminados en “ol”), los cuales podemos encontrarlos en alimentos envasados, principalmente aquellos para personas con diabetes (sin azúcar) y presente naturalmente en algunos alimentos.
  - Evitar alimentos productores de gases (bebidas carbonatadas, refrescos con cafeína, frutas frescas o meteorizantes como las peras, legumbres, huevos o cereales integrales).

alimentos que afectan la producción de gases intestinales		alimentos sobre el desarrollo de sustancias olorosas	
Disminuye	Favorece	Disminuye	Favorece
comino té de anís té de hinojo arándano negro y rojo yogur	refrescos cerveza vino espumoso café y refrescos con cafeína pera legumbres/coles/ pimientos/cebolla/ajo/espárragos/remolacha/ setas/champiñones pan centeno integral huevo y productos que lo contengan.	perejil lechuga espinaca arándano negro y rojo	coles/ espárragos/ setas/champiñones/ cebolla/ajo/cebollín huevo productos cárnicos, especialmente los ahumados grasa animal (mantequilla, paté, embutidos etc.) pescado, especialmente los ahumados y fritos quesos

- Evitar algunas frutas y verduras como: picotas, melocotón, ciruela, coliflor, maíz dulce, guisantes y champiñones. Evitar los polioles como el sorbitol, manitol, xilitol, isomaltitol, lactitol y maltitol.

### OTRAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES PARA OSTOMÍAS DIGESTIVAS

- Realizar entre 6-7 comidas al día
- Comer en un ambiente tranquilo y sin prisas
- Masticar bien los alimentos y no saltarse ninguna comida
- Evitar condimentar los platos con aderezos picantes, vinagre, mostaza...
- Procurar no beber durante las comidas, mejor hacerlos entre ellas
- Evitar las temperaturas extremas de los alimentos
- Beber una cantidad suficiente de agua (mínimo 1,5 l)
- Controlar el débito
- Realizar una dieta progresiva: En general, la dieta en pacientes ostomizados debe ser progresiva, y la tolerancia-introducción nuevos alimentos deberá ser de uno en uno, en pequeñas cantidades y comprobando su tolerancia.

	FASE I	FASE II	FASE III	FASE IV
<b>LÁCTEOS</b>	Leche sin lactosa frente a bebida de almendras diluida	Yogur natural, queso semi-seco en cantidad moderada (tipo manchego, emmental,	Aumentar la ración de queso	CONTINUAR

		gruyere) y quesitos descremados		
<b>CARNES</b>	Ternera tierna o picada, pollo (sin piel) conejo, pechuga de pavo, pierna de cordero	buey, potro, lomo de cerdo, perdiz	CONTINUAR	CONTINUAR
<b>EMBUTIDO</b>	Jamón cocido, jamón país sin grasa, pechuga de pavo cocida	mantener	lomo embuchado	fuet y longaniza de buena calidad
<b>PESCADOS</b>	Pescado blanco (merluza, bacalao fresco, gallo...)	Gambas y langostinos (sin cabeza)	CONTINUAR	CONTINUAR
<b>HUEVOS</b>	Tortilla de una yema y dos o tres claras con poco aceite, merengue bien cocido, huevo duro, huevo pasado por agua	CONTINUAR	CONTINUAR	CONTINUAR
<b>CEREALES</b>	Sémola de arroz, sopa de tapioca, arroz hervido, pasta de sopa pequeña, pasta muy cocida, maicena.	Cereales de desayuno sin azúcar ni fibra (tipo corn flakes)	Bizcocho casero	CONTINUAR
<b>PAN</b>	Pan tostado al horno o biscottes, galletas tipo “María”	Pan de molde, pan del día anterior	CONTINUAR	CONTINUAR
<b>PATATAS</b>	Patata hervida o puré de patata	CONTINUAR	CONTINUAR	CONTINUAR

<b>VERDURAS</b>	Zanahoria	CONTINUAR	Verduras tiernas en forma de purés o chafadas: punta de espárragos, corazón de alcachofa, remolacha, calabacín y calabaza sin piel ni semillas	Judía verde muy tierna sin hebras, berenjena (sin piel ni semillas), escalivada.
<b>FRUTAS</b>	Manzana al horno, manzana rallada (ennegrecida), manzana hervida con canela, membrillo, melocotón en almíbar, plátano muy maduro, pera hervida, al horno o en almíbar	Zumos de uva o manzana caseros y colados	Manzana troceada, pera blanquilla natural muy madura	CONTINUAR
<b>GRASAS</b>	Aceite de oliva	CONTINUAR	CONTINUAR	CONTINUAR
<b>BEBIDAS</b>	agua, caldo vegetal, agua de arroz, infusiones, suero oral hiposódico	café muy suave, tónica	CONTINUAR	CONTINUAR
<b>CONDIMENTO</b>	Sal	CONTINUAR	CONTINUAR	CONTINUAR

**Dra. Tamara Ortiz Cerda**

Miembro del Comité de Nutrición Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)  
Departamento de Histología y Citología Normal y Patológica  
Facultad de Medicina/Hospital Universitario Virgen Macarena. Sevilla

**Dra. Rosa Burgos Peláez**

Miembro del Comité de Nutrición Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)  
Coordinadora de la Unidad de Soporte Nutricional. Hospital Universitario Vall d'Hebron