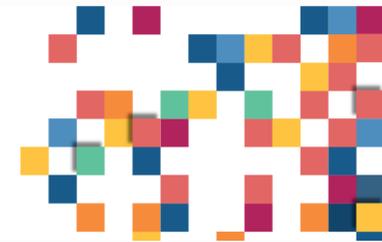


RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS CIRUGÍA COLORECTAL

VÍA CLÍNICA

De Recuperación Intensificada
en Cirugía del Adulto

RICA



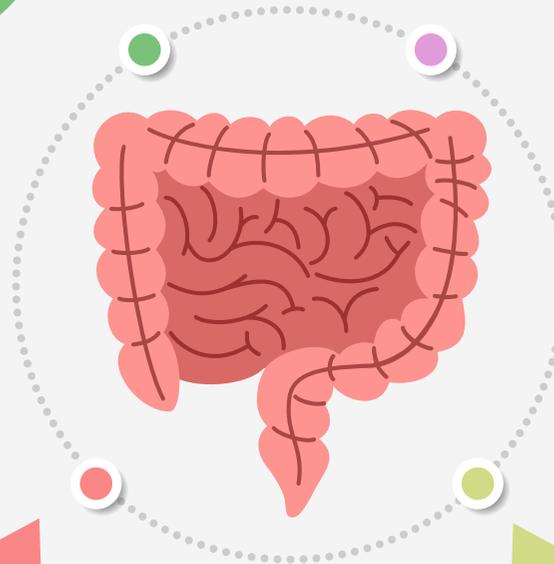
TIPOS DE CIRUGIAS

HEMICOLECTOMÍA DERECHA

Se puede compensar con el tiempo
HECES LIQUIDAS
DIETA PROGRESIVA
(tabla 1, primera columna)
INGESTA HIDRICA ABUNDANTE
SAL (SI NO CONTRAINDICACION)

HEMICOLECTOMÍA IZQUIERDA

SIGMOIDECTOMIA
HECES BLANDAS
DIETA EQUILIBRADA PROGRESIVA
(tabla 1)



COLECTOMIA TOTAL:

puede necesitar tratamiento
farmacológico
HECES LIQUIDAS
DIETA BAJA EN RESIDUOS
(tabla 2)
INGESTA HIDRICA ABUNDANTE
SAL (SI NO CONTRAINDICACIÓN)

RESECCIÓN BAJA AMP. ABDOMINOPERINEAL

Portador de colostomía
HECES SOLIDAS
DIETA NORMAL

RECOMENDACIONES GENERALES

Realice 5 comidas/día, poco voluminosas, en horario regular y ambiente tranquilo, procure masticar bien.

Evite las temperaturas extremas, los picantes, las bebidas carbonatadas, el café y el alcohol.

Realice elaboraciones sencillas, horno, vapor, plancha...evite fritos, empanados, estofados...

Es conveniente hacer reposo tras la comidas, preferiblemente sentado en lugar de tumbado

Evite el consumo de azúcares simples: azúcar, bollería...es mejor los complejos, arroz, pasta...

Introduzca las legumbres en forma de puré y si le sientan bien las puede tomar sin triturar

Al principio es conveniente tomar la leche sin lactosa y reintroducir después el resto lacteos

La patata, la zanahoria y el calabacín puede consumirlos enteros y el resto de verduras en puré

Beba una cantidad de agua suficiente al día, 2 litros si no existe contraindicación médica.



DIETA PROGRESIVA

TABLA 1

Comience con los alimentos de la primera columna y vaya introduciendo el resto de alimentos hasta progresar a una dieta normal cuando sus deposiciones se vayan normalizando

ALIMENTOS	RECOMENDADOS (A DIARIO)	LIMITADOS (2-3 VECES/SEMANA)	DESACONSEJADOS (CONSUMO OCASIONAL)
CEREALES/LEGUMBRES	arroz blanco, patata, pasta, pan, cereales desayuno	legumbres pasadas por el pasapuré	productos integrales legumbre entera
FRUTAS	membrillo, manzana o pera la horno, frutas en almibar/ su jugo	el resto de frutas muy maduras	cítricos(naranja, kiwi, fresas)
VERDURAS	zanahoria, calabacín, calabaza enteras	el resto de verduras en puré , salvo las desaconsejadas	coliflor, brócoli, coles de bruselas, alcachofas, repollo, guisantes
LACTEOS Y HUEVOS	leche sin lactosa, queso curado, yogur, cuajada, huevo	leche desnatada si la tolera bien	leche entera, quesos grasos, de untar, nata, postres lacteos
PESCADOS Y MARISCOS	blancos: merluza, lenguado, gallo, bacalao, lubina, dorada	azules: atún, salmón, emperador, caballa	marsico, pescado en conserva, escabeches
CARNES	carnes magras, jamon cocido, jamos serrano desgrasado	ternera cerdo: lomo, solomillo	visceras, salchichas, bacon, morcilla, chorizo, salchichón, patés
CONDIMENTOS	aceite de oliva, sal, hierbas aromáticas	vinagre	mantequilla, margarina, mayonesa, mostaza, picantes
DULCES	bizcocho casero, galletas tipo maria	miel, azucares, caramelos	bolleria industrial, chocolate, helados
BEBIDAS	agua, infusiones, caldos desgrasados	zumos de frutas	bebidas carbonatadas, café, alcohol

DIETA BAJA EN RESIDUOS

TABLA 2

vaya introduciendo el resto de alimentos hasta progresar a una dieta normal cuando sus deposiciones se vayan normalizando

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
LACTEOS	leche y derivados lacteos desnatados. quesos frescos y suaves, bajos en grasa	yogures con cereales, frutas o frutos secos. quesos secos y muy grasos
CEREALES	arroz blanco, sémola, pasta, pan blanco, tostadas, cereales no integrales	cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral
LEGUMBRES	ninguna	todas
VERDURAS/HORTALIZAS	caldos vegetales colados patata y zanahoria hervida	todas las hortalizas y tubérculos salvos las indicadas
CARNES, PESCADOS HUEVOS	carnes magras: solomillo, lomo, aves sin piel, conejo. Pescado blanco. Huevos	carnes fibrosas o grasas, vísceras, embutidos... pescados grasos y 70 en aceite
FRUTAS	zumos de frutas licuados (sin la pulpa)	todas las frutas
ACEITES Y CONDIMENTOS	aceite de oliva virgen sal, azúcar, vinagre, zumo de limón	mayonesa, mantequilla, margarina hierbas aromáticas y especias
FRUTOS SECOS	ninguno	todos

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

EN CASO DE DIARRREA IMPORTANTE

Asegurar la reposición de agua, glucosa y electrolitos y evitar la deshidratación:

Soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral®, Isotonar®

Limonada alcalina (1 litro de agua, 2 cucharadas soperas de azúcar, 1/2 cucharada pequeña de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano)

Agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, 1 y 1/2 litros de agua con sal y hervir durante 20 minutos a fuego medio)

Cuando ceda la diarrea, reintroducir dieta blanda progresiva

EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

Aumente la cantidad de líquidos: 2-3 l / día. Realice ejercicio físico de forma regular, al menos intente caminar 30 minutos al día.

Pan, cereales, arroz y pasta integrales. l
Modere el consumo de arroz blando

Consuma al menos, 3-4 frutas/día, con piel. Consuma cítricos y kiwi.

Tome 2 raciones al día de verduras, incluyendo una ración en crudo (ensalada). Consume legumbres 2-3 veces/semana, preparadas en puré o enteras.

Evite tomar laxantes sin prescripción médica. Si el estreñimiento persiste consulte a su médico