



Consejos sencillos

10

PARA VOLVER A DISFRUTAR DE SUS ALIMENTOS PREFERIDOS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA DE OSTOMÍA

TENEMOS BUENAS NOTICIAS

Tener un estoma no debería interferir en su dieta ni impedirle disfrutar de los alimentos que más le gustan.

Con el permiso de su profesional sanitario, de 6 a 8 semanas después de la cirugía, usted podrá ir incorporando alimentos con fibra de forma gradual.

Únicamente requerirá de un tiempo para saber qué alimentos le sientan mejor.

Lea estos consejos sencillos que ConvaTec le propone y compruebe si hay algo que podría poner en práctica hoy para volver a disfrutar de nuevo de aquellas comidas que tanto le gustan.

Descubra más consejos e historias útiles de nuestra comunidad de personas ostomizadas en el sitio web de **me+**, visite

www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/

Esta información no reemplaza el consejo médico de su profesional sanitario. Usted es una persona única y sus experiencias pueden diferir en las de otros pacientes. Contacte con su médico si tiene alguna duda sobre este documento, su afección o su plan de tratamiento.

©2021 ConvaTec. ConvaTec y me+ son marcas comerciales del grupo de empresas ConvaTec. Basado en AP-012695-ES y AP-018651-EN GUIAOC0118 CONSEJOS NUTRICIONALES



1. INTRODUZCA UNO A UNO LOS ALIMENTOS EN SU DIETA Y EN CANTIDADES PEQUEÑAS

Escuche su cuerpo y observe cómo responde a ellos. Si algún alimento no acaba de sentarle bien, puede hacer una segunda prueba más adelante antes de descartarlo definitivamente.



2. INGIERA LÍQUIDOS Y FLÚIDOS

Beba al menos 1,5-2 litros de líquidos diarios, fuera del horario de comidas.



3. MASTIQUE BIEN TODOS LOS ALIMENTOS PARA FACILITAR LA DIGESTIÓN

Es muy importante comer despacio y masticar bien los alimentos. Devorar los alimentos puede causar molestias e hinchazón, además de aumentar la cantidad de gas liberado por el estoma.



4. COMA DE FORMA REGULAR DURANTE EL DÍA EVITANDO COMIDAS COPIOSAS

Hacer de 4 a 6 comidas diarias siguiendo un horario regular, le permitirá a su sistema digestivo recuperarse de la operación. También le ayudará a digerir y absorber mejor los alimentos.



5. INGIERA LOS ALIMENTOS HERVIDOS TEMPLADOS

Los primeros días después de la cirugía, se aconseja comer los alimentos hervidos condimentados con sal (salvo indicación contraria del médico). Conforme se normalice el tránsito podrá tomarlos a la plancha, al horno, a la papillote, etc.



6. TENGA EN CUENTA QUE HAY ALIMENTOS QUE NO SE DIGIEREN

Alimentos como el apio, coco, maíz, frutos secos, guisantes o piña, no se digieren por lo que los podría observar en el efluente.



7. ALIMENTOS QUE PUEDEN PROVOCAR FLATULENCIAS

Es importante reconocer aquellos alimentos que podrán provocar flatulencias como las legumbres, lácteos, espárragos, habas, col, coliflor, brócoli, cebolla, alcachofa, ajos, bebidas con gas, chicles.

Puede probar alimentos como infusiones de tomillo, hinojo y salvia para minimizarlas.



8. ALIMENTOS QUE PUEDEN ABLANDAR LAS HECES

Bebidas como la cerveza, el café ingerido en exceso, el chocolate, licores e incluso las bebidas muy calientes, pueden alterar la consistencia de las heces, por lo que deberá de tenerlo en cuenta.



9. ALIMENTOS PARA MINIMIZAR EL OLOR

Los filtros de las bolsas ayudan a minimizar el olor, no obstante, evitando según qué alimentos, podemos minimizarlo aún más como por ejemplo huevos, espárragos col y otras verduras de este grupo. A su vez, los zumos de cítricos ayudarán a disminuirlos.



10. Y LO MÁS IMPORTANTE... DISFRUTE DE LAS COMIDAS

Una de sus principales prioridades debería ser llevar una dieta saludable y mantener un peso adecuado, comiendo alimentos de todos los grupos principales. Una dieta equilibrada ayudará a que su cuerpo se recupere después de la cirugía.

 **ConvaTec**

