



ASOCIACIÓN COLOMBIANA  
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

# Recomendaciones pacientes con ostomia

## Menú alta hospitalaria

### Desayuno

- Porción de Fruta no acida en compota o entera 1 Pocillo de bebida de almendras o de soya leche según tolerancia
- 1 tajadas de pan tajado tostado o 1 arepa o 2 tostadas o 3 galletas
- 1 huevo cocido o 1 tajada de queso cuajada



### Media mañana

- 1/2 vaso de aromática muy simple o sin dulce 2 galletas o 1 tajada de pan tostado
- Fruta no acida en compota o entera



### Almuerzo

- 1/2 Pocillo de crema de verduras o de sopa (espesa)
- 1 papa cocida o 1/2 plátano cocido o 3 papas criollas al vapor
- Carne pulpa o pollo o pescado cocidos (1 porción equivalente a la palma de la mano)
- 1 pera o 1 manzana al horno o en compota o pure de verduras
- 1 pocillo de arroz o 1 pocillo de pasta 1 vaso pequeño de jugo espeso leche según tolerancia



### Cena

- 1/2 pocillo de crema de verduras o de sopa (espesas)
- 1 papa cocida o 1/2 plátano cocido o 3 papas criollas al vapor o 1 pocillo de arroz o 1 pocillo de pasta
- Carne Pulpa o pollo o pescado cocidos (1 porción equivalente a la palma de la mano)
- Pure de verduras
- 1/2 vaso de jugo espeso o de colada espesa en bebida de soya o de almendras o leche según tolerancia



### Recomendaciones nutricionales para el manejo de ostomía

Cocciones recomendadas: planchas, hornos, sancochado, salteados, hervidos o al vapor. Establezca una dieta fraccionada (entre 4 a 5 veces por día).

Evite al máximo los alimentos fritos, comidas picantes o muy condimentadas.

Como recomendación general evite consumir gaseosas, bebidas con gas, café, coliflor, frijoles, lentejas, garbanzos, blanquillos, maíz en grano, cebollas, cerveza, leche entera, productos lácteos enteros, repollo, pepino, pimentón, vinagre, frutas ácidas, pepinillos, pescado frito, habichuela. Si al omitir estos alimentos continúa o presenta un olor inusual, puede deberse a una higiene deficiente del estoma o al crecimiento de bacterias.

- Disminuir el consumo de grasas, condimentos como el comino, la pimienta, el ají y achote, estos alimentos aumentan las secreciones gástricas, pueden inflamar la pared intestinal y causar malestar.
- Evitar consumir alimentos muy calientes o muy fríos, el estómago puede verse afectado por las temperaturas extremas.
- Mastique despacio cada bocado, ya que al estar más triturados se facilita la digestión y se reduce la posibilidad de obstrucción del estoma.
- Coma con la boca cerrada para evitar la entrada de aire y producción de gases.
- Si sus heces son muy blandas (casi diarreicas) consuma alimentos que confieren una consistencia más sólida como son: arroz, papa, pasta, pan, plátano, manzana.
- Los líquidos deben tomarse a pequeños sorbos durante el día, evitar consumirlos con las comidas.
- La producción de su estoma debe estar entre 500 y 1000 cc por día, si es mayor revise el consumo de líquidos con su nutricionista
- Debe llevar un control ambulatorio con su nutricionista mensualmente para revisar su estado nutricional y peso, y revisar que la absorción de alimentos sea correcta.