



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON OSTOMÍAS

Una ostomía consiste en la creación de una salida artificial desde el interior del intestino hasta el exterior del abdomen para facilitar la salida de las heces. Es importante que se siga una dieta equilibrada, variada y saludable.

Es aconsejable limitar el consumo excesivo de los alimentos que producen gases para evitar que la bolsa de ostomía se infle constantemente.

GRUPO DE ALIMENTOS	EVITAR	CONSUMIR
LEGUMINOSAS	Todas	Ninguna
VERDURAS	Brócoli, coliflor, nabo, espárrago, alcachofa, cebolla, rábano, pepino, espinaca, calabaza, champiñones y verduras con semillas.	Verduras cocidas, sin cáscara
FRUTAS	Frutos secos, en almibar, tejocotes, membrillo, ciruelas, sandía, fresa, tuna	Frutas sin cáscara y cocidas, plátano
CEREALES	Integrales con grasa y azúcar: (pan dulce, cereales de caja azucarados y panes integrales) palomitas de maíz, elote	Pan de caja, bolillo, arroz cocido, pastas, papa sin cáscara, galletas saladas y camote
CONDIMENTOS	Ajo y cebolla	Hierbas finas, perejil, cilantro y albahaca
OLEAGINOSAS	Nuez, nuez de la india, almendra, cacahuete, semilla de girasol, pistache, etc	Ninguna
ORIGEN ANIMAL	Carnes: res con grasa, puerco, cabrito, hígado, riñón, vísceras, quesos maduros, yema de huevo	Quesos frescos, atún, carne de res magra, claras de huevo, pescado horneado, pechuga de pollo asada
ACCESORIOS	Picante, bebidas alcohólicas y bebidas gaseosas	Té de manzanilla, limón y hierbabuena