

Dieta Baja en Residuos: Preparación Para Cirugía de Colon

Esta dieta esta diseñada para pacientes con una cirugía programada de colon, generalmente se inicia la pauta de forma estricta entre 3 y 5 días antes de la intervención.

¿Para que sirve esta pauta?

Antes de una intervención quirúrgica de resección de colon, es fundamental seguir una dieta baja en residuos para:

- Reducir la producción de heces
- Facilitar el vaciado intestinal
- Evitar complicaciones posoperatorias

Estas pautas se basan en alimentos bajos en fibra, fáciles de digerir y con bajo residuo intestinal.

Ejemplo de Menú

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
1 yogur natural o leche sin lactosa + 2-4 biscotes con jamón dulce o embutido de pavo	1 vaso de zumo de manzana o leche + 1 sobre de proteína de suero de leche en polvo	Arroz o pasta blanca o patata + Caldo vegetal desgrasado + Pollo o pavo o conejo + Plátano maduro o flan desnatado	1 vaso de zumo de manzana o leche + 1 sobre de proteína de suero de leche en polvo	Puré de calabacín y zanahoria + Patata + Pescado blanco o tortilla francesa + yogur natural

Cómo preparar: Disolver 1 sobre de proteína en polvo (10g) sabor neutro en 1 vaso de leche o zumo o agua. También se puede mezclar con yogur o con cremas y purés

¿Qué alimentos puede tomar?

Grupos de Alimentos	Alimentos Aconsejables	Alimentos no Aconsejables
Lácteos	Leche desnatada o semidesnatada, yogur natural o desnatado, queso fresco, requesón, Queso en porciones tipo fundido bajo en grasa (Vaca que ríe), flan desnatado	Yogur con frutas o cereales (con tropezones), queso curado o muy graso
Cereales, legumbres y tubérculos (Hidratos de carbono)	Biscotes blancos, pan blanco, Patas cocida o al horno, arroz blanco, pasta blanca, patata cocida, cuscús, galletas tipo "María"	Pan y galletas integrales, cereales integrales, legumbres, guisantes, habas, copos avena

Carnes y Pescados	Carnes blancas (pollo, pavo, conejo), embutido de pavo, jamón dulce, pescado blanco (merluza, rape, lenguado, dorada, etc.)	Carnes grasas o fibrosas, embutidos grasos, vísceras, patés, pescado azul
Huevos	Cocidos (duros), escalfados, tortilla francesa	Huevo frito, tortilla de patatas, patatas fritas
Verduras Cocidas	Purés pasados por pasapurés, caldos vegetales desgrasados y colados	Verduras muy fibrosas, con piel o semillas: Tomate, pimiento, cebolla, acelgas, espinacas, col, espárragos, lechuga, escarola, alcachofas
Frutas	Manzana al horno, plátano maduro, compotas sin pepitas, melocotón en almíbar	Frutas crudas con piel o pepitas, frutos secos
Grasas y Azúcares	Aceite de oliva (moderado), azúcar, miel, membrillo sin pepitas	ACEITE DE PALMA Pastelería, bollería industrial, helados, chocolate, mantequilla, margarina, nata, salsas (mayonesa, ketchup...).
Bebidas	Agua, infusiones, zumo de manzana natural	Café, alcohol, bebidas con gas

Formas de Cocción Recomendadas

Recomendadas: Hervido, vapor, plancha, papillote

Evitar: Rebozado, frito, guiso, empanado

Recogida en farmacia:

Llamar para cita previa

Lunes 10:30 horas a 14:00 horas 934648450	Planta -1 Hospital Municipal de Badalona
---	---