

Pautas Dietéticas: Post Intervención de Colon

Objetivo de la Pauta Nutricional

Tras la intervención, el objetivo del tratamiento nutricional será: Mejorar la absorción de nutrientes y de agua, paliando las pérdidas intestinales. Ayudar a restablecer la alimentación habitual de forma lenta y progresiva.

Recomendaciones Generales

- Use aceite de oliva virgen para condimentar y cocinar.
- Cocine de forma sencilla: hervido, plancha, vapor o papillote.
- Evite fritos, rebozados y guisos.
- Si ya seguía una dieta especial (baja en sal, grasa o azúcar), manténgala, adaptándola a los alimentos recomendados en esta pauta.
- Siga horarios regulares para las comidas
- Asegure un aporte de 1,5 a 2 litros de líquidos diarios, en forma de agua, infusiones o caldos vegetales. Repártalos a lo largo del día.
- Fraccione su alimentación en 4-5 tomas al día.
- Evite comidas abundantes o copiosas.

Comidas Principales

Reintroduzca progresivamente los alimentos evitados antes de la intervención: frutas, ensaladas, verduras, pescado azul pequeño, frutos secos y legumbres. En comidas y cenas, se recomienda que el plato contenga: 50% carbohidratos, 25% verduras y 25% proteínas. Con el tiempo, se aumentará la cantidad de verduras hasta alcanzar el 50% del plato.



Distribución del Plato

Grupos de Alimentos	Al Alta	15 días	Desaconsejados durante el 1º mes
Lácteos	Leche sin lactosa (según tolerancia individual), yogur natural, queso curado, queso fundido	Quesos frescos	Natillas caseras, nata, quesos (no especificados), yogur con fruta
Cereales, legumbres y tubérculos (Hidratos de carbono)	Pasta (fideos, macarrones, espaguetis), arroz, patatas, pan blanco, sémolas	Cereales de desayuno, quinoa	Pan integral o con semillas, cereales integrales, guisantes, legumbres secas (lentejas, garbanzos, etc.)

Proteínas – Carnes	Carnes magras (ternera, caballo), carnes blancas (pollo, pavo, conejo), jamón cocido, jamón país o serrano	Carne de cordero o cerdo (sin grasa)	Embutidos (chorizo, fuet, salchichón, sobrasada, mortadela), chistorra, butifarra, frankfurt, patés
Verduras y hortalizas	Zanahoria cocida	Tomate, cebolla, calabacín, judías verdes, calabaza (hervidos o en puré)	Verduras muy fibrosas (alcachofa, espárragos, espinacas, acelgas, puerros, col, coliflor...)
Frutas	Membrillo, frutas en almíbar, al horno o hervidas (manzana, pera)	Manzana rallada, plátano maduro	Frutas crudas (se introducen según tolerancia)
Alimentos oleaginosos y frutos secos	Aceite de oliva virgen, aceite de oliva, maíz, girasol	Mayonesa, mantequilla, otros aceites, frutos secos (almendras, nueces, avellanas, pistachos, piñones, cacahuets)	Según tolerancia
Dulces y bollería	Galletas tipo “María”	Miel, mermelada	Repostería y bollería, chocolate y cacao, galletas integrales
Bebidas	Agua, infusiones, caldos sin grasa, zumo de manzana, zumo de uva	-	Alcohol, refrescos con gas, café
Condimentos	Sal, hierbas aromáticas	Vinagre	Salsas comerciales, sopas y otros platos precocinados
Proteínas – Pescado y huevos	Pescado blanco (merluza, lenguado, rape, mero, gallo, mairas, dorada, besugo, lubina, emperador, rosada), huevos (hervido, tortilla francesa, revueltos)	Pescado azul (sardinas, atún, salmón, caballa, salmonete, boquerón)	Marisco