

INFORMACIÓN SOBRE LA DIETA POBRE EN RESIDUOS

NORMAS DE ALIMENTACIÓN PREVIAS A LA INTERVENCIÓN DE NEOPLASIA DE COLON DERECHO

INFORMACIÓN SOBRE LA DIETA POBRE EN RESIDUOS

Por qué, en qué consiste y qué se puede comer

CGD/CGD/DPT/001

Aprobado por Comité Técnico de Coordinación de la Información
en julio de 2024



ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados lácteos desnatados. Quesos frescos y suaves, bajos en grasa	Derivados lácteos con cereales, frutas o frutos secos, o lácteos no desnatados
Cereales	Refinados: arroz blanco, sémola, pasta italiana, pan blanco, tostadas, cereales no integrales, galletas tipo maría	Cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral,
Legumbres	Ninguna	Todas las legumbres
Verduras y Hortalizas	Caldos vegetales colados. Patata y zanahoria hervida.	Todas las hortalizas y tubérculos (salvo las indicadas)
Carnes, Pescados y Huevos	Carnes magras, no fibrosas, picadas o bien cocinadas: solomillo, lomo (cerdo o ternera), aves sin piel (pollo o pavo), conejo. Pescado Blanco. Huevos.	Carnes fibrosas o grasas, pescados grasos y en aceite vísceras, embutidos
Frutas	Zumos de fruta licuados	Todas las frutas
Frutos secos	Ninguno	Todos los frutos secos
Aceites y Grasas	Con moderación, de oliva, girasol	En cantidades importantes cualquiera, mayonesa, mantequilla, margarina
Condimentos y otros	Sal, azúcar, vinagre, zumo de limón	Hierbas aromáticas y especias

La intervención de neoplasia de colon derecho es una operación quirúrgica compleja.

Para que los cirujanos puedan realizarla es **IMPRESINDIBLE** que el paciente participe activamente en su preparación.

Uno de los aspectos fundamentales que debe cuidarse es la alimentación en los días previos a la cirugía. En concreto, **el paciente tiene que seguir una dieta conocida como “pobre en residuos”, es decir SIN FIBRA.**



A continuación se explica cómo es esta dieta, qué debe comerse y también cómo deben cocinarse los alimentos.

Los residuos son los restos de alimentos que no se absorben en el intestino y que forman las heces. El residuo proviene de la fibra de los alimentos.

El tipo de fibra y cantidad puede modificarse según el grado de maduración y tipo de cocinado.

Las dietas pobres en residuos están indicadas cuando existe una estrechez en el intestino, para disminuir el riesgo de estancamiento de las heces que puede ocasionar una obstrucción: radioterapia abdominal, diverticulitis aguda, fístulas colónicas, preparación intestinal para colonoscopia o cirugía

Antes de la intervención, el **objetivo de seguir esta dieta** es :

- ☐ Disminuir el volumen fecal para reducir el riesgo de presentar obstrucción intestinal.
- ☐ Reducir la cantidad de heces que pasan por el colon.
- ☐ Disminuir los movimientos intestinales, ya que esto a su vez ayuda a disminuir el dolor abdominal.

INDICACIONES RELATIVAS A LAS COMIDAS:

- ☐ **Evite las comidas abundantes.** Coma poca cantidad y varias veces al día. Se recomienda repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- ☐ **Coma despacio** y mastique bien o triture los alimentos.
- ☐ **Repose** sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- ☐ Tome los **líquidos y el agua en pequeñas cantidades.** Repártalos en unas 16 pequeñas tomas de medio vaso (125 cc) cada una. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad total no inferior a los 2 litros al día.
- ☐ Realice **cocinados sencillos** (hervidos, en su jugo, a la plancha, vapor, horno) . No coma fritos, rebozados, empanados ni guisos.
- ☐ **Condimente** los platos con sal, **excepto si usted es hipertenso** o si su médico le ha indicado lo contrario.
- ☐ **Evite** tomar café, té, alcohol y bebidas con gas.

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO Y MERIENDA	MEDIA MAÑANA Y POSTCENA	COMIDA Y CENA
Leche o yogur desnatados con azúcar o miel. Pan blanco, tostadas, palitos, cereales no integrales. Jamón cocido, o jamón serrano, o pavo, o queso descremado en porciones Zum de fruta colado	Zumo de fruta colado Yogurt desnatado Galletas tipo "María"	Primer plato: pasta italiana, arroz hervido, seco o en sopa, patata asada o en puré. Segundo plato: carnes, pescado, o huevo. Pan blanco Postre: queso fresco con miel o yogur desnatado o leche desnatada .