

LARS

Recomendaciones alimentarias



Las siguientes recomendaciones han sido elaboradas por un grupo de dietistas-nutricionistas con el objetivo de proporcionar recomendaciones generales para mejorar sus síntomas. En un primer apartado, encontrará sugerencias con cierta restricción en algunos grupos de alimentos. Posteriormente, se explica cómo hacer una progresión en función de la tolerancia digestiva y de la mejoría de los síntomas.

La tolerancia puede variar entre personas, por lo que es importante realizar un trabajo de autoconocimiento mediante un diario alimentario que encontrará al final del documento. Este registro permitirá anotar la tolerancia digestiva de cada alimento, teniendo en cuenta el hábito deposicional. De esta manera, se podrá evaluar de forma más precisa qué alimentos mejoran o empeoran los síntomas.

Durante el primer año después de la cirugía, se produce una adaptación intestinal a la nueva situación. La tolerancia alimentaria puede mejorar con el tiempo, aunque algunos alimentos pueden no ser tan bien tolerados como antes.



RECOMENDACIONES GENERALES

- ▶ Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.
- ▶ Masticar muy bien los alimentos y comer lentamente.
- ▶ Evitar consumir alimentos a temperaturas extremas (muy fríos o muy calientes).
- ▶ Fraccionar las comidas en 3 o 4 al día, manteniendo un horario regular, y evitar que sean copiosas.
- ▶ Asegurar una buena hidratación, mínimo 1-1.5L al día en forma de agua, caldos y/o infusiones.
- ▶ Utilizar cocciones con bajo contenido de grasa como hervido, a la plancha, salteado, rehogado, al vapor o microondas, horneado y/o papillote. Se recomienda evitar fritos, rebozados o cocciones elaboradas con alto contenido en grasa.

En la fase inicial, es recomendable seguir una **alimentación de bajo contenido en residuos** que incluya tanto fibra soluble como insoluble, grasas y lactosa. El objetivo es consumir alimentos que no estimulen el movimiento intestinal para reducir la velocidad del tránsito intestinal y minimizar la fragmentación de las heces. Los alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas, legumbres y frutos secos, contienen generalmente dos tipos de fibra: insoluble y soluble. La fibra soluble tiene la capacidad de retener agua y formar un gel en el sistema digestivo, retardando la digestión y la absorción de nutrientes en el estómago y el intestino. Por otro lado, la fibra insoluble parece acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos, añadiendo volumen a las heces. La proporción de estos dos tipos de fibra en cada alimento varía y depende de factores como la maduración y la cocción. Por lo tanto, en esta primera fase es recomendable limitar el consumo de fibra y posteriormente incorporarla gradualmente en función de la tolerancia digestiva. Llevar un diario alimentario ayudará a evaluar los síntomas y ajustar la dieta de manera progresiva.



En algunos casos, puede existir una intolerancia a la lactosa no diagnosticada previamente. La lactosa, conocida como el “azúcar de la leche”, se encuentra de manera natural en la leche de todos los mamíferos (vaca, oveja, cabra, etc.) y en sus derivados (queso, yogur, helados, nata, etc.). Cuando hay intolerancia, la lactosa no se digiere totalmente por las enzimas digestivas, provocando síntomas como dolor abdominal, distensión, gases o diarrea al llegar al intestino grueso. Tanto el contenido de lactosa de los alimentos como el grado de intolerancia varían de una persona a otra. En estos casos, se recomienda reducir el consumo, especialmente de leche y queso fresco (alimentos con mayor contenido en lactosa), utilizando las versiones “sin lactosa” y reevaluar la tolerancia más adelante.

Los principales grupos de alimentos que se recomienda **reducir o evitar** por su efecto estimulante o irritante se resumen a continuación:

- ▶ Bebidas o alimentos con cafeína. En una primera fase, se pueden eliminar y utilizar alternativas sin cafeína y, posteriormente, se pueden ir incorporando en pequeñas cantidades, preferiblemente como parte de una comida.
- ▶ Alimentos de origen vegetal especialmente flatulentos.
- ▶ Alimentos fibrosos: productos integrales, pieles de frutas y verduras, partes duras de algunos vegetales (por ejemplo, las hojas de fuera de la alcachofa).
- ▶ Alimentos picantes, condimentos y especias.
- ▶ Edulcorantes acabados en -ol (por ejemplo, sorbitol) incluidos en caramelos, chicles y productos específicos sin azúcar, por su efecto laxante.

Puede encontrar información más detallada en la tabla que encontrará al final del documento. Se recomienda consumir únicamente los alimentos aconsejados hasta observar una mejoría en sus síntomas y/o deposiciones.

También debe tener en cuenta que, especialmente al principio, se podrían producir déficits de vitaminas y minerales debido a las restricciones alimentarias. Se recomienda consultar con el equipo médico para determinar la necesidad de iniciar un complejo multivitamínico.

Progresión de la dieta

Cuando mejore la consistencia y la frecuencia de deposiciones, podrá ampliar su pauta de alimentación tal y como se explica a continuación. La introducción de nuevos alimentos se debe hacer con un solo alimento nuevo cada vez (por comida o día) para poder evaluar la tolerancia. Le podría ser útil seguir el diario alimentario.

- ▶ Introducción de la **lactosa**: evalúe si aparecen síntomas como distensión abdominal, gases y/o diarrea. En caso de que reaparezcan síntomas, la debería eliminar de forma definitiva y utilizar productos lácteos en su versión “sin lactosa”.
- ▶ Introducción de alimentos con mayor contenido en **fibra soluble**: El incremento de la fibra se debe realizar de forma progresiva para evitar efectos secundarios como distensión, dolor abdominal y aumento de los gases. Se recomienda iniciar la progresión con los siguientes alimentos (especialmente si tiene deposiciones fragmentadas o hábito intestinal alternante):
 - Verduras peladas evitando partes fibrosas: familia de las coles (col de Bruselas, brócoli, coliflor), nabo, berenjena sin piel, etc.
 - Legumbres (judías secas, guisantes, garbanzos, habas) mezcladas en partes iguales inicialmente con cereales o tubérculos (arroz, fideos o patata) para mejorar la digestibilidad.
 - Frutas: naranja, mandarinas, ciruelas. En una primera fase, se recomienda introducirlas como postres de las comidas principales.
 - Fruta desecada: orejones, ciruelas secas, higos secos.
 - Frutos secos: avellanas, almendras, nueces, pistachos, etc.
- ▶ **Ampliar coccciones**: Se pueden incorporar coccciones con más cantidades de grasa, como rebozado o frito de forma esporádica, así como guisos o estofados.
- ▶ Puede ir probando los alimentos desaconsejados al principio (tabla) y valorar su tolerancia.

Tabla por grupos de alimentos

ALIMENTOS ACONSEJADOS

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

LÁCTEOS Y DERIVADOS

Leche semidesnatada y/o desnatada, yogur natural o saborizado, queso bajo en grasa.

En caso de intolerancia a la lactosa, utilizar los productos sin lactosa.

Leche condensada.

Nata y crema de leche.

Queso curado.

Lácteos procesados: batido de chocolate, flan, natillas, helados.



CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Carnes magras: pollo, pavo, conejo, lomo de cerdo, bistec de ternera, etc.

Embutido bajo en grasa: jamón cocido y pavo extra, jamón serrano (evitando la grasa), lomo curado.

Pescado blanco: merluza, mero, gallo, rape, lenguado, abadejo, sepia, calamar, etc.

Huevos pasados por agua, tortilla, huevo duro.

Carnes rojas con mucha grasa: cordero, pato, panceta, costillas, etc.

Vísceras, patés, foie-gras.

Carnes procesadas y embutidos: salchichas, frankfurt, butifarra, hamburguesa, chorizo, sobrasada, etc.

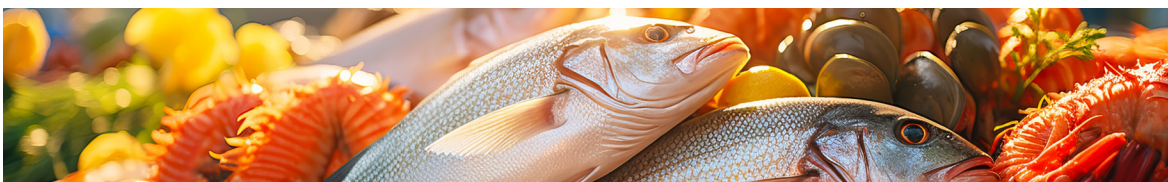
Pescados procesados: palitos de merluza, etc.

Pescado azul: salmón, caballa, atún, sardinas, jurel, etc.

Marisco, caviar.

Pescado crudo, ahumado o marinado: sushi, "esqueixada", etc.

Huevo frito.



ALIMENTOS ACONSEJADOS



CEREALES Y TUBÉRCULOS

Cereales refinados: arroz.

Derivados de cereales no integrales: pan, pan tostado, bastoncitos, pasta, sémola de trigo o de arroz, cuscús, harina.

Cereales de desayuno no integrales sin azúcar añadido: arroz inflado, maíz, etc.

Galletas de arroz o maíz.

Tubérculos: patata y boniato (sin piel).

ALIMENTOS DESACONSEJADOS



Cereales integrales y pseudocereales: mijo, trigo, quinoa, centeno, avena, espelta, kamut, salvado.

Cereales de desayuno integrales.

Aperitivos: patatas fritas, galletas saladas, etc.

Productos precocinados y/o ultraprocesados.

LEGUMBRES Y ALIMENTOS CON PROTEÍNA VEGETAL

Derivados de legumbres: tofu firme.

Seitán.

Legumbre entera: lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, etc.

Derivados de legumbre: tempeh, soja texturizada, productos "plant-based" (heura®), pasta de legumbre (macarrones, espirales...).



FRUTA

Madura y pelada: plátano, manzana, pera, nectarina, sandía, melón, mango, caqui.

El resto.



ALIMENTOS ACONSEJADOS



VERDURAS, HORTALIZAS Y OTROS

Siempre peladas y bien cocidas: zanahoria, calabacín, calabaza, judía verde, puntas de espárragos.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS



Verduras crudas, pieles de las verduras, crucíferas (brócoli, coles de Bruselas, coliflor), alcachofas, partes fibrosas como las pencas de las acelgas.



FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y FRUTA DESHIDRATADA

Ninguno.

Frutos secos: nueces, almendras, avellanas, cacahuets, etc. También en formato crema.

Fruta deshidratada: dátiles, ciruelas, orejones, etc.

Semillas: lino, chía, sésamo, etc.



AZÚCARES, DULCES Y EDULCORANTES

Sacarina, aspartamo, estevia.

Con moderación: azúcar, membrillo, mermelada de melocotón, manzana, etc.

Chocolate, cacao en polvo.

Pastelería y bollería.

Edulcorantes terminados en -ol: sorbitol, manitol, xilitol, isomaltitol, lactitol, eritritol.



ALIMENTOS ACONSEJADOS

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

GRASAS

Aceite de oliva
(preferentemente virgen extra).

Aceite de girasol
(preferentemente alto oleico).

Mantequilla y margarina
(consumo moderado).

Otros aceites: coco, palma, etc.

Manteca.

Aceitunas.



BEBIDAS

Agua, agua de arroz, agua de
zanahoria.

Infusiones: manzanilla, tila, etc.

Caldos vegetales colados y
desgrasados.

Bebidas vegetales: de arroz,
almendras, avena, soja, etc., sin
azúcares añadidos.

Bebidas alcohólicas.

Bebidas con gas.

Café, mate, té.

Caldos con grasa.

Jugos de fruta.

Bebidas con edulcorantes.



CONDIMENTOS Y ESPECIAS

Sal (con moderación).

Hierbas aromáticas y especias:
laurel, perejil, orégano,
albahaca, canela, etc.

Vinagre y especias picantes
e irritantes: pimienta, chile,
wasabi, cayena, etc.

Salsas: mostaza, mayonesa,
kétchup, teriyaki, soja, etc.



Modelo de diario alimentario

Instrucciones: El diario alimentario es una herramienta útil para valorar la tolerancia a diferentes alimentos. Recomendamos completarlo para poder realizar modificaciones en su alimentación y monitorizar la tolerancia.

		Hora y duración	Qué he comido	Síntomas	Deposiciones: tipo y cantidad
Día:	Desayuno	9:00h. 30min	Café con leche y 2 tostadas con jamón dulce.		1 deposición abundante suelta.
	Media mañana	11:00h. 10min	Una manzana y un puñado de avellanas.		
	Comida	14:00h. 45min	Macarrones a la boloñesa y una naranja.	Dolor abdominal y ruidos.	3 deposiciones líquidas.
	Merienda	16:00h. 10min	Un café con leche.		
	Cena	20:00h. 30min	Crema de calabacín y un trozo de tortilla de patatas.	Abdomen hinchado.	2 deposiciones líquidas.
	Resopón				

		Hora y duración	Qué he comido	Síntomas	Deposiciones: tipo y cantidad
Día:	Desayuno				
	Media mañana				
	Comida				
	Merienda				
	Cena				
	Resopón				



El diseño gráfico de este documento ha sido posible gracias a la colaboración de:



Medtronic

Wellspect[®]
A REAL DIFFERENCE



Este documento ha sido elaborado por el grupo de trabajo LARSCAT de la Sociedad Catalana de Cirugía y dispone de la licencia Creative Commons Attribution 4.0 que requiere dar crédito a los autores y permite utilizar el material sin modificaciones y sólo para usos no comerciales. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>