

Sugerencias de dieta y bebidas para el síndrome de intestino corto

Esta dieta se extrajo de la guía para pacientes “A Patient’s Guide to Managing a Short Bowel” (Guía para Pacientes para Manejar el Síndrome de Intestino Corto). Para pedir una copia sin costo diríjase a: <https://www.shortbowelsyndrome.com/sign-up>

Las “BUENAS OPCIONES” de este manual se absorben más fácilmente y tienden a no aumentar la producción de heces tanto como las que aparecen en la columna “EVITE”. Algunas sugerencias generales:

- Para quienes todavía tienen una parte del intestino, se recomienda una dieta con bajo contenido de grasas y más alto contenido de carbohidratos complejos. Para quienes se sometieron a una yeyunostomía e ileostomía de producción alta, se recomienda una dieta de alto contenido de grasas y menor contenido de carbohidratos complejos.
 - Consulte las secciones sobre carbohidratos y grasas a continuación para saber qué significa esto.
- Mastique bien sus alimentos para ayudar a disolverlos.
- Evite los dulces y las bebidas concentradas, como postres, bebidas dulces/té, jugos de frutas, etc.
- Elija ingerir comidas más pequeñas, con más frecuencia, de 6 a 8 comidas al día.
- Limite las bebidas con las comidas. En lugar de beber demasiado, tome sorbos de las bebidas permitidas entre comidas (vea la lista a continuación).

Si usted está batallando por alcanzar o mantener el peso con el que se siente más saludable, considere consultar a un Dietista certificado para desarrollar un plan de comidas personalizado.

Hay más información sobre nutrición para pacientes que sufren síndrome de intestino corto (short bowel syndrome, SBS) disponible en www.GInutrition.virginia.edu. Haga clic en Patient Education Handouts and scroll down to Short Bowel Syndrome (Manuales de educación para el paciente y desplácese a Síndrome de intestino corto):

- Ideas de bocadillos para pacientes con síndrome de intestino corto
- Artículos de Journal Practical Gastroenterology (Revista de Gastroenterología Práctica) para leer o compartir con su médico

Opciones buenas y no tan buenas para el síndrome de intestino corto

	BUENAS OPCIONES	EVITE
Carbohidratos complejos		
Pan y cereales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Panes cortados en rodajas ➤ Pan Pita ➤ Pan Naan ➤ Bolillos ➤ Rosquillas, panecillo inglés ➤ Barquillos o panqueques simples (sin agregados) ➤ Pan de maíz, panecillos simples ➤ Pan <u>simple</u> (no dulce) de banana, zanahoria o calabacín ➤ Tortillas – de harina (integral o blanca), maíz ➤ Pasta, macarrones, fideos ➤ Arroz - blanco, integral o arroz silvestre ➤ Bizcochos (sin salsa) ➤ Palitos de pan ➤ Relleno de pan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Donas ➤ Bolillos dulces ➤ Pop-Tarts® ➤ Masas dulces (vea también la sección de postres) ➤ Panqueques o barquillos con jarabe o jalea/mermelada
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cereales <u>sin azúcar ni edulcorante</u> (con leche o sin leche, como bocadillo), como: Cheerios®, Corn Flakes®, Rice Krispies®, Rice Chex®, Spoonfuls, Special K®, Kix®, arroz inflado o trigo inflado ➤ Cereales calientes: crema de arroz o trigo, sémola, avena 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cereales con azúcar, tales como: Honey Nut Cheerios®, Frosted Flakes®, Cocoa Puffs®, Fruit Loops®, etc. ➤ Cereales calientes saborizados, como avena con jarabe de arce o con manzana y canela, etc.
Galletas saladas/chips	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Galletas saladas: galletas de soda (<i>saltines</i>), club, soda, Matzo, Goldfish®, etc. ➤ Pretzels ➤ Bocadillo de rosquillas, galletas saladas o <i>chips</i> ➤ Galletas de arroz ➤ <i>Chips</i> de maíz o patatas, <i>chips</i> de patatas con bajo contenido de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Barras de granola, rosetas de maíz saborizadas (Cracker Jacks®). ➤ Quienes no tienen intestino pueden sentirse mejor si limitan los bocadillos con alto contenido de fibra como las rosetas de maíz.
Vegetales con alto contenido de almidón	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patatas ➤ Camote, ñame ➤ Plátanos ➤ Papas fritas al horno ➤ Calabacines, calabazas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cremas de vegetales. ➤ Algunas personas (particularmente quienes no tienen colon) pueden sentirse mejor si limitan las legumbres (como habas, alubias, frijoles negros, alubias pintas, frijoles refritos, etc.).

	BUENAS OPCIONES	EVITE
Frutas		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bananas ➤ Limítese a 1 taza al día: Frutas enlatadas <u>sin azúcar ni edulcorante</u> (salsa de manzana, peras, melocotones, mandarinas, albaricoques, cerezas, ciruelas, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Frutas secas ➤ Frutas en almíbar enlatadas ➤ Jugo de frutas, bebidas de frutas ➤ Tenga cuidado con el <i>jarabe de maíz con alto contenido de fructosa</i> en las bebidas (por ejemplo, Capri-Sun®, frutas en almíbar enlatadas, etc.)
Vegetales sin almidón		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zanahorias, calabazas, calabacines, berenjenas, nabos o remolachas cocidos ➤ Tomates, salsa de tomates <p><u>En pequeñas cantidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vegetales de hojas verdes (lechuga romana, espinaca, lechuga roja, hojas de col, col rizada, etc.) ➤ Pimientos verdes, rojos o amarillos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de vegetales ➤ Brócoli ➤ Coles de Bruselas ➤ Cebollas, puerros
Opciones de proteínas		
Carne, pescado y aves	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aves (pollo o pavo) ➤ Ternera (bistec, solomillo, carne molida, pastel de carne, etc.), ➤ Cerdo (jamón, tocino canadiense, costillas de cerdo, etc.) ➤ Pescado, fresco o enlatado ➤ Mariscos (almejas, cangrejo, langosta, vieiras, camarones, etc.) ➤ Productos de caza (pato o faisán, venado, búfalo, bisonte) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carnes, de pescados o aves fritas ➤ Carnes, de pescados o aves crudas de cualquier tipo
Lácteos y soya	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quesos regulares (americano, cheddar, suizo, Monterey Jack, mozzarella, feta, parmesano, etc.) ➤ Queso de ricota o requesón ➤ Yogur simple, yogur endulzado con edulcorantes artificiales ➤ Leche de vaca, de soya o arroz, simple ➤ Suero de leche ➤ Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yogures muy dulces o kéfir ➤ Leches con chocolate u otros sabores ➤ Leche de soya o de arroz saborizada (incluso vainilla) ➤ Crema, mitad d crema y mitad de leche (<i>Half-and-Half</i>)

	BUENAS OPCIONES	EVITE
Nueces y mantequillas de nueces	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Mastique bien</u>: maní, almendras, anacardos, pecanas, nueces de nogal ➤ Maní, almendras, anacardos, semillas de girasol o mantequilla de soya 	Nutella®, mantequilla de nueces saborizadas, mantequillas de maní mezcladas con jalea o mermelada
Opciones de grasas		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aceites, aderezos para ensaladas (con leche o grasa entera), Miracle Whip® ➤ Mantequilla o margarina ➤ Queso, queso crema ➤ Aguacate, aceitunas ➤ Pasta de sésamo (pasta tahini) ➤ Tocino ➤ Coco (rallado) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quesos crema endulzados (fresa, miel y nueces, etc.) ➤ Mantequilla y miel, mantequillas de maní saborizadas ➤ Crema, media crema
Misceláneos/sazonadores		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sal, pimienta, hierbas, especias ➤ Pepinillos ➤ Salsa de soya, salsa Worcestershire, vinagre ➤ Salsa Tabasco o salsa picante ➤ Splenda®, Equal®, Sweet 'N Low®, etc. ➤ Cocoa en polvo sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Azúcar blanca o morena ➤ Jarabe de arce u otros jarabes, miel, melaza ➤ Jaleas y mermeladas ➤ Jarabes de chocolate u otros sabores, Nutella® ➤ Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz o Karo® ➤ Alcoholes de azúcar (sorbitol, xilitol, manitol) en productos "sin azúcar" como jaleas, mermeladas Jell-o® y dulces
Postres (en cantidades muy limitadas)		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Galletas de animalitos (no glaseadas) ➤ Galletas Graham ➤ Galletas de jengibre ➤ Galletas de vainilla ➤ Pastel de ángel ➤ Galletas de mantequilla ➤ Pastel simple ➤ Donas simples – no glaseadas/sin chispas de azúcar ➤ Malvaviscos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pastel (especialmente glaseado), bocadillos de pastelitos (Little Debbie®), galletas, tartas, brownies ➤ Danish, PopTarts®, donas ➤ Helado, sorbete, paletas de helado ➤ Pudín, gelatina con azúcar ➤ Dulces, bocadillos de frutas, etc.

	BUENAS OPCIONES	EVITE
Líquidos e hidratación		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Soluciones de rehidratación oral <ul style="list-style-type: none"> ○ Ceralyte®, DripDrop, fórmula de la "OMS", Pedialyte® (o equivalentes de marca, etc.) ○ Vea a continuación las recetas de soluciones de hidratación oral hechas en casa ➤ Sopas, caldos ➤ Si lo tiene permitido: 6 oz de leche Lactaid® ➤ Si lo tiene permitido: menos de 4 oz de café, té o té helado ➤ Limite el consumo de agua 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Más de 4 oz de café, té, té helado al día ➤ Café o té saborizado o con azúcar, cocoa caliente, Ovaltine®, Nesquick® ➤ Jugos de fruta o bebidas de fruta (tenga cuidado con el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa en las bebidas), Kool-Aid®, Tang® ➤ Sodas (de todos tipos), té endulzado ➤ Bebidas sin azúcar ➤ Alcohol ➤ Suplementos como Boost®, Ensure®, etc.
Oligosacáridos, disacáridos y monosacáridos fermentables y polioles (Fermentable Oligo-, Di and Monosaccharides y Polyols, FODMAP): Inicialmente límitese a solo 2 o 3 porciones <u>pequeñas</u> (1/4 de taza) de estos alimentos a la semana. Si no los tolera bien o si tiene un estoma y estos alimentos se ven igual cuando los elimina que cuando los ingiere, posiblemente se sienta mejor si los evita.		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manzanas, peras, naranjas, piñas o melones ▪ Cebollas, puerros, espárragos, alcachofas, repollo, coles de Bruselas ▪ Brócoli, coliflor ▪ Maíz ▪ Frijoles (habas o judías, alubias pintas, frijol carita, habas de soya verdes, etc.) 	