

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

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

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

	BUENAS OPCIONES	EVITE
<b>Líquidos e hidratación</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Soluciones de rehidratación oral               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ceralyte®, DripDrop, fórmula de la "OMS", Pedialyte® (o equivalentes de marca, etc.)</li> <li>○ Vea a continuación las recetas de soluciones de hidratación oral hechas en casa</li> </ul> </li> <li>➤ Sopas, caldos</li> <li>➤ Si lo tiene permitido: 6 oz de leche Lactaid®</li> <li>➤ Si lo tiene permitido: menos de 4 oz de café, té o té helado</li> <li>➤ Limite el consumo de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Más de 4 oz de café, té, té helado al día</li> <li>➤ Café o té saborizado o con azúcar, cocoa caliente, Ovaltine®, Nesquick®</li> <li>➤ 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®</li> <li>➤ Sodas (de todos tipos), té endulzado</li> <li>➤ Bebidas sin azúcar</li> <li>➤ Alcohol</li> <li>➤ Suplementos como Boost®, Ensure®, etc.</li> </ul>
<b>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.</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manzanas, peras, naranjas, piñas o melones</li> <li>▪ Cebollas, puerros, espárragos, alcachofas, repollo, coles de Bruselas</li> <li>▪ Brócoli, coliflor</li> <li>▪ Maíz</li> <li>▪ Frijoles (habas o judías, alubias pintas, frijol carita, habas de soya verdes, etc.)</li> </ul>	