

## MENÚ de INVIERNO para PACIENTES con ILEOSTOMÍA

### Ejemplos para Desayuno

Desayuno Tipo - 1
<ul style="list-style-type: none"><li>– Leche sin lactosa con descafeinado / Cacao en polvo,</li><li>– Pan blanco,</li><li>– Aceite de Oliva,</li><li>– Queso fresco tipo Burgos.</li></ul>
Desayuno Tipo - 2
<ul style="list-style-type: none"><li>– Leche sin lactosa con descafeinado / Cacao en polvo,</li><li>– Pan blanco,</li><li>– Mantequilla y mermelada de fruta.</li></ul>
Desayuno Tipo - 3
<ul style="list-style-type: none"><li>– Leche sin lactosa con descafeinado / Cacao en polvo,</li><li>– Bollo de leche,</li><li>– Mantequilla y mermelada de fruta.</li></ul>

### Ejemplos para Merienda

Merienda Tipo - 1
<ul style="list-style-type: none"><li>– Leche sin lactosa con Cacao en polvo / Descafeinado,</li><li>– Puré de Plátano y Manzana,</li><li>– Sándwich de Foie Gras.</li></ul>
Merienda Tipo - 2
<ul style="list-style-type: none"><li>– Leche sin lactosa con Cacao en polvo / Descafeinado,</li><li>– Puré de Plátano y Manzana,</li><li>– Galletas tipo María.</li></ul>

<b>Merienda Tipo - 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leche sin lactosa con Cacao en polvo / Descafeinado,</li> <li>– Puré de Plátano y Manzana,</li> <li>– Sándwich de Quesitos.</li> </ul>
<b>Merienda Tipo - 4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leche sin lactosa con Cacao en polvo / Descafeinado,</li> <li>– Puré de Plátano y Manzana,</li> <li>– Sándwich de Jamón York y Queso.</li> </ul>
<b>Merienda Tipo - 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leche sin lactosa con Cacao en polvo / Descafeinado,</li> <li>– Puré de Plátano y Manzana,</li> <li>– Sándwich de Jamón York.</li> </ul>

### **Ejemplos para Almuerzo**

<b>Almuerzo Tipo – 1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Puré de garbanzos,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Hamburguesa en salsa al vino blanco + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Compota de Pera.</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo – 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Cazuela de pescado,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Lomo empanado+ Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Melocotón en almíbar.</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo - 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Puré de lentejas,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Pollo al horno (cuarto trasero) + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Pera cocida.</li> </ul>

<b>Almuerzo Tipo - 4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Macarrones con tomate,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Pescado blanco a la plancha + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Pieza de fruta (ej. Manzana tipo Golden).</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo - 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Patatas cocidas con pescado,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Hamburguesa en salsa+ Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Pieza de fruta (ej. Plátano).</li> </ul>

<b>Almuerzo Tipo - 6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Crema de alubias,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Pastel de carne+ Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Yogurt de sabores.</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo – 7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Arroz con pollo y zanahorias,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Bacalao frito + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Pieza de fruta (ej. Manzana tipo Golden).</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo - 8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Estofado de patatas,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Hamburguesa de pollo al vino + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Compota de Pera.</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo – 9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Macarrones con tomate,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Pollo al horno (cuarto trasero) + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Melocotón en almíbar.</li> </ul>

<b>Almuerzo Tipo – 10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Puré de garbanzos,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Pez espada en salsa + Bollito de pan blanco.</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Pieza de fruta (ej. Plátano).</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo – 11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Cazuela de pescado,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de patatas fritas + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Peras cocidas.</li> </ul>

<b>Almuerzo Tipo – 12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Patatas con chocos,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Pechuga de pollo en salsa + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Pieza de fruta (ej. Manzana tipo Golden).</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo – 13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Estofado de patatas,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Pastel de Carne + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Yogurt de sabores.</li> </ul>
<b>Almuerzo Tipo – 14</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Macarrones con fiambre de pavo y orégano,</li> <li>– <u>Segundo plato:</u> Acedías fritas + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa:</u> Compota de manzana y albaricoque.</li> </ul>

### **Ejemplos para Cena**

<b>Cena Tipo - 1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato:</u> Sopa de arroz,</li> <li>– <u>Segundo Plato:</u> Filetes de merluza frita con mahonesa + Bollito de pan blanco,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Sobremesa</u>: Natillas</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Sopa de fideos con huevo duro,</li> <li>– <u>Segundo Plato</u>: Pescado en salsa al vino con guarnición de patatas fritas + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Flan de huevo.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Crema de calabacín,</li> <li>– <u>Segundo Plato</u>: Tortilla de jamón serrano con guarnición de queso fresco tipo Burgos + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Melocotón en almíbar.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Puré de patatas con huevo duro y pollo,</li> <li>– <u>Segundo Plato</u>: Bacalao frito con guarnición de zanahorias baby + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Natillas.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Crema de calabaza,</li> <li>– <u>Segundo Plato</u>: Huevos revueltos con patatas + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Arroz con leche.</li> </ul>

<b>Cena Tipo – 6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Sopa de fideos,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Lomo al ajillo con guarnición de patatas country+ Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Puré de melocotón y manzana.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Puré de Calabaza,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Segundo plato</u>: Tortilla francesa con guarnición de jamón de york + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Cuajada con miel.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Crema de Calabacín,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Pudding de salmón con guarnición de patatas asadas + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Natillas.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Sopa de pasta,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Tortilla de jamón serrano con guarnición de zanahorias baby + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Arroz con leche.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Sopa de Picadillo,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Filetes de Merluza frita con mahonesa + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Flan de Vainilla.</li> </ul>

<b>Cena Tipo – 11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Crema de puerro,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Tortilla francesa con guarnición de patatas chips + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Crema de Chocolate.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Sopa de fideos,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Pechuga en salsa al vino blanco con guarnición de arroz salteado con pavo + Bollito de pan blanco,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Sobremesa</u>: Natillas.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Crema de Calabaza,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Acedías a la plancha con guarnición de patatas country + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Compota de Pera.</li> </ul>
<b>Cena Tipo – 14</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Primer plato</u>: Sopa de Pescado,</li> <li>– <u>Segundo plato</u>: Tortilla de patatas con guarnición de jamón de york + Bollito de pan blanco,</li> <li>– <u>Sobremesa</u>: Crema de chocolate.</li> </ul>

### **Recomendaciones en caso de diarreas o heces líquidas:**

Las heces líquidas son lo habituales en las ileostomías y también son un hecho normal después de los tratamientos de quimio o radioterapia. Por otro lado, un paciente ileostomizado, como cualquier persona, puede experimentar diarrea después de haber ingerido algún alimento determinado.

Los alimentos **aconsejables** en caso de diarreas son:

- Pan blanco y tostado con aceite crudo.
- Abundante líquido:
  - Agua.
  - Infusiones astringentes.
  - Licuados de frutas y verduras (ya que no aportan fibra).
- Membrillo.
- Patatas.
- Arroz blanco y pasta .
- Plátanos maduros (sin el corazón que es donde está la fibra).
- Manzana rallada o hervida.
- Carne y pescado sin grasa.
- Zanahorias.
- Leches vegetales (de soja, almendras...). Es especialmente recomendable la leche de arroz por su poder astringente.

Los alimentos **No aconsejables** en caso de diarrea son:

- Leche entera y leche vegetal de avena.
- Frutas crudas sobre todo cítricos.
- Verduras crudas y hervidas.
- Legumbres.

### **Recomendaciones para flatulencias y malos olores**

Para una persona ostomizada el tener flatulencias o gases en exceso puede resultar molesto ya que no podrá controlar el momento de expulsión de los mismos. Así pues es importante conocer que alimentos los provocan para así tratar de evitarlos si es que interesa socialmente.

Los alimentos **a evitar en caso de flatulencias excesivas** son:

- × Coles de Bruselas, col, coliflor y brócoli (se pueden tolerar crudos y/o en licuados sobre todo la col)
- × Cebollas.
- × Alcachofas.
- × Ajos.
- × Espárragos.
- × Quesos fermentados.
- × Legumbres enteras (sin la piel se toleran mejor, es decir tamizadas).
- × Bebidas gaseosas.
- × Otras verduras según la sensibilidad personal: pepino, lechuga...
- × Otros alimentos: huevos, carne de cerdo y frutos secos.

Los **gases y malos olores se reducen** incorporando a la dieta:

- × Mantequilla.
- × Perejil.
- × Yogur.

A continuación proponemos un menú en caso de excesivas flatulencias:

### **MENÚ PARA LAS FLATULENCIAS.-**

<b>DESAYUNO</b>	*Licuado de: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Kiwi (150 gr)</li><li>• Zanahoria (200 gr)</li></ul>	Licuado de: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Kiwi (150 gr)</li><li>• Zanahoria (200 gr)</li></ul>
<b>½ MAÑANA</b>	* Yogur líquido con cereales	* Pan tostado con aceite y



	tostados	tomate. *Jamón de pavo o queso bajo en grasa. * Infusión o leche de cebada o soja.
<b>COMIDA</b>	* Estofado de sepia o calamar con patata e hinojo. * 1 yogur natural con fruta.	*Licuado de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahoria (250 gr)</li> <li>• Lechuga (50 gr)</li> <li>• Perejil (5 ramitas)</li> <li>• Limón (1/2)</li> <li>• Unas gotas de aceite</li> </ul> * Redondo de ternera con zanahorias y tomillo. * Queso fresco con membrillo.
<b>½ TARDE</b>	* Tostadas con mantequilla y mermelada de frutas del bosque. * Leche de soja	* Tostadas con mantequilla y mermelada de frutas del bosque. * Leche de soja
<b>CENA</b>	* Crema de verduras variadas. * Tortilla de perejil. * Arroz con leche	* Filete de lenguado al horno * Yogur bio.

### **Infusión suave recomendada para una buena digestión:**

- TOMILLO (Thymus vulgaris L.)  
Parte utilizada: toda la planta en flor.

Características: olor muy aromático y sabor amargo aromático.

Propiedades e indicaciones: antiséptico intestinal, estimula la formación de jugos gástricos eliminando los fenómenos fermentativos. Despierta el apetito.

- HINOJO (*Foeniculum vulgare* Gaertn.)

Parte utilizada: fruto maduro.

Características: olor aromático, sabor aromático y amargo.

Propiedades e indicaciones: carminativo (contra las flatulencias), digestiones difíciles, colitis y espasmos intestinales.

- SALVIA (*Salvia officinalis* L.)

Parte utilizada: hojas.

Características: olor aromático, sabor aromático y amargo.

Propiedades e indicaciones: relajante de los músculos del estómago e intestino, antiséptico (fermentaciones intestinales), digestiones lentas y difíciles.

### **Infusión para el aparato digestivo:**

- ✓ Tomillo = 50 %
- ✓ Salvia = 30 %
- ✓ Hinojo = 20 %.

Hervir durante 2-3 minutos una cucharada sopera de esta mezcla, en un litro de agua. Dejar reposar dos minutos y beber durante el día.

## **ZUMOS Y LICUADOS RECOMENDADOS EN LAS DISTINTAS ESTACIONES**

### **PRIMAVERA / VERANO:**

#### **1- Zumo aromático.**

- Una rodaja de melón.
- Una rodaja de chirimoyas.
- Una naranja.

#### **2- Cóctel de vitamina C.**

- De 15 a 20 fresas.
- Un limón.
- Una rodaja de piña natural.

**3- Cóctel de vitamina C.**

- De 15 a 20 fresas.
- Dos kiwis.
- Una naranja.

**4- Cóctel anti-oxidante.**

- De 10 a 15 nísperos.
- Una naranja.

**5- Cóctel anti-oxidante.**

- 100 grs. de moras.
- 5 albaricoques.

**6- Rico en betacarotenos.**

- Dos melocotones.
- 250 ml de yogur líquido.
- Una cucharada de miel líquida.

**7- Batido con sandía**

- Dos rodajas de sandía.
- Una cucharada de miel líquida.
- Dos cucharadas de leche de soja.

**8- Batido con ciruelas.**

- Tres ciruelas.
- Una pera.
- Una naranja.

**9- Melón y uvas con yogur y moras.**

- Una rodaja de melón.
- 100 grs. de uva blanca.
- 50 grs. de moras.
- 100 ml de yogur natural líquido.

**10- Gazpacho light.**

- 6 tomates maduros.
- Un pepino mediano.
- 4 cucharadas de zumo de limón.
- Sal al gusto.

**OTOÑO / INVIERNO:**

**1- Manzana y uva.**

- Tres manzanas dulces.

- ¼ de limón.
- 100 grs. de uvas blancas o negras.

**2- Batido de frutas del bosque**

- 100 grs. de moras.
- 350 grs. de melón amarillo (alrededor de ¼ de melón).
- Un racimo de uvas blancas.

**3- Manzana y naranja.**

- Dos manzanas.
- Una naranja.

**4- Piña natural y naranja.**

- Una rodaja de piña natural.
- Una naranja.

**5- Gazpacho otoñal.**

- Tomate = un kilo.
- Cebolla = 100 grs.
- Pimiento verde = ½
- Una naranja entera mediana.
- Aceite y un toque de sal y pimienta.
- ½ cucharada de vinagre de manzan

**6- Licuado súper-nutritivo.**

- 100 grs. de uvas.
- Una naranja.
- Un kiwi.
- Una remolacha.

**7- Zumo energético.**

- Tres kiwis.
- Una naranja.
- 100 grs. de uvas.

Recetas de cocina: Enlace para Internet: (algunas recetas no son aptas para ileostomía)

[http://esolucioneshollister.es/gesto/Hollister\\_Ostomia\\_y\\_Alta\\_Cocina.pdf](http://esolucioneshollister.es/gesto/Hollister_Ostomia_y_Alta_Cocina.pdf)

Fdo:Sebastián Rivera García/ Mª del Carmen Durán Ventura

E. Estomaterapeutas