



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

2026-2028



Con la participación del personal de Hospital de Especialidades Portoviejo

## **CON LA PARTICIPACIÓN DEL PERSONAL DE HOSPITAL DE ESPECIALIDADES PORTOVIEJO**

### **COMITE CIENTÍFICO Y DE REVISIÓN DEL PRESENTE MATERIAL:**

- Dr. Freddy Xavier Hinostroza Dueñas
- Dra. Monserrate L. Largacha Barreiro
- Dr. Mario Eloy Morales García
- Dra. Pamela Julieta Lara Poggi
- Dr. José Luis Anchundia Pico
- Dra. Vilma Elizabeth Rodríguez Vélez
- Dr. Xavier Eduardo Vera Arteaga

**MEDICOS GASTROENTEROLOGOS DEL HOSPITAL DE ESPECIALIDADES PORTOVIEJO, SOLCA MANABÍ, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ, PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE MANABÍ; TODOS MIEMBROS SEG MANABÍ**

### **REALIZADO POR**

**Miembros de la Comisión de Nutrición y Metabolismo de la Sociedad Ecuatoriana de Gastroenterología -Manabí**

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| • Dra. Gema Rosanna Bravo Quijano        | <b>Presidenta</b>              |
| • Dra. Marjorie Alexandra Jaime Mendoza  | <b>Vicepresidenta</b>          |
| • Dra. Martha Jessenia Fernández Bowen   | <b>Secretaria</b>              |
| • Dra. Jazmin Katherine Mendoza Falcones | <b>Primer Vocal Principal</b>  |
| • Dr. Ronny Richard Mera Flores          | <b>Segundo Vocal Principal</b> |
| • Dr. Lenin Alexander Cano Vaca          | <b>Tercer Vocal Principal</b>  |



**UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE  
MANABÍ**  
Fundada en 1952



**ANIVERSARIO 30 PUCE**  
Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

**Manabí**



# Presentación:

Siempre escuchamos que hay que tener una Alimentación saludable si queremos cambiar las cosas debemos comenzar pronto. El realizar una dieta saludable y equilibrada reduce el riesgo de obesidad y enfermedades tales como: diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis, cirrosis y algunos tipos de cánceres principalmente los digestivos.

Este material didáctico es uno de los aportes importantes durante la Semana Mundial de la Prevención de enfermedades digestivas que realizamos cada año. En este 2026; realizar esta Quinta Edición de la Guía de Alimentación en donde se unen nuestros miembros con especialidad en Nutrición vuelve esta edición muy especial. Encontrarán consejos de orientación dietética antes y posterior a los estudios que realizamos en esta especialidad, les enseñaremos que hacer en los casos además de estar en el proceso de radioterapia, les presentamos recetas con alimentos y productos que generalmente están en todas las cocinas del país en un idioma fácil y práctico. Además de dietas y orientación para enfermedades comunes como reflujo gastroesofágico entre otros datos más.

El directorio de la Sociedad Ecuatoriana de Gastroenterología capítulo Manabí; los Miembros de la Comisión de Nutrición y Metabolismo de la Sociedad Ecuatoriana de Gastroenterología-Manabí; el Hospital Oncológico de Solca Manabí; Universidad Técnica de Manabí, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí y médicos Gastroenterólogos del Hospital de Especialidades Portoviejo; dan la evidencia científica necesaria para que este material sirva de asesoramiento hacia una nutrición adecuada en la población de Manabí y el país.

"Diarrea crónica: no ignores las señales" es el eslogan para el Día mundial de prevención de enfermedades digestivas en el año 2026; este busca concientizar sobre el diagnóstico y tratamiento oportuno de esta condición que suele subestimarse; este año se centra en la detección temprana de síntomas gastrointestinales persistentes.

La Sociedad Ecuatoriana de Gastroenterología, Capítulo Manabí; en colaboración con laboratorio PHARMABRAND realiza la impresión de este material para vuestro beneficio.

Coman de forma sana y segura. Su salud y la de sus familiares es lo más importante. Recuerden SOMOS LO QUE COMEMOS.

*DIRECTORIO DE LA SOCIEDAD ECUATORIANA DE GASTROENTEROLOGIA CAPITULO MANABI.*



# Prólogo:

Páginas

- 4-10** Recomendaciones alimentación saludable, enfermedades que se pueden prevenir.
- 11** Tips nutricionales.
- 12-18** Menú semanal de alimentación saludable.
- 19-20** Preparaciones para estudios de contraste.
- 21-25** Preparaciones para estudios endoscópicos.
- 26-28** Preparaciones para pacientes con intervención de hemorroides.
- 29-36** Dieta posterior a endoscopias terapéuticas.
- Ligadura de varices
  - Polipectomías.
- 37-38** Recomendaciones nutricionales para paciente oncológico.
- 39-46** Recomendaciones para Quimioterapia, Radioterapia y Cirugía.
- 47-53** Recomendaciones nutricionales para paciente con Cirrosis.
- 54-58** Recomendaciones nutricionales para Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico (ERGE).
- 59-60** Recomendaciones nutricionales para pacientes con Intestino irritable (diarreas o estreñimiento).

# GUÍA NUTRICIONAL

# *Saludable*

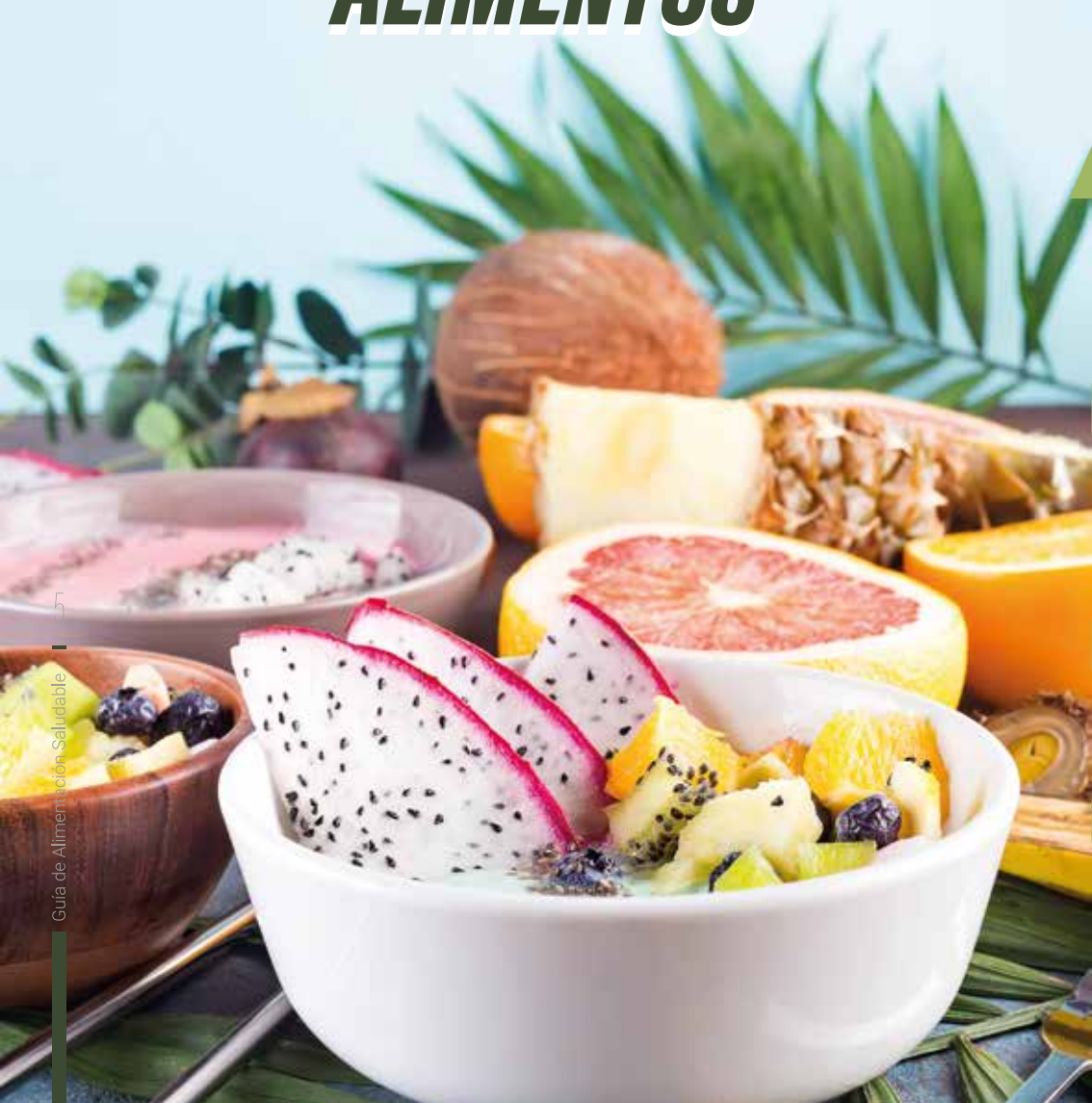
El objetivo de una alimentación saludable es promover hábitos alimentarios adecuados y sostenibles, prevenir enfermedades digestivas y metabólicas, y mejorar la calidad de vida mediante una alimentación balanceada.

## CARACTERÍSTICAS

- 1. Alimentación basada en alimentos reales:**  
Priorizar alimentos mínimamente procesados, frescos y de temporada.
- 2. Diversidad nutricional:**  
Incluir alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras, grasas saludables y líquidos adecuados al peso.
- 3. Enfoque antiinflamatorio e intestinalmente amigable:**  
Promover alimentos que favorezcan la salud intestinal y reduzcan la inflamación crónica.
- 4. Sostenibilidad:**  
Se debe realizar un esquema nutricional que se mantenga a largo plazo y se pueda seguir a diario.



# ***RECOMENDACIONES POR GRUPO DE ALIMENTOS***



## 1. Frutas y Verduras

- Mínimo 5 porciones al día.
- Priorizar colores variados: cada pigmento aporta distintos fitonutrientes. Ejemplo: tomate, zanahoria, guayusa, naranjilla, chocho, mora, taxo.

## 2. Cereales y Almidones Integrales

- Preferir cereales integrales: quinua, amaranto, avena, maíz morado, arroz integral.
- Evitar harinas blancas y cereales ultra procesados.
- Controlar el tamaño de la porción: 1/2 taza cocida por comida, aproximadamente. (Se ajusta a requerimientos individuales)

## 3. Proteínas Saludables

- Pescados grasos 2 a 3 veces/semana (fuente de omega-3): sardina, trucha, atún fresco.
- Legumbres al menos 3 veces/semana: lenteja, frejol, garbanzo, chocho.
- Huevos: 1 al día es seguro y se debe ajustar a requerimientos.
- Carnes rojas magras, máximo 1-2 veces/semana.

## 4. Grasas Saludables

- Incluir aguacate, semillas (chía, linaza, girasol), frutos secos naturales (nuez, almendra).
- Aceite vegetal: oliva extra virgen.
- Limitar grasas saturadas y evitar grasas trans (bollería, snacks, frituras comerciales).

## 5. Lácteos o Alternativas

- Lácteos bajos en grasa, fermentados mejor: yogur natural, kéfir.
- Alternativas vegetales fortificadas (soya, avena): sin azúcar añadida y con calcio.

## Hidratación

- Mínimo 1.5 a 2 litros de agua pura al día.
- Infusiones naturales (manzanilla, jengibre, menta) recomendadas.
- Evitar jugos, bebidas azucaradas, energizantes.

# RECOMENDACIONES *ESPECIALES*

## Salud intestinal como prioridad

- Consumir prebióticos y probióticos naturales: fibras solubles, yogur, alimentos fermentados.
- Evitar antibióticos innecesarios.

## Ayuno intermitente moderado

- Puede ser útil en adultos sanos bajo supervisión. Ej.: 12-14 h de ayuno nocturno.

## Reducción del consumo ultra procesados.

- Evitar productos con más de 5 ingredientes industriales.

## Atención a la salud mental y digestiva

- El estrés impacta la digestión. Se recomienda manejo del estrés: meditación, actividad física, sueño reparador.

**MEJORA TU DIGESTIÓN  
NATURALMENTE CON  
BIOFIT®**



# MEJORA TU DIGESTIÓN CON BIOFIT®

Semillas de Psyllium Muciloide 47.70 g/ 100 g

Una alimentación saludable debe incluir fibra diaria para apoyar la digestión, regular el tránsito intestinal y prevenir enfermedades como el estreñimiento, colon irritable y colesterol elevado.

BIOFIT® es fibra 100% natural a base de Psyllium, la opción ideal para complementar tu dieta saludable.

- Alivia el estreñimiento de forma natural.
- Regula el tránsito intestinal.
- Controla niveles de colesterol y azúcar.
- Aporta sensación de saciedad.



# ¿QUÉ ENFERMEDADES SE PUEDEN PREVENIR CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA?



Una alimentación adecuada no solo mantiene el peso corporal, sino que tiene un impacto directo en la prevención de enfermedades crónicas. Aquí te detallo las principales condiciones que se pueden prevenir (o controlar mejor) con una dieta saludable:

## 1. Enfermedades Digestivas

- Gastritis, reflujo gastroesofágico, colon irritable, diverticulosis.
  - o Evitar comidas ultra procesadas, grasas saturadas y exceso de irritantes.
  - o Favorecer alimentos ricos en fibra soluble, probióticos y comidas suaves.
- Enfermedad hepática grasa (hígado graso no alcohólico).
  - o Reducir azúcares añadidos y grasas trans.
  - o Aumentar vegetales, fibra y alimentos ricos en omega-3.

## 2. Enfermedades Cardiovasculares

- Hipertensión arterial, colesterol alto, infartos, accidentes cerebrovasculares.
  - o Reducción del consumo de sodio, grasas saturadas y azúcares.
  - o Aumento del potasio, omega-3, antioxidantes y fibra.

## 3. Diabetes Tipo 2 y Resistencia a la Insulina

- El exceso de azúcares y alimentos ultra procesados eleva el riesgo.
- Una dieta rica en fibra, legumbres y cereales integrales mejora la sensibilidad a la insulina.

## 4. Cánceres relacionados con dieta

- Cáncer colorrectal, gástrico, de mama, próstata.
  - o Asociados a dietas bajas en fibra, exceso de carnes rojas procesadas y alcohol.
  - o Se recomienda que sea rica en vegetales, frutas, alimentos antioxidantes y probióticos.

## 5. Obesidad y síndrome metabólico

- Una dieta hipercalórica, rica en azúcares y grasas malas, lleva al desequilibrio metabólico.
- La alimentación consciente, el control de porciones y la calidad de los alimentos son claves para evitar este síndrome.

## 6. Osteoporosis y debilidad muscular

- Baja ingesta de calcio, vitamina D y proteínas puede afectar huesos y músculos.
- Se recomienda: lácteos bajos en grasa o alternativas fortificadas, pescado, vegetales verdes, semillas.

## 7. Enfermedades mentales y cognitivas

- Ansiedad, depresión, deterioro cognitivo leve y Alzheimer
  - o Hay creciente evidencia del eje intestino-cerebro.
  - o Dietas altas en ultra procesados y azúcares se asocian con mayor riesgo.
  - o Dietas ricas en omega-3, antioxidantes y fibra son neuro protectoras.



### EL PLATO IDEAL *debe ser así:*



- 50%** ENSALADA VEGETALES
- 25%** PROTEÍNA
- 25%** CARBOHIDRATO



# TIPS NUTRICIONALES

- Tomar suficiente cantidad de agua acorde al clima, la actividad física y estilo de vida de cada uno. 1 a 2 litros por día.
- Incluir una ración de carbohidratos complejos en cada comida principal nos proporciona la energía necesaria para los diferentes procesos vitales orgánicos, regulación de los niveles de glucosa en sangre, control de peso, y niveles de saciedad.
- Consumir diariamente variedad de frutas y verduras que aporten suficiente cantidad de fibra, vitaminas y minerales.
- Consumir diariamente proteína de alto valor biológico de fuente animal huevos, pollo, pescado, carne de res y vegetal como lentejas, frejoles, garbanzos, quinoa que aporten una adecuada cantidad de aminoácidos.
- Preferir el consumo de grasas monoinsaturadas como aguacate, nueces, almendras, maní, semillas de girasol, ajonjolí o calabaza, aceite de oliva extra virgen.
- Preferir el consumo de grasas poliinsaturadas como pescados grasos como salmón, atún, sardinas, aceite de girasol, maíz o soya.
- Consumir regularmente alimentos funcionales como probióticos como ajo , cacao, espárragos, cebolla, cebada, avena, manzanas y prebióticos como yogurt, kéfir , chucrut.
- Evitar el consumo de alimentos fritos, apanados, rebosados, rostizados.
- Evitar el consumo de salsas, aderezos y condimentos industriales.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas, dulces y golosinas con gran cantidad de grasas poco saludables y azúcares refinados, bollería industrial, embutidos, enlatados y carnes procesadas.



# Lunes



ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	7h00 a 8h00	Infusión, tortilla de harina, integral con omelete de queso fresco y cebollines. 3 uvas rojas.
 <b>Media mañana</b>	10h00 a 11h00	Taza de gelatina sin azúcar sabor limón con trozos de kiwi.
 <b>Almuerzo</b>	12h30 a 13h00	Caldo de verduras, pollo al horno porción de arroz, ensalada de vainitas, zanahoria y choclo, agua.
 <b>Media tarde</b>	16h30	1 cucharada de aradanos, con 120 ml yogurt natural y granola.
 <b>Merienda</b>	18h00 a 19h00	Bistec de pescado con rodajas de plátano hervido ensalada, infusion natural o agua.

## BEBER AGUA EN EL TRANCURSO DEL DIA



1.5 A 2  
LITROS  
MUJERES




2.5  
LITROS EN  
VARONES

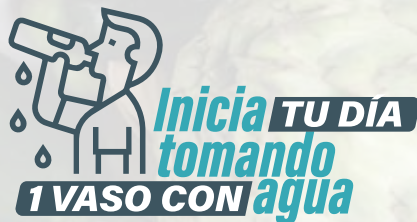
(Aproximadamente del 50 % al 70 % del peso corporal. Tu cuerpo depende del agua para sobrevivir.)






# Martes



ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	7h00 a 8h00	Taza de café (tipo arabiga liofilizado), revoltillo de plátano hervido con huevos, queso y cilantro, revueltos, porción de sandía.
 <b>Media mañana</b>	10h00 a 11h00	Manzana verde con 120 ml yogurt natural.
 <b>Almuerzo</b>	12h30 a 13h00	Crema de zapallo, tallarín de albondigas de res, ensalada fresca: lechuga, tomate, pepino, agua.
 <b>Media tarde</b>	16h30	Infusión más porción de frutos secos (almendras, nueces o maní tostado sin sal).
 <b>Merienda</b>	18h00 a 19h00	Pollo al grill, papa al horno gratinadas con queso mozzarella, ensalada, agua o infusión natural.

# Miércoles



ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	7h00 a 8h00	Batido de leche de almendras con frutillas, 2 huevos cocinados, porción de galletas integrales porción de melon.
 <b>Media mañana</b>	10h00 a 11h00	Infusión más porción de frutos secos (almendras, nueces o maní tostado sin sal).
 <b>Almuerzo</b>	12h30 a 13h00	Sopa de lentejas, pescado a la plancha porción de arroz, ensalada fresca, tomate, cebolla, pepino aguacate, agua.
 <b>Media tarde</b>	16h30	Taza de gelatina sin azúcar sabor limón, 3 uvas verdes.
 <b>Merienda</b>	18h00 a 19h00	Fajitas de lomo de res con puré de papa y ensalda, agua o infusión natural.

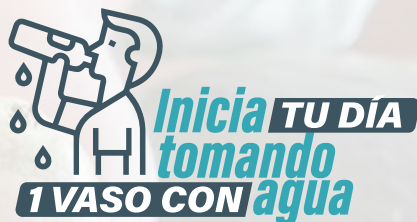
# Jueves








ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	7h00 a 8h00	1 taza de colada de avena con naranjilla tortilla de huevos con vegetales y queso fresco, porción de tostadas integrales, rodaja de piña.
 <b>Media mañana</b>	10h00 a 11h00	Taza de gelatina sin azúcar sabor limón, 3 uvas verdes.
 <b>Almuerzo</b>	12h30 a 13h00	Caldo de verduras, lomo de cerdo a la plancha con puré de papas, ensalada de remolacha y zanahoria, agua.
 <b>Media tarde</b>	16h30	3 frutillas con 120 ml yogurt natural y granola.
 <b>Merienda</b>	18h00 a 19h00	Pescado estofado ensalada de vainitas, porción de arroz, agua o infusión natural.



# Viernes



ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	7h00 a 8h00	Infusión natural, bolon pequeño de maduro hervido, omelet de queso, porción de papaya.
 <b>Media mañana</b>	10h00 a 11h00	Pera verde con 120 ml yogurt natural.
 <b>Almuerzo</b>	12h30 a 13h00	Crema de espinacas, pollo a la plancha porción de arroz y ensalada fresca: lechuga, tomate, pepino, agua.
 <b>Media tarde</b>	16h30	Infusión más porción de frutos secos (almendras, nueces o maní tostado sin sal.
 <b>Merienda</b>	18h00 a 19h00	Wrap de pollo, con verduras frescas agua o infusión natural.

# Sábado



ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	7h00 a 8h00	Taza de café (tipo arabiga liofilizado), tortilla de harina de maíz hornada con queso fresco, 2 huevos revueltos, 1 banana.
 <b>Media mañana</b>	10h00 a 11h00	Infusión más porción de frutos secos (almendras, nueces o maní tostado sin sal.
 <b>Almuerzo</b>	12h30 a 13h00	Sopa de quinua y verduras tallarín de res desmechada, ensalada fresca de lechuga tomate cherry y zanahoria, agua.
 <b>Media tarde</b>	16h30	Taza de gelatina sin azucar sabor mora 1 cucharada de arándanos.
 <b>Merienda</b>	18h00 a 19h00	Lomo de cerdo a la plancha, porción de papas chauchas salteadas, ensalada fresca tomate zanahoria, pepino, agua o infusión natural.



# Domingo



ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	7h00 a 8h00	Batido de leche de almendras con banano, sánduche de pan integral con pollo mechado y guacamole, manzana roja pequeña.
 <b>Media mañana</b>	10h00 a 11h00	3 frutillas con 120 ml yogurt natural.
 <b>Almuerzo</b>	12h30 a 13h00	Caldo de pollo, picante de atún, ensalada fresca tomate cebolla pepino aguacate, agua.
 <b>Media tarde</b>	16h30	Infusión más porción de frutos secos (almendras, nueces o maní tostado sin sal.
 <b>Merienda</b>	18h00 a 19h00	Lasagna de res, ensalada fresca de lechuga, tomate cherry y zanahoria agua o infusión natural.

# PREPARACIONES GENERALES PARA *ESTUDIOS DE CONTRASTE*

Esta información es útil para pacientes que se someterán a procedimientos de diagnóstico por imágenes.

**Hidratación:** Beber abundante agua, al menos 1,5 a 2 litros, el día anterior al procedimiento, salvo que el médico indique lo contrario.

**Alimentación ligera,** consumir comidas ligeras y bajas en grasa 24 horas antes.

**Ayuno,** seguir las indicaciones de ayuno específicas para el tipo de estudio.

**Estudio de contraste oral:** generalmente 4 a 6 horas de ayuno

**Estudios con contraste intravenoso,** normalmente: 4 a 8 horas de ayuno

## ALIMENTOS RECOMENDADOS (CUANDO NO SE REQUIERE AYUNO):

Proteínas magras: pollo, pavo, pescado blanco.

Verduras cocidas: zanahorias, calabacín, espinacas.

Caldos claros y sopas ligeras.

Frutas sin piel: manzana, pera, plátano maduro.

Carbohidratos simples: arroz blanco, pan tostado, galletas sin fibra.

## ALIMENTOS A EVITAR

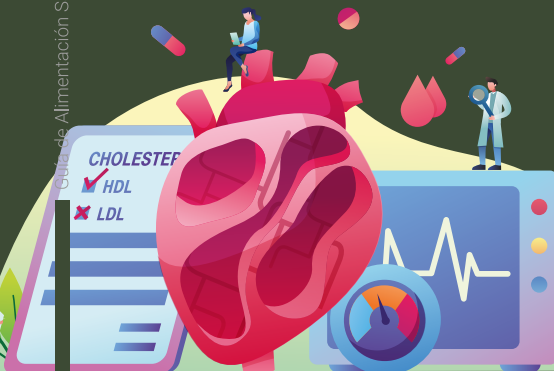
Alimentos grasos: frituras, carnes grasas, salsas cremosas.

Lácteos enteros: leche entera, quesos grasos, mantequilla.

Alimentos con alto contenido de fibra: cereales integrales, legumbres, frutos secos.

Bebidas estimulantes: café, té negro, bebidas energéticas.

Bebidas alcohólicas: evitar completamente 24-48 horas antes.



# RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS POR

## *TIPO DE ESTUDIO*

### Estudios con contraste yodado

#### **Antes del estudio:**

- Informar sobre alergias y problemas renales
- Mantenerse bien hidratado (excepto si hay restricciones)
- Suspender metformina 48 horas antes (si es diabético, consultar con el médico)

### Estudios con contraste para resonancia magnética (gadolinio)

#### **Antes del estudio:**

- Informar sobre problemas renales
- Mantener una hidratación adecuada
- Seguir las indicaciones específicas sobre medicamentos



# PREPARACIONES PARA ESTUDIOS *ENDOSCÓPICOS*

A continuación, las recomendaciones alimentarias y preparaciones necesarias para los diferentes tipos de procedimientos endoscópicos.

## Endoscopia digestiva alta (esofagogastroduodenoscopia)

### *1-2 días antes:*

- Consumir alimentos de fácil digestión.
- Evitar alimentos grasos, picantes o muy condimentados.
- Comer en porciones pequeñas y masticar bien los alimentos.



### *El día anterior:*

- **Cena ligera:** caldos claros, yogur natural sin trozos, gelatina sin colorantes rojos.
- Evitar alcohol, bebidas carbonatadas y tabaco.



### *El día del estudio:*

- Ayuno completo de sólidos y líquidos durante 6-8 horas antes del procedimiento.
- No ingerir agua, caramelos ni chicles durante el período de ayuno.
- Si toma medicamentos regulares, consultar con el médico si puede tomarlos con un pequeño sorbo de agua.



## CPRE (Colangiopancreatografía retrógrada endoscópica)

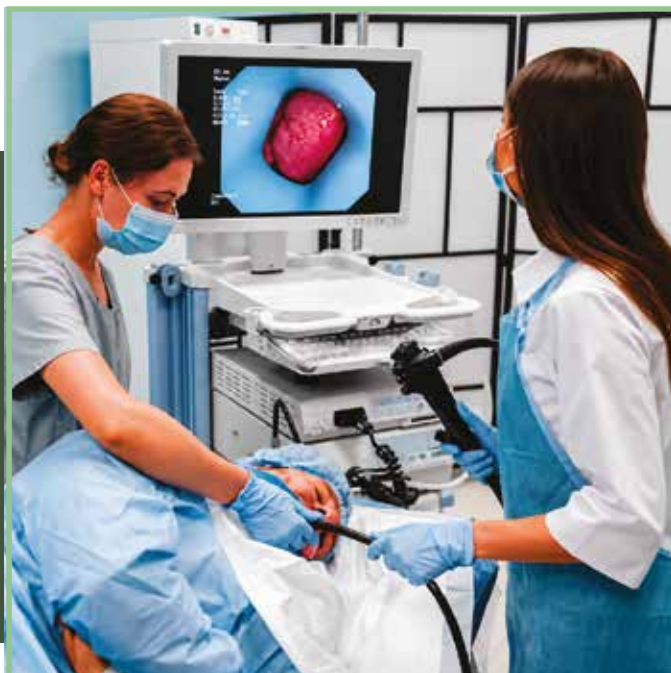
### ***El día anterior:***

- Dieta ligera baja en grasas.
- Cena ligera o ayuno según indicación médica.



### ***El día del estudio:***

- Ayuno completo de 8-12 horas antes del procedimiento.
- No tomar anticoagulantes según la pauta médica específica.



# Colonoscopia

## **3-5 días antes:**

- Comenzar dieta baja en fibra y residuos.
- **Evitar:** verduras crudas, frutas con piel o semillas, cereales integrales, frutos secos, legumbres.
- **Recomendados:** carnes magras, pescado, huevos, lácteos sin fibra añadida, pan blanco, arroz blanco, pasta refinada.



## **El día anterior:**

- Desayuno ligero permitido (yogur sin trozos, pan blanco, té).
- A partir del mediodía: solo dieta líquida clara.
- **Permitidos:** agua, té claro sin leche, caldo colado, zumos colados sin pulpa, bebidas isotónicas transparentes, gelatina clara (no roja ni púrpura).
- **Prohibidos:** leche, zumos con pulpa, sopas con trozos, gelatinas rojas o moradas.
- Iniciar la solución evacuante según prescripción médica (generalmente solución de polietilenglicol, citrato de magnesio u otra preparación prescrita).
- Beber abundante agua entre las tomas de solución evacuante.



## **El día del estudio:**

- Ayuno completo (excepto pequeños sorbos de agua si es necesario).
- Completar la segunda parte de la preparación evacuante si es de dosis dividida (método preferido).
- La última toma debe completarse al menos 2-4 horas antes del procedimiento.



# Rectosigmoidoscopia

## ***1-2 días antes:***

- Dieta baja en residuos.
- Evitar alimentos ricos en fibra.



## ***El día del estudio:***

- Ayuno de 4-6 horas para sólidos.
- Realizar uno o dos enemas de limpieza 2-3 horas antes del procedimiento según indicación médica.



# CONSEJOS GENERALES

## PARA TODOS LOS ESTUDIOS ENDOSCÓPICOS

- Medicación habitual: Consultar siempre con el médico sobre qué medicamentos se pueden tomar y cuáles deben suspenderse.
- Anticoagulantes/antiagregantes: Seguir estrictamente las indicaciones del médico sobre cuándo suspender y reiniciar estos medicamentos.
- Diabetes: Los pacientes diabéticos deben recibir indicaciones especiales sobre el manejo de insulina o antidiabéticos orales durante la preparación.
- **Hidratación:** Mantener una buena hidratación antes y después del procedimiento, especialmente tras preparaciones evacuantes.
- **Acompañamiento:** Acudir con un acompañante que pueda llevar al paciente a casa después del procedimiento si se utiliza sedación.



# PREPARACIONES PARA PACIENTES CON INTERVENCIÓN DE ***HEMORROIDES***

Recomendaciones alimentarias y cuidados para pacientes que se someterán o se han sometido a una intervención de hemorroides. Esta información será útil tanto para la preparación previa como para la recuperación posterior.

## Preparación previa a la intervención

### ***1-2 semanas antes:***

- **Incrementar gradualmente la fibra:** Incorporar fibra soluble progresivamente (avena, frutas, verduras cocidas).
- **Hidratación:** Aumentar ingesta de agua a 2-2.5 litros diarios.
- **Evitar alimentos que irriten:** Reducir consumo de picantes, café, alcohol y alimentos ácidos.
- **Suplementos de fibra:** Iniciar si lo recomienda el médico (psyllium, metilcelulosa).



### ***3-5 días antes:***

- **Dieta baja en residuos:** Reducir alimentos con alto contenido de fibra insoluble.
- **Alimentos recomendados:** Carnes magras, pescado, huevos, arroz blanco, pasta, pan blanco.
- **Evitar:** Frutos secos, semillas, palomitas, vegetales crudos fibrosos.



## ***El día anterior:***

- **Dieta líquida clara (según indicación médica):**  
Caldos colados.  
Gelatina sin color rojo ni morado.  
Té o café sin leche.  
Zumos colados sin pulpa.
- **Preparación intestinal:** Seguir exactamente las indicaciones del médico sobre laxantes o enemas.
- **Ayuno:** Iniciar según indicación (generalmente 6-8 horas antes).



## **Cuidados post-intervención**

### ***Primeros 2-3 días:***

- **Dieta blanda y líquidos abundantes:**  
Purés, sopas claras, yogur sin trozos.  
Gelatinas, compotas de frutas sin piel.  
Al menos 2 litros de agua diarios.
- **Evitar completamente:** Alcohol, cafeína, picantes y alimentos muy condimentados.



### ***Primera semana:***

- **Introducir progresivamente fibra soluble:**  
Frutas cocidas o muy maduras sin piel  
Vegetales bien cocidos  
Avena cocida  
Pan blanco en pequeñas cantidades
- Mantener hidratación elevada (al menos 2-2.5 litros diarios).
- **Evitar esfuerzos al defecar:** No permanecer más de 5 minutos en el inodoro.



## Segunda semana en adelante:

- **Dieta alta en fibra (25-30g diarios):**
  - Frutas frescas con piel (según tolerancia).
  - Verduras crudas y cocidas.
  - Cereales integrales.
  - Legumbres (introducir gradualmente).
- Mantener ingesta elevada de líquidos.
- **Suplementos de fibra:** Continuar si lo recomienda el médico.



**BIOFIT**  
Semillas de Psyllium Muclloide 47,70 g/ 100 g

ENDULZADO CON SUCRALOSA  
ENDULZADO

100% Natural  
CÁSCARA DE PSYLLIUM  
CÁSCARA DE PSYLLIUM

GRAN FUENTE DE FIBRA  
SOLUBLE E INSOLUBLE  
SOLUBLE E INSOLUBLE

POLVO PARA SUSPENSIÓN  
**BIOFIT**  
Semillas de Psyllium Muclloide 47,70 g/100 g  
**FIBRA NATURAL**

**SABOR A FRESA**  
Via Oral • Conc. Neto 305 g  
Pharma BRAND

28

Guía de Alimentación Saludable

# RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

## SEGÚN TIPO DE INTERVENCIÓN

### **Tras hemorroidectomía convencional:**

- Dieta más líquida y blanda las primeras 48-72 horas.
- Posible uso de ablandadores de heces recetados por el médico.
- Primera deposición potencialmente dolorosa, mantener la zona limpia.

### **Tras técnicas menos invasivas (ligadura con banda, escleroterapia):**

- Retorno más rápido a dieta normal.
- Enfocarse en evitar estreñimiento.
- Seguir pautas médicas específicas.



## ***Evitar***

- Irritantes anales: Picantes, pimienta, curry, comidas muy especiadas.
- Potencialmente estreñidores: Arroz blanco en exceso, plátano verde, quesos curados.
- Formadores de gas: Coliflor, brócoli, cebolla cruda, bebidas carbonatadas.



## ***Se recomienda***

- Para ablandar heces: Papaya, kiwi, ciruelas pasas, pera, manzana cocida.
- Para regular tránsito: Avena, salvado de avena (introducir progresivamente).
- Antiinflamatorios naturales: Piña (bromelina), jengibre (en pequeñas cantidades),
- Probióticos naturales: Yogur natural, kéfir.



# ***RECOMENDACIONES GENERALES PARA DIETA POSTERIOR A ENDOSCOPIAS TERAPÉUTICAS, LIGADURAS DE VARICES, POLIPECTOMIAS***

## **PRIMERAS 24 A 48 HORAS POST PROCEDIMIENTO:**

### ***Evitar***

- Bebidas e infusiones calientes.
- Jugos cítricos.
- Bebidas con gas o café.
- Alimentos sólidos.



### ***Permitido***

- Líquidos claros (infusiones sin azúcar, agua, caldos cernidos).
- Gelatina sin azúcar.
- Jugos de fruta cocida diluidos sin acidez como jugo de manzana cocida y colada.



## SEGÚN TOLERANCIA PASAR A LA SIGUIENTE FASE: DIETA BLANDA, TODO COCIDO, TODO PELADO

48-72 horas post procedimiento

### **Evitar**

- Alimentos muy calientes o fríos
- Picante, fritos y ácidos
- Verduras crudas y frutas con cáscara



### **Permitido**

- Puré de papa sin leche, arroz cocido, compota de frutas
- Sopas sin condimentos fuertes
- Proteínas al jugo, de preferencia pollo



48-72 horas post procedimiento

- Líquidos claros (infusiones sin azúcar, agua, caldos cernidos)
- Gelatina sin azúcar
- Jugos de fruta cocida diluidos sin acidez como jugo de manzana cocida y colada



# PRIMERAS 24-48 HORAS

## Opción 1

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	8h00		1 taza de agua aromática de manzanilla tibia + 1 vaso de suero oral casero (250 ml).
MEDIA MAÑANA	10h30		1 vaso de jugo de manzana natural cocinada y cernida.
ALMUERZO	13h00		1 taza de caldo de pollo colado sin grasa + 1 vaso de agua.
MEDIA TARDE	16h00		1 taza de gelatina sin azúcar.
CENA	18h30		1 taza de agua de arroz (colada, sin azúcar) + 1 vaso pequeño de suero
ANTES DE DORMIR	20h30		1 vaso de infusión sin azúcar.

## Opción 2

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	8h00		1 taza de compota de manzana cocida (sin grumos) + 1 vaso de agua aromática.
MEDIA MAÑANA	10h30		1 vaso de jugo de pera natural cernido + 1/2 taza de gelatina sin azúcar.
ALMUERZO	13h00		1 taza de crema de zapallo o zanahoria licuada sin condimentos + 1 vaso de agua.
MEDIA TARDE	16h00		1 vaso de infusión sin azúcar.
CENA	18h30		1 taza de sopa de arroz con zanahoria cernida + 1 vaso de infusión tibia.
ANTES DE DORMIR	20h30		1 vaso de agua tibia.

# PRIMERAS 48-72 HORAS

## Opción 1

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	8h00		Avena cocida en agua + 1 clara de huevo+ infusión de manzanilla.
MEDIA MAÑANA	10h30		Compota de manzana sin azúcar.
ALMUERZO	13h00		Puré de papa sin leche + pechuga de pollo cocida y desmenuzada + agua.
MEDIA TARDE	16h00		Infusión sin azúcar + 3 galletas de soda.
CENA	18h30		Crema de zanahoria colada + arroz cocido + 1 plátano cocido.
ANTES DE DORMIR	20h30		Infusión sin azúcar.

## Opción 2

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	8h00		Pan blanco tostado + queso fresco bajo en grasa + té suave.
MEDIA MAÑANA	10h30		1 vaso de infusión + 1/2 plátano.
ALMUERZO	13h00		Arroz con pollo cocido sin piel + zanahoria cocida en cubitos + agua.
MEDIA TARDE	16h00		Gelatina sin azúcar.
CENA	18h30		Puré de camote + clara de huevo cocida en tortilla + infusión.

## Opción 3

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	8h00	🕒	Pan + huevo revuelto sin grasa + 1 vaso de infusión.
MEDIA MAÑANA	10h30	🕒	1 durazno cocido.
ALMUERZO	13h00	🕒	Lentejas cocidas (bien suaves) + arroz + pechuga cocida.
MEDIA TARDE	16h00	🕒	Galletas de soda + té suave.
CENA	18h30	🕒	Puré de zanahoria + pescado cocido + 1 vaso de infusión.
ANTES DE DORMIR	20h30	🕒	1 vaso de agua.

## Opción 4

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	8h00	🕒	Avena cocida en agua + 1/2 manzana cocida.
MEDIA MAÑANA	10h30	🕒	Compota de durazno.
ALMUERZO	13h00	🕒	Puré de fréjol sin cáscara + arroz cocido + zanahoria al vapor.
MEDIA TARDE	16h00	🕒	Compota de pera o durazno cocido.
CENA	18h30	🕒	Crema de zapallo + huevo cocido + pan blanco tostado.
ANTES DE DORMIR	20h30	🕒	Infusión sin azúcar.

## Opción 5

ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	8h00 	Pan integral suave, 1 huevo cocido, 1 taza de agua de cedrón, 1/2 fruta cocida (manzana o pera).
MEDIA MAÑANA	10h30 	1 taza de pera cocida.
ALMUERZO	13h00 	Arroz blanco, pollo cocido sin piel, puré de zanahoria, agua o infusión suave.
MEDIA TARDE	16h00 	Galletas de soda + té suave.
CENA	18h30 	Sopa de verduras licuada, huevos revueltos con espinaca cocida, pan tostado o galletas suaves.





Es común en la consulta de gastroenterología las consultas por cambios en hábito intestinal (heces que cambian en consistencia, forma y frecuencia) dentro de la consulta médica determinamos si es de forma súbita y si algo lo desencadena.

BIOFIT es un producto que contiene Ispaghula (semillas de psyllium) una opción ideal para tratamiento en los casos de estreñimiento habitual o crónico, que se puede administrar por largo periodo sin efectos adversos.

Es una opción adecuada para mejorar la digestión en los llamados grupos especiales de pacientes: ancianos, embarazadas, post parto y en los pacientes que hayan sido sometidos a cirugías proctológicas o infartos agudos de miocardio logrando una consistencia del bolo fecal permitiendo una evacuación placentera sin molestias (pujo o tenesmo).

Cuando se requiere un aporte adicional de fibra de forma diaria Ispaghula (semillas de psyllium) es una de las mejores opciones con las que se cuenta. Esto hace que BIOFIT debe de tomarse con abundante cantidad de agua fría u otro líquido, además se recomienda tomar otro vaso de líquido y no recostarse inmediatamente para evitar molestias en su uso al ser una fibra no absorbente.

Al llegar al intestino sirve cómo alimento a los microorganismos que ahí habitan, es decir es un prebiótico que se asocia a:

- \* Disminución del riesgo de síndrome metabólico
- \* Disminuir el riesgo cardio metabólico y de muerte cardiovascular
- \* Promoción de enterocitos - células del intestino - saludables
- \* Estimulación del crecimiento de poblaciones benéficas en el microbiota
- \* Aumenta la absorción de calcio
- \* Retraso del vaciado gástrico, aumentando la sensación de saciedad
- \* Coadyuva a regular niveles de lípidos - grasas y glucosa en sangre

Todo esto hace a BIOFIT un aliado en los pacientes que no consumen la cantidad de fibra necesaria. Por eso podemos apoyarnos en la indicación de suplementos de fibra, cómo Biofit, y un plan de alimentación saludable.

*Dra. Monserrate Largacha Barreiro  
Gastroenteróloga – Fellow en Motilidad Intestinal*

# TERAPIA NUTRICIONAL ***POR PATOLOGÍAS***

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PACIENTES ONCOLÓGICOS

Un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.

Debemos saber que los hábitos alimentarios previos al diagnóstico y tratamiento pueden incrementar o reducir el riesgo de malnutrición.



# LOS DIFERENTES FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Compromiso psicológico: estado depresivo y ansiedad por curso de enfermedad, genera disminución del apetito (hiporexia) o aumento (hiperfagia/picoteo).
- Ubicación del tumor: los tumores ubicados en cabeza-cuello y en el tracto digestivo son aquellas que ameritan una vigilancia nutricional activa debido al alto riesgo de malnutrición por defectos de masticación o de digestión.
- Obstrucción mecánica alta: (tumores en cabeza, cuello, esófago) pueden impedir el paso efectivo del bolo alimenticio, generando cambios drásticos en alimentación sin orientación, por tal motivo requieren asesoría y vigilancia nutricional.



- Obstrucción mecánica baja: (tumores en tracto digestivo inferior) puede ocasionar obstrucción intestinal por lo cual poca ingesta por dolor o problemática en defecación.
- Lesiones mucosas: alteraciones en la mucosa o boca pueden ocasionar dolor al deglutir o modificar el gusto, generando modificaciones drásticas de textura de alimentos que en ocasiones no son nutritivos.
- Tratamientos oncológicos: (quimioterapia, radioterapia, cirugía) pueden generar durante y después de recibirlos, disminución del apetito, molestias digestivas o deficiencia en absorción de nutrientes de los alimentos.

# RECOMENDACIONES PARA QUIMIOTERAPIA

Debemos garantizar, que el aporte nutricional sea adecuado tanto en cantidad como en calidad en los pacientes oncológicos antes y después de tratamientos de quimioterapia, por lo cual se sugiere:



- Comidas frecuentes en pequeño volumen, coloridas y variadas, atractivas al gusto y olfato.
- Realizar 5 a 6 comidas en el día, de las cuales las tres comidas principales deben contener proteína animal o vegetal.
- Masticar adecuadamente, con lo cual logramos transformar la comida en partículas más pequeñas que son más fáciles de digerir, facilitando la absorción de nutrientes en el intestino porque la biodisponibilidad de los alimentos aumenta cuanto mejor los masticamos.
- La tolerancia oral posterior a los tratamientos oncológicos es mejor en las primeras horas del día. Se sugiere comer despacio y evitar líquidos como aguas o bebidas durante las comidas.
- La nutrición y alimentación debe ser amigable y confortable, por tanto se debe buscar ambiente tranquilo y libre de olores desagradables. No utilizar pantallas (celulares o televisores) cuando comemos.

- Siempre la limpieza de verduras y frutas se debe realizar con agua potabilizada y vinagre blanco o bicarbonato de sodio, posterior secarlas y almacenarlas. Evitar almacenar frutas sin limpieza respectiva en la nevera.
- Se recomienda no almacenar en la nevera alimentos cocidos y crudos en el mismo ambiente, de preferencia siempre guardar en contenedores con tapa para evitar contaminación cruzada.
- Visitas periódicas al equipo de nutrición: medico nutriólogo y licencias en nutrición para seguimiento activo y detección de malnutrición y soporte nutricional activo.



## RECOMENDACIONES PARA RADIOTERAPIA

40

La terapia nutricional ayuda a obtener los nutrientes necesarios para mantener la fuerza muscular y el peso. Los efectos de la radioterapia en la alimentación dependen del sitio de radiación.

### • EN EL CASO DE TENER LA BOCA SECA:

- o Beber pequeñas cantidades de agua varias veces al día.
- o Evitar comidas secas, añadiendo salsas, cremas o caldos.
- o Procesar la comida para tomarla como compota, licuado o puré.
- o Se aconseja consumo de sales de hidratación oral caseros
- o Batidos de frutas frescas con bebida de arroz.



#### **EN EL CASO DE TENER LA BOCA SECA:**

- o Beber pequeñas cantidades de agua varias veces al día.
- o Evitar comidas secas, añadiendo salsas, cremas o caldos.
- o Procesar la comida para tomarla como compota, licuado o puré.
- o Se aconseja consumo de sales de hidratación oral caseros.
- o Batidos de frutas frescas con bebida de arroz.

#### **FRENTE A LA INFLAMACIÓN DE LAS MUCOSAS:**

- o Evitar jugos y alimentos ácidos como kiwi, naranjas, limones, maracuyá, granadilla, tomates, entre otros.
- o No consumir alimentos duros que puedan erosionar la mucosa, como galletas, tostadas, roscas, papas fritas, frutos secos entre otros.
- o No tomar alimentos calientes ya que son irritantes: las comidas deben estar frías o a temperatura ambiente.
- o Utilizar frutas congeladas en forma de paletas o trocitos de hielo ayudan a calmar molestias en mucosa.

#### **ANTE LA DIFICULTAD PARA TRAGAR:**

- o Procurar que los bocados sean pequeños.
- o Evitar los alimentos sólidos como pan o carne, ya que son más difíciles de tragar.
- o Beber pequeños sorbos de agua para facilitar la deglución.

#### **EN EL CASO DE FALTA DE APETITO:**

- o Tomar poca cantidad de alimento en un mayor número de veces.
- o Consumir suplementos nutricionales, en caso de recibir la sugerencia por parte de un médico o nutricionista, ya que proveen un importante aporte adicional a la dieta.

#### **OTRAS CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA:**

- o En lo posible, comer con familiares, amigos o conocidos, o escuchando música para mejorar estados de ánimo más relajados que facilitan un mayor apetito.
- o Abastecer la alacena y heladera con los alimentos preferidos para no tener que salir de compras con tanta frecuencia.

# ***RADIOTERAPIA A NIVEL ABDOMINAL***

Es recomendable controles con nutriólogo y dietistas de forma periódica, debido a que se pueden presentar efectos secundarios importantes durante el tratamiento como calambres abdominales/retortijones, meteorismo, dispepsia, náuseas, diarreas y vómitos.

Debemos modificar o reemplazar ciertos alimentos que pueden ocasionar mayor inflamación intestinal como lácteos y derivados, frutos cítricos, cascaras y semillas, verduras que ocasionen flatulencia, ultra procesados o embutidos, alimentos ahumados.

Se recomienda utilizar bebidas vegetales como almendra, arroz, soja, quinua. también se puede utilizar leche descremada o deslactosada de preferencia hervir antes del consumo.



Referente al consumo de quesos se sugiere queso fresco deslactosado y quesos frescos veganos (garbanza con chocho).

Se sugiere suspender ciertos alimentos que producen mayor inflamación a nivel intestinal: leche entera, quesos maduros y enteros, yogurt, vegetales (brócoli, coliflor, pimiento verde, rábano, repollo), legumbres (haba, habichuela, garbanzo, frijol) productos integrales, frutas cítricas (toronja, mandarina, naranja, granadilla, kiwi), condimentos artificiales.

Evitar el consumo de café, chocolate, te negro, bebidas gasificadas o irritantes, debido a que son estimulantes intestinales.

# RECOMENDACIONES PARA CIRUGÍA

La terapia nutricional ayuda a obtener los nutrientes necesarios para mantener la fuerza muscular y el peso. Los efectos de la radioterapia en la alimentación dependen del sitio de radiación.

Es importante una evaluación nutricional antes, durante y después de la cirugía, debido a que el cuerpo necesita más energía y nutrientes para cicatrizar y combatir infecciones.

Los aportes nutricionales con aminoácidos como arginina, nucleótidos, vitamina c, zinc y omega 3 han demostrado disminuir las complicaciones infecciosas y la estancia hospitalaria en pacientes quirúrgicos, pero estos deben ser indicados por un profesional en el momento y dosis oportuna.



Debemos evitar ayunos prolongados, se debe restablecer la alimentación oral lo más precoz posible tras la cirugía, iniciar el tratamiento nutricional aquellos pacientes en riesgo de desnutrición, realizar óptimos controles glucémicos, reducir los factores estresantes que empeoren la motilidad gástrica e iniciar la movilización precoz del paciente (deambular/caminar).





Se recomienda consumir de alimentos fuente de proteína post cirugía, preferentemente pechuga o pierna de pollo, pechuga de pavo, lomo fino de cerdo, carne de ternera, pescado blanco (wahoo, robalo, dorado, merluza, corvina), así como también huevos de gallina, huevos de codorniz.






Se recomienda utilizar condimentos naturales para las comidas como puerro, ajo, perejil, laurel entre otros. Sabias que el puerro es una hortaliza que facilita la absorción del hierro, regula el tránsito intestinal y buen funcionamiento del músculos y sistema nervioso. además te contamos que la alicina, un compuesto clave en el ajo, tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas necesarios para un recuperatorio, mejorando la digestión.

Se recomienda utilizar condimentos naturales para las comidas como puerro, ajo, perejil, laurel entre otros. Sabias que el puerro es una hortaliza que facilita la absorción del hierro, regula el tránsito intestinal y buen funcionamiento del músculos y sistema nervioso. además te contamos que la alicina, un compuesto clave en el ajo, tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas necesarios para un recuperatorio, mejorando la digestión.






Realizar la preparación de las comidas a la plancha, asados, al vapor. Se puede consumir estofados, pero en poca cuantía (3 veces por semana) Evitar alimentos ultra procesados como Nuggets de pollo, carne precocida para hamburguesas, chorizos. Salchichas, mortadela.  
No se recomienda consumir gaseosas ni jugos naturales ni artificiales

# DIETATORAPIA






## Opción 1

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	1 taza de bebida de almendra. 2 rodajas de pan multicereal tostados y aderezar con queso deslactosado untable. 2 huevos revueltos con espinaca, puerro y champiñones.
 <b>Media mañana</b>	Yogurt griego descremado 60ml más seis unidades de arándanos y media banana picada.
 <b>Almuerzo</b>	Pechuga de pollo a la plancha 90 a 100 gramos, acompañado de pure de zapallo. Bebida: agua o infusión.
 <b>Media tarde</b>	1 fruta tamaño mediano más ¼ taza de frutos secos lavados previamente.
 <b>Merienda</b>	Estofado de pescado blanco 90 gramos más un plátano mediano y una taza de ensalada de bastones de zanahoria cocinada y zucchini amarillo o verde fresco. Bebida: agua o infusión.

## Opción 2

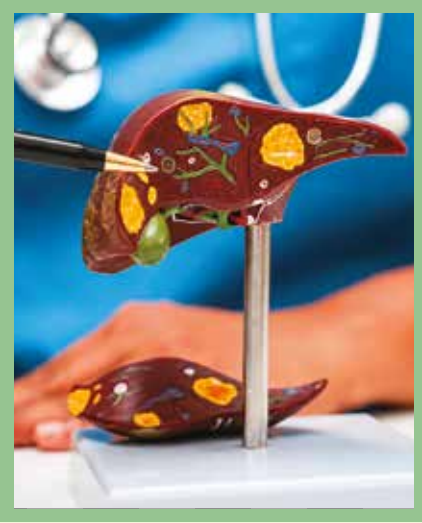
ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	1 taza de café descafeinado o infusión. 1 boloncito de plátano con maduro (sacar hilos centrales) acompañado de queso deslactosado rayado. 3 huevitos de codorniz cocidos.
 <b>Media mañana</b>	1 pera hervida, acompañada de 2 galletas de soda con una fina capa de queso deslactosado más yogurt de preferencia.
 <b>Almuerzo</b>	Media taza de tallarín de arroz con pollo jugoso, adicionar espinaca. Acompañar con ensalada de lechuga crespas, cebolla perla, tomates cherry y zanahoria rayada. Bebida: agua o infusión.
 <b>Media tarde</b>	Helado casero de yogurt con frutas o batido de bebida de arroz con guanábana.
 <b>Merienda</b>	1 taza de consomé de vegetales con quinua, acompañado de pescado al vapor y ensalada de zucchini finamente rayado Bebida: agua o infusión.

## Opción 3

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	1 taza de batido con bebida de almendra o soja con papaya o fruta a la elección, acompañar con 2 rodajas de pan multicereal tostado aderezar con mermelada casera y queso deslactosado untable y una porción de queso ricota.
 <b>Media mañana</b>	1 copa de frutas picadas sin cascara o semilla acompañada con ¼ taza de frutos secos lavados y pre hidratados.
 <b>Almuerzo</b>	Pechuga de pollo apanada al horno con una feta de queso deslactosado y jamón de pavo. Acompañar de ensalada de remolacha con cebolla perla Bebidas agua o infusión.
 <b>Media tarde</b>	Bastones de zanahoria cocinada y bastones de apio acompañados de salsa a base de yogurt griego descremado con unas gotitas de limón .
 <b>Merienda</b>	Dos tacos de tortilla de harina integral con carne de ternera desmenuzada, acompañada de ensalada de ½ aguacate con 1/2 tomate sin piel y semillas finamente picado más ¼ cebolla perla. Bebida: agua o infusión.

# RECOMENDACIONES ***NUTRICIONALES***

## PARA PACIENTES CON CIRROSIS HEPÁTICA



La cirrosis hepática es una enfermedad crónica e irreversible del hígado, que afecta su función metabólica, inmunológica y desintoxicante. La nutrición adecuada es una herramienta terapéutica clave, ya que puede:

- Prevenir o tratar la desnutrición proteico-calórica, frecuente en estos pacientes.
- Disminuir el riesgo de encefalopatía hepática.
- Controlar o reducir la ascitis (retención de líquidos abdominal) y los edemas.
- Prevenir el catabolismo muscular (sarcopenia hepática).
- Mejorar el estado funcional y la calidad de vida del paciente.

## ***Recomendaciones Nutricionales***

47

### **Fraccionar la alimentación en 5 a 6 tiempos diarios**

- o Evita ayunos prolongados que aumentan el catabolismo muscular y el riesgo de encefalopatía.
- o Se recomienda una colación nocturna rica en carbohidratos complejos (como avena o pan integral) para proteger el músculo durante el ayuno nocturno. Aporte adecuado de proteínas.
- o Las proteínas de origen animal, vegetal o las mezclas vegetales-animales (como chocho + arroz, lenteja + mote).

## Restricción de sal y líquidos según el estado clínico

- o En pacientes con ascitis y edema, limitar el (sin sal de mesa, evitar alimentos procesados).
  - o Controlar líquidos si hay ascitis severa.
- Prohibido el consumo de alcohol en cualquier cantidad.
- o El alcohol acelera la progresión de la enfermedad hepática y reduce la eficacia de cualquier tratamiento nutricional o médico.

## Evitar factores que precipiten encefalopatía

- o Dieta pobre en fibra, estreñimiento, ayuno prolongado y exceso de proteínas animales pueden inducir encefalopatía.
- o Se recomienda consumo regular de fibra vegetal y probióticos naturales (como yogur natural, linaza).

## Favorecer alimentos con alta densidad nutricional

- o Pacientes con cirrosis pueden tener anorexia, náuseas o saciedad precoz: por eso se deben elegir alimentos que aporten alto valor nutricional en pequeñas cantidades.
- o Ejemplo: aguacate, quinua, avena, linaza, pescado, huevo, frutas suaves y cocidas.



## Consejos para los cuidadores

Ayuda a tu familiar o paciente a:

- Comer a las horas indicadas.
- Evitar alimentos prohibidos (aunque le gusten mucho).
- Tomar agua solo si el médico lo aprueba.
- Hacer compras saludables (verduras frescas, granos secos, frutas sin azúcar).
- No se quede sin cenar, aunque tenga poco apetito.
- Si no quiere comer mucho, darles porciones pequeñas, pero más veces al día.

GRUPO DE ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
<b>Cereales y tubérculos</b>	Arroz integral, avena, quinua, yuca cocida, verde cocido, papa con cáscara, mote, pan integral	Arroz blanco en exceso, pan blanco, frituras de verde o papa, harinas refinadas
<b>Frutas</b>	Papaya, guanábana, babaco, manzana, naranjilla, piña, granadilla	Frutas en almibar, jugos con azúcar, mango muy maduro, banano en exceso
<b>Verduras</b>	Zanahoria, zapallo, espinaca, brócoli, vainita, tomate cocido, acelga	Encurtidos, vegetales enlatados con sal, ajo en exceso si hay irritación gástrica
<b>Proteínas animales</b>	Clara de huevo, pollo sin piel, pescado blanco (corvina, merluza, trucha), lácteos bajos en grasa y deslactosados	Carnes rojas, hígado, embutidos, vísceras, quesos duros, leche entera
<b>Legumbres</b>	Lentejas peladas, chocho, fréjol cocido (en poca cantidad y sin piel si hay gases), arvejas	Legumbres con piel si hay intolerancia o gases, soya en exceso
<b>Grasas</b>	Aceite de oliva, aguacate en poca cantidad, semillas de linaza y chía	Manteca, mantequilla, grasas animales, frituras, snacks
<b>Lácteos</b>	Leche deslactosada, yogur natural bajo en grasa, quesillo fresco	Leche entera, yogures azucarados, quesos curados
<b>Bebidas</b>	Agua, infusiones naturales, jugos sin azúcar	Alcohol, café fuerte, gaseosas, bebidas energéticas, jugos artificiales
<b>Otros</b>	Gelatina sin azúcar, pan integral tostado	Caldos concentrados, cubitos de sabor, sal de mesa, salsas procesadas

# BIOFIT®

Semillas de Psyllium Muciloide 47.70 g/ 100 g


**PARA UNA VIDA MÁS LIGERA.**

# MENÚ PARA PACIENTES CON *CIRROSIS HEPÁTICA*

## Características generales del menú:







- 5 comidas diarias + colación nocturna.
- Bajo en sodio, sin alimentos procesados.
- Incluye proteína adecuada y balance de carbohidratos complejos.
- Uso de ingredientes frescos locales, cocción al vapor, hervido o al horno.

## Opción 1







ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	Avena cocida con leche descremada, manzana rallada + 1 huevo hervido.
 <b>Media mañana</b>	1 pan integral con 1 cucharada de aguacate.
 <b>Almuerzo</b>	Corvina al horno + arroz integral + ensalada cocida de zanahoria y brócoli.
 <b>Media tarde</b>	Yogúr natural + rodajas de melón.
 <b>Merienda</b>	Sopa de quinua con pollo y zapallo + tostada integral.
 <b>Colación nocturna</b>	Avena cocida con leche descremada.



## Opción 2

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	Ensalada de papaya + 1 huevo cocido + 1 rodaja de pan integral.
 <b>Media mañana</b>	Batido de guanábana con leche vegetal.
 <b>Almuerzo</b>	Trucha al vapor + mote cocido + ensalada de acelga y tomate sin sal + piña.
 <b>Media tarde</b>	Pan integral con clara de huevo cocida.
 <b>Merienda</b>	Puré de camote con zanahoria + caldito de pollo con verduras.
 <b>Colación nocturna</b>	Colada de quinua 1 taza.




## Opción 3

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	Yogur natural sin azúcar + sánduche de pollo hervido.
 <b>Media mañana</b>	1 pan integral + aguacate.
 <b>Almuerzo</b>	Lentejas cocidas (sin piel) + arroz integral + ensalada de espinaca cocida + pescado al horno.
 <b>Media tarde</b>	Galletas integrales sin sal + infusión de jengibre.
 <b>Merienda</b>	Verde cocido en trozos + huevo revuelto sin grasa + ensalada cocida.
 <b>Colación nocturna</b>	Batido tibio de avena con leche vegetal.







## Opción 4

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	1 taza colada de quinua 1 pan integral con queso descremado.
 <b>Media mañana</b>	Yogur natural con fruta.
 <b>Almuerzo</b>	Pollo cocido con hierbas + arroz con chocho + ensalada cocida de coliflor y zanahoria.
 <b>Media tarde</b>	Rodajas de manzana cocida + 1 pan integral.
 <b>Merienda</b>	Sopa de verduras y pollo con papa + tostada integral.
 <b>Colación nocturna</b>	Leche descremada + galleta integral baja en sal.







## Opción 5

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	Batido de papaya con linaza + pan integral con 1 huevo.
 <b>Media mañana</b>	1 taza de fruta.
 <b>Almuerzo</b>	Pescado al vapor con orégano + puré de yuca + ensalada cocida de espinaca y zapallo.
 <b>Media tarde</b>	Yogur con fruta natural.
 <b>Merienda</b>	Quinoa con zanahoria cocida y pollo desmenuzado.
 <b>Colación nocturna</b>	Avena cocida con leche vegetal + 1 cucharada de chía.

## Opción 6

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	Papaya + pan integral con palta. 1 taza de leche descremada.
 <b>Media mañana</b>	1 manzana picada.
 <b>Almuerzo</b>	Filete de pescado blanco con arroz integral + ensalada cocida de brócoli y tomate.
 <b>Media tarde</b>	Yogurt descremado + frutos secos.
 <b>Merienda</b>	Sopa de quinua con verduras y pollo + tostada integral.
 <b>Colación nocturna</b>	Batido de avena y babaco.

## Opción 7

ALIMENTOS	MENÚ ESTANDAR
 <b>Desayuno</b>	1 taza colada de quinua 1 pan integral con queso descremado.
 <b>Media mañana</b>	1 pera picada.
 <b>Almuerzo</b>	Estofado de pollo sin grasa + puré de papa + ensalada de zanahoria y espinaca cocida.
 <b>Media tarde</b>	Galletas integrales sin azúcar + leche vegetal.
 <b>Merienda</b>	Caldo de verduras con mote + huevo cocido.
 <b>Colación nocturna</b>	Yogúr natural + 1 fruta.

# ENFERMEDAD POR REFLUJO ***GASTROESOFÁGICO***

## RECOMENDACIONES GENERALES:

Comidas pequeñas y frecuentes: comer 5 a 6 veces al día en porciones pequeñas para evitar distensión gástrica.

Evitar acostarse después de comer: esperar al menos 2 horas antes de recostarse o dormir.

## EVITAR ESTOS ALIMENTOS:

- o Frituras, embutidos y grasas saturadas.
- o Chocolate.
- o Cítricos y jugos ácidos (naranja, maracuyá, tomate, etc.).
- o Café, té negro, menta.
- o Bebidas con gas.
- o Alcohol.

## PREFERIR:

- o Cocción al vapor, al horno o hervido.
- o Proteínas magras: pollo sin piel, pescado blanco, huevo cocido.
- o Carbohidratos suaves: papa, arroz, fideo.
- o Frutas no ácidas: manzana, pera, plátano.
- o Verduras cocidas: zapallo, zanahoria, brócoli, espinaca cocida.

Elevar la cabecera de la cama 15–20 cm: para evitar el reflujo nocturno.

Tratar de no beber tanto líquido durante las comidas.



# MENÚ PARA PACIENTES CON REFLUJO

## Opción 1

ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00	⌚ Avena cocida en agua + 1 plátano + pan con queso fresco.
MEDIA MAÑANA	9h30	⌚ Pera/ manzana.
ALMUERZO	12h00	⌚ Arroz blanco + pechuga de pollo al horno + zanahoria cocida + gelatina (de preferencia sin azúcar).
MEDIA TARDE	15h30	⌚ Galletas de arroz + 1 fruta.
CENA	18h00	⌚ Puré de papa + huevo cocido + vainitas.
ANTES DE DORMIR	20h00	⌚ Infusión de manzanilla tibia (sin cafeína).

## Opción 2

ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00	⌚ ½ taza de verde + huevo revuelto + batido de papaya con agua.
MEDIA MAÑANA	9h30	⌚ Manzana.
ALMUERZO	12h00	⌚ Fideo cocido + carne molida al vapor + brócoli cocido + fruta.
MEDIA TARDE	15h30	⌚ Gelatina sin azúcar.
CENA	18h00	⌚ Arroz con zapallo cocido + tortilla de huevo.
ANTES DE DORMIR	20h00	⌚ Infusión sin azúcar.

## Opción 3

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00	🕒	Avena con manzana cocida + yogurt griego con fruta.
MEDIA MAÑANA	9h30	🕒	Melón en cubos.
ALMUERZO	12h00	🕒	Puré de papa + pechuga de pollo cocida + zanahoria cocida + 1 taza de sandía.
MEDIA TARDE CENA	15h30	🕒	Yogur natural sin azúcar + galletas de
	18h00	🕒	Sopa de fideo con pollo desmenuzado.
ANTES DE DORMIR	20h00	🕒	Infusión sin azúcar.




## Opción 4

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00	🕒	Pan integral + queso fresco + 1 taza de fruta picada.
MEDIA MAÑANA	9h30	🕒	Gelatina.
ALMUERZO	12h00	🕒	Arroz con zanahoria + tilapia a la plancha + brócoli con tomate + manzana cocida.
MEDIA TARDE	15h30	🕒	1 plátano.
CENA	18h00	🕒	Papas cocidas con atún.
ANTES DE DORMIR	20h00	🕒	Infusión sin azúcar.

## Opción 5

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00		Galletas salmas + yogur natural + papaya en cubos.
MEDIA MAÑANA	9h30		Pera .
ALMUERZO	12h00		Puré de yuca + filete de pescado al vapor + zapallo cocido + 1 manzana.
MEDIA TARDE	15h30		Avena cocida en agua con manzana picada.
CENA	18h00		Arroz +2 huevos + ensalada.
ANTES DE DORMIR	20h00		Infusión de hierbaluisa.

## Opción 6

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00		Tostadas con queso fresco + jugo de durazno.
MEDIA MAÑANA	9h30		2 duraznos.
ALMUERZO	12h00		Fideos+ pechuga de pollo cocida + gelatina sin azúcar.
MEDIA TARDE	15h30		Compota de manzana.
CENA	18h00		Camote cocido con pollo a la plancha.
ANTES DE DORMIR	20h00		Agua de manzanilla.

## Opción 7

ALIMENTOS	HORA		MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00		Avena cocida en agua con plátano + 1 huevo revuelto con queso fresco.
MEDIA MAÑANA	9h30		Papaya en cubos.
ALMUERZO	12h00		Arroz blanco + carne de res al horno + zanahoria cocida.
MEDIA TARDE	15h30		Gelatina sin azúcar.
CENA	18h00		Crema de espinaca + 1 rodaja de queso.
ANTES DE DORMIR	20h00		Infusión sin azúcar.



# INTESTINO IRRITABLE

## ***DIARREA Y ESTREÑIMIENTO***

1. Fraccionar las comidas: Comer 4–6 veces al día en porciones pequeñas.
2. Evitar alimentos muy grasosos o fritos.
3. Reducir el consumo de alimentos flatulentos: col, brócoli, coliflor, lentejas, habas, garbanzos.
4. Evitar productos con lactosa si hay intolerancia.
5. Preferir carbohidratos complejos (arroz, yuca, papa cocida, avena).
6. Evitar edulcorantes artificiales (sorbitol, manitol, xilitol).
7. Evitar irritantes: café, alcohol, chocolate, ají, cebolla cruda, ajo crudo.
8. Introducir fibra soluble si hay estreñimiento (avena, papaya, zanahoria cocida, manzana sin cáscara).
9. Tiempos de comida regulares: evitar saltarse comidas.

## ***MENÚ PARA PACIENTES***

### ***Opción 1***

ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00	Avena cocida con leche deslactosada + 1 manzana rallada sin cáscara + 1 huevo duro.
MEDIA MAÑANA	9h30	Galletas de arroz + queso fresco bajo en grasa.
ALMUERZO	12h30	Sopa de fideo + pechuga de pollo a la plancha + puré de papa sin leche + zanahoria cocida.
CENA MEDIA TARDE	15h30	Pera.
	18h30	Arroz con zapallo cocido + tortilla de huevo.

## Opción 2

ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00	⌚ Pan integral + tortilla de huevo con champiñones + papaya en cubos.
MEDIA MAÑANA	9h30	⌚ Avena cocida en agua + 1 plátano picado.
ALMUERZO	12h30	⌚ Sopa de quinoa + pescado al horno + papa cocida.
MEDIA TARDE	15h30	⌚ Yogurt deslactosado natural + galletas de sal.
CENA	18h30	⌚ Tortilla de papa cocida con huevo + ensalada al gusto.

## Opción 3

ALIMENTOS	HORA	MENÚ ESTANDAR
DESAYUNO	7h00	⌚ Avena con papaya rallada + yogurt griego con nueces.
MEDIA MAÑANA	9h30	⌚ Maduro asado con queso fresco.
ALMUERZO	12h30	⌚ Pollo estofado + arroz blanco + ¼ de aguacate.
MEDIA TARDE	15h30	⌚ Pan integral con queso ricota.
CENA	18h30	⌚ Arroz con tortilla de atún + ensalada de zanahoria cocido.

# RESPALDADO POR LA CIENCIA **BIOFIT**<sup>®</sup>

Semillas de Psyllium Muciloide 47.70 g/ 100 g



**BIOFIT<sup>®</sup> COMBINA LA PUREZA DEL PSYLLIUM NATURAL CON EL RESPALDO DE EXPERTOS EN SALUD DIGESTIVA.**

**APORTA BENEFICIOS COMPROBADOS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA DIGESTIVA Y METABÓLICA.**





CAPÍTULO - MANABÍ

# Misión

Mantenerse como una organización científica de derecho privado; con cooperación social, altruista, y humanitaria, fomentando el conocimiento actualizado basado en la mejor evidencia y la investigación científica de las enfermedades digestivas con fines de prevención, diagnóstico y tratamiento de las mismas; aportando además a la promoción de una buena salud digestiva de la población de la provincia de Manabí



SIGUENOS EN NUESTRA CUENTA OFICIAL DE FACEBOOK:

**Sociedad Ecuatoriana De Gastroenterología**  
#SomosSEGManabí

<https://seg-manabi.com/>

# BIOFIT<sup>®</sup>

Semillas de Psyllium Muciloide 47.70 g/ 100 g

## BIENESTAR DIGESTIVO

ENDULZADO  
CON  
SUCRALOSA  
ENDULZADO

CASCARA DE PSYLLIUM  
100%  
Natural  
CASCARA DE PSYLLIUM

GRAN  
FUENTE DE  
FIBRA  
SOLUBLE E INSOLUBLE  
SOLUBLE E INSOLUBLE



**BIENESTAR** *digestivo*  
para una **VIDA** *más ligera*