
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

POSTCIRUGIA BARIATRICA

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Ingiera pequeños sorbos de agua (máximo 100cc cada vez) a lo largo del día pues es muy importante asegurar la hidratación correcta.
- Coma despacio, mastique bien los alimentos y evite distracciones como ver la televisión durante la comida.
- En cada toma debe priorizar la ingesta de alimento proteico (carne, pollo, pescado, huevos, legumbres).
- En cuanto note sensación de saciedad debe dejar de comer, si insiste en comer o beber más comenzará con molestias digestivas incluso vómitos.
- No ingiera agua mientras come, beba sorbos de agua a partir de media hora desde la finalización de la comida previa.
- Si no tolera un alimento intente tomarlo de nuevo pasadas 3-4 semanas, masticándolo bien.
- No tome alcohol.
- No se acueste después de una comida, es recomendable que permanezca incorporado.

A partir de la cirugía debe ir incorporando los alimentos poco a poco de la siguiente manera:

A. FASE UNO: DIETA LÍQUIDA

Durante los **3 primeros días tras la cirugía** puede tomar solo agua, infusiones no azucaradas, zumos de frutas (no ácidos, colados y diluidos), caldos claros desgrasados, tomados en pequeños sorbos de 30-50 ml, para luego ir incrementándolos poco a poco a 50-100 ml. El objetivo es asegurar al menos una ingestión de 1.500 ml al día.

Desde el **4º día tras la cirugía hasta la 4ª semana** postcirugía deberá puede empezar a tomar leche, yogurt líquido, zumos de verduras...).

EJEMPLO DE DIETA LQUIDA (4º día - 4ª semana postcirugía).

Volumen de cada ingesta: 100- 200 ml según tolerancia (medio - 1 vaso de agua)

Número de tomas: 7-8 al día

- 9 h** 100-200 ml de leche desnatada+1 cucharada de leche en polvo desnatada
- 11 h** 100-200 ml infusión o zumo de fruta
- 13 h** 100-200 ml de leche desnatada + 1 cucharada de leche en polvo desnatada
- 15 h** 100-200 ml de caldo desgrasado + 1 clara de huevo triturada
- 17 h** 100-200 ml de infusión o zumo de fruta
- 19 h** 100-200 ml de leche desnatada + 1 cucharada de leche en polvo desnatada
- 21 h** 100-200 ml de caldo desgrasado + 1 clara de huevo triturada.
- 23 h** 100-200 ml de leche + 1 cucharada de leche en polvo desnatada

*Puede sustituir cada una de las tomas por una cantidad equivalente de suplemento nutricional de bajo contenido calórico. Siempre y cuando sea en formato líquido.

*La leche desnatada en polvo puede sustituirse por módulos de proteínas que se venden en farmacia (**Proteína Vegenat Med sobres 10g, Proteína NM 10g, Proteveg NM sobres10g (para vegetarianos y veganos), Kabi Proteína en polvo botes de 300g**).

B. FASE DOS: DIETA SEMISOLIDA O TIPO PURÉ

Desde la 4ª **o 6ª semana postcirugía (según tolerancia) hasta el 3er mes postcirugía**, podrá introducir purés y progresivamente algunos alimentos de consistencia semisólida, como huevos revueltos, pasados por agua o en tortilla, jamón cocido, yogur, quesos frescos bajos en grasa.

En esta fase los alimentos recomendados son:

- **Yogures y quesos blandos desnatados.**
- **Huevo pasado por agua.**
- **Purés de carne, pollo, pescado con verduras y patata o legumbres.**
- **Fruta cocida o en compota.**

En cuanto a la cantidad de cada toma, inicialmente se recomienda realizar tomas de 100 – 150 ml e ir aumentando hasta 200 ml según tolerancia.

EJEMPLO DE DIETA SEMISOLIDA (4ª/6ª semana-3º mes)

Volumen de cada ingesta: 150-200 ml (1 vaso de agua).

Número de comidas: 5-6 al día.

9 h: Elegir entre:

- 1-2 yogures naturales desnatados
- 1-2 yogures con fruta

- 150 ml de papilla de fruta
- 150 ml de leche con 1 cucharada de leche en polvo desnatada
- 100 g de queso fresco o de requesón
- 150 ml de zumo de fruta
- 1 pieza de fruta hervida o al horno.

***En cualquiera de las opciones añadir 1 cucharada de leche en polvo desnatada**

11 h: Elegir entre:

- 1-2 yogures naturales desnatados
- 1-2 yogures con fruta
- 150 ml de papilla de fruta
- 150 ml de leche con 1 cucharada de leche en polvo desnatada
- 150 ml de zumo de fruta o verdura (zanahoria, tomate)
- 1 pieza de fruta hervida o al horno.

***En cualquiera de las opciones añadir 1 cucharada de leche en polvo desnatada**

13 h: Elegir entre:

- 2 yogures naturales desnatados
- 2 yogures con fruta
- 200 ml de papilla de fruta
- 200 ml de leche desnatada con 1 cucharada de leche en polvo desnatada
- 200 ml de zumo de fruta o verdura (zanahoria, tomate)
- 1 pieza de fruta hervida o al horno.

***En cualquiera de las opciones añadir 1 cucharada de leche en polvo desnatada**

15 h: 200 ml (1 bol) de puré de verdura, fécula y proteína. Por ejemplo:

- Puré de calabacín, patata y pollo
- Puré de zanahoria, cebolla, patata y merluza
- Garbanzos, acelgas y huevo cocido
- Cebolla, tomate, lentejas y arroz
- Puré de brécol, zanahoria y pescado y sémola (100 ml)
- Puré de calabacín y magro de ternera (100 ml)
- Sopa de pasta o de arroz espesa (100 ml) con un huevo mediano cocido triturado o dos claras de huevo.

17 h Elegir entre:

- 1-2 yogures naturales desnatados
- 1-2 yogures con fruta
- 150 ml de papilla de fruta
- 150 ml de leche con 1 cucharada de leche en polvo desnatada

100 g de queso fresco o de requesón

150 ml de zumo de fruta ó 1 pieza de fruta hervida o al horno.

***En cualquiera de las opciones añadir 1 cucharada de leche en polvo desnatada**

19 h Elegir entre:

1-2 yogures naturales desnatados

1-2 yogures con fruta

150 ml de papilla de fruta

150 ml de leche con 1 cucharada de leche en polvo desnatada

100 g de queso fresco o de requesón

150 ml de zumo de fruta ó verdura (zanahoria, tomate)

1 pieza de fruta hervida o al horno.

***En cualquiera de las opciones añadir 1 cucharada de leche en polvo desnatada**

21 h: 200 ml (1 bol) de puré de verdura, fécula y proteína. Ver ejemplos de la comida (15 h).

Se puede sustituir por un huevo escalfado, pasado por agua, revuelto o en tortilla.

23 h Elegir entre:

1-2 yogures naturales desnatados

1-2 yogures con fruta

150 ml de papilla de fruta

150 ml de leche con 1 cucharada de leche en polvo desnatada

100 g de queso fresco o de requesón

150 ml de zumo de fruta

1 pieza de fruta hervida o al horno.

***En cualquiera de las opciones añadir 1 cucharada de leche en polvo desnatada.**

C.FASE TRES: DIETA SOLIDA

A partir del 3º mes tras la cirugía, podrá incorporar progresivamente alimentos sólidos, de consistencia blanda, ya sin triturar. Esta dieta es la que debe seguir para toda la vida, evitando así volver a ganar el peso perdido tras la cirugía. Su dieta será:

- **Equilibrada y saludable.**
- **Baja en calorías**
- **Fraccionada en 5-6 tomas de pequeño volumen.**
- **Rica en proteínas y baja en grasas**

- Es aconsejable introducir nuevos alimentos progresivamente. Continúe comiendo purés a la vez que añade a su dieta alimentos sólidos. Al probar a consumir un

determinado alimento sólido, debe esperar unos minutos tras el primer bocado. Si la tolerancia es buena, repetir el procedimiento igual con cada bocado hasta finalizar la ración. Si no tolera el alimento, no lo descarte del todo, deje pasar algunos días y pruébelo de nuevo pasado este tiempo.

- No beba líquidos durante las comidas. Espere 30-45 minutos tras la ingesta para tomar líquidos, en pequeños sorbos.
- Para asegurar el aporte de proteínas, debe tomar una ración de pescado/carne/huevo/lácteos/legumbres en comida y en cena. Empiece sus comidas por este plato de proteínas.
- Cocine los platos con el mínimo aceite posible, para evitar la ganancia de peso tras la cirugía.

Debe incorporar (se recomienda que lo haga en este orden):

- **Jamón o pavo cocido**
- **Pollo o pavo hervido**
- **Carne picada (pollo, pavo o ternera)**
- **Pescados (cocido, plancha, horno) inicialmente blanco, después marisco y si lo tolera, pescado azul lo último.**
- **Huevos (cocidos, tortilla, plancha)**
- **Legumbres**
- **Frutas y verduras (inicialmente cocida y por ultimo en ensalada fresca)**
- **Arroz y pasta**

Categoría de los alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que pueden ser difíciles de tolerar	Alimentos limitados que pueden aumentar de peso
BEBIDAS	Agua, infusiones, refrescos sin azúcar leche desnatada.	Leche en algunos casos.	Refrescos y zumos azucarados, batidos, leche entera.
CEREALES	Pan tostado, pasta, cereales de desayuno sin azúcar. Pasta y arroz caldosos.	Cereales con fibra, pan blanco o de molde, arroz seco.	Panecillos dulces, algunos tipos de pan tostado.
VERDURAS	Cocinadas, frescas, congeladas, envasadas.	Verduras con tallos y hojas duras, crudas.	
LEGUMBRES	Todas con moderación y cocinadas sencillamente.	Las más flatulentas o con mucha fibra provocan diarrea.	Si se cocinan con grasa (tocino, chorizo, morcilla, etc.)
FRUTAS	Frescas y maduras, envasadas, cocidas, congeladas.	Precaución con pieles, hollejos, semillas, huesos.	Ninguna.
CARNES Y PESCADOS	Se tolera mejor pescados, seguidos de carne de aves y carnes rojas Embutidos: jamón de york, serrano, magro de pavo.	Carnes duras, con cartílagos, tendones. Las carnes rojas son las más difíciles de tolerar.	Carnes grasas, embutidos en general, salchichas y patés.
HUEVOS	Todas las formas.	Huevo duros, a veces.	Ninguna.
DERIVADOS LÁCTEOS	Yogures descremados, requesón, quesos bajos en grasa.	Ninguno.	Quesos grasos Nata Todas las grasas en exceso pueden incrementar peso
GRASAS	Aceites, margarinas y mayonesa ligera pero en pequeñas cantidades.	Frituras.	Todas las grasas en exceso pueden incrementar peso.
POSTRES	Yogur helado, sorbetes sin azúcar, gelatinas ligeras, postres bajos en calorías (natillas ligeras).	Cualquier postre que lleve frutos secos, coco, frutas desecadas.	Todas excepto las frutas frescas.
MISCELÁNEA	Mermelada sin azúcar, miel (con moderación), caramelos sin azúcar, castañas asada o cocidas.	Frutos secos y frutas desecadas.	Frutos secos, palomitas de maíz, aperitivos, salados, caramelos con azúcar, gominolas, chocolate, bollos, etc.