Hospital Universitario Rey Juan Carlos

SaludMadrid

Comunidad de Madrid

2ª SESIÓN GRUPAL PROGRAMA CIRUGIA BARIATRICA SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN (SEGUNDA PARTE)

DIETA POSTCIRUGÍA BARIÁTRICA

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Ingiera pequeños sorbos de agua (máximo 100cc cada vez) a lo largo del día, nunca con las comidas.

- 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.
- 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.

DIETA POSTCIRUGÍA

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

Durante los **3 primeros días tras la cirugía** puede tomar solo **agua, infusiones no azucaradas, zumos de frutas (no ácidos, colados y diluidos) y caldos claros desgrasados.**

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.

EJEMPLO DIETA LÍQUIDA (4º día-4ªsemana 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.**

FASE UNO DIETA LIQUIDA

MODULOS DE PROTEINAS

DIETA POSTCIRUGÍA

•Desde la **4ª o 6ª semana postcirugia (según tolerancia) hasta el 3er mes postcirugia**, 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.

Inicialmente se recomienda realizar tomas de **100 – 150 ml,** ir aumentando hasta **200 ml** según tolerancia.

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

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 Elegir entre: 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 (100 ml) y sémola (100 ml)
- Puré de calabacín y magro de ternera (100 ml)

EJEMPLO DE DIETA SEMISOLIDA (4ª/6ª SEMANA-3º MES)

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

21h cena igual que la comida de las 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 (100 ml) y sémola (100 ml).
- Puré de calabacín y magro de ternera (100 ml).

23 h Elegir entre:

1-2 yogures con fruta

150 ml de papilla de fruta

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

1-2 yogures naturales desnatados

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.**

DIETA POSTCIRUGIA

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.

.-Equilibrada y saludable.

.-Baja en calorías.

.-Fraccionada en 5-6 tomas de pequeño volumen.

.-Rica en proteínas y baja en grasas.

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.

Es aconsejable introducir nuevos alimentos pregresivamente.

Continúe comiendo purés a la vez que añade a su dieta alimentos solidos. 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.

DIETA POSTCIRUGIA

INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS EN TEXTURA SÓLIDA

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) blanco, después marisco y luego pescado azul.
- **Huevos** (cocidos, tortilla, plancha)
- Legumbres.
- Frutas y verduras **(inicialmente cocida y por ultimo en ensalada fresca).**
- Arroz y pasta.

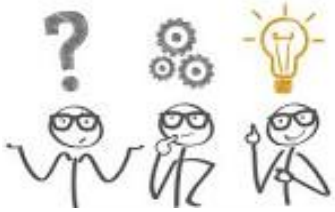
¿En cuántas fases se divide la dieta post cirugía bariátrica?

¿Qué debo hacer si no tolero bien un alimento?

¿Puede beber y comer al mismo tiempo?

¿Cuál es el modelo de plan de alimentación a futuro?

SINDROME DE DUMPING



PRECOZ

- Consecuencia de la cirugía que se le ha practicado en el estómago.
- Está producido por la entrada rápida de alimentos "sin digerir" en el intestino.

TARDIO

- La absorción rápida de los alimentos (sobre todo los dulces) produce después, de 2 a 3 horas, bajadas de la glucosa en sangre.

Mareos, sudores y debilidad.

COME EVITARLO

- Evite las comidas abundantes.
- Procure comer 5 ó 6 veces al día y mantener un horario regular.
- Mastique despacio.
- Es mejor separar los líquidos de las comidas: tomar las comidas secas.
- El café y las bebidas gaseosas no suelen sentar bien.

" La cantidad de líquido no debe superar los 200cc cada vez y por lo menos debe tomarse de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas. "

- No tome azúcar, almíbar, mermelada ni miel (INCLUYENDO REFRESCOS).
  - **Utilice sacarina como edulcorante.**

- Prepare los alimentos de forma sencilla, mejor cocidos o a la plancha, sin salsas ni condimentos.
- No tome fritos ni alimentos muy grasos, al menos los primeros 3 meses tras la cirugía.
- Procure mantenerse sentado (no tumbado ni recostado) durante y hasta ***30 ó 45 minutos*** después de las comidas.

- Muchas veces no se toleran bien los lácteos.
- Suprima la leche durante un tiempo pero ***intente tomar yogures o quesos*** que suelen tolerarse mejor. También puede tomar leches sin lactosa.
- Pruebe a tomar ***fibra soluble*** para enlentecer el paso de los alimentos, 1 sobre antes de cada comida de fibraguar o plantaguar
    - (Sobres de gomaguar de 5gramos: dosis diaria entre 10 y 15 gramos).

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!!! Y NO OLVIDAR LEER LOS DOCUMENTOS ENTREGADOS JUNTO A ESTA SESIÓN!!!!!