DIETA POSOPERATORIA

SLEEVE GÁSTRICO
BYPASS GÁSTRICO

Grupo multidisciplinario Dr Juan Carlos Góngora.
Elaborado por Lida Toro Nutricionista Dietista.

Este plan es para 4 semanas luego de la cirugía, se debe iniciar vía oral cuando el cirujano lo autorice.

Lida Toro
NUTRICIONISTA DIETISTA

SEMANA 1
(LÍQUIDOS CLAROS)

Recuerde mantener una adecuada hidratación, consuma 3 onzas (90 cc) de líquidos cada hora, tome sorbos lentamente y con frecuencia.

Los líquidos claros deben estar a temperatura ambiente con mínimo residuo. Ejemplo: agua, caldos sin grasa, jugos de fruta diluidos no ácidos, infusiones de frutas, aromáticas, gelatina, paleta, cubos de hielo con jugo de fruta, todo sin azúcar, como se explica a continuación.

AROMÁTICA O INFUSIONES: cocine en agua por poco tiempo y cuele flor de Jamaica, anís estrellado o caléndula, le ayudará a controlar los gases y lograr una cicatrización adecuada. Puede cocinar frutas y tomar solo el agua de cocción, además puede usar manzanilla, menta, limoncillo, cidrón, toronjil y las disponibles en el mercado. Verifique que no contengan azúcar.

JUGOS: consuma jugos de fruta dulce diluidos y muy bien colados, como papaya, melón, sandía, fresa, mango, manzana, pera, granadilla sin semillas, piña dulce, durazno. Puede intercambiar por bebidas instantáneas sin azúcar como (Clight, Lightyá, Ades o Hatsu light), Gatorade y suero (Pedialyte). No bebidas oscuras, gaseosa, soda o jugos ácidos.

PALETAS: puede preparar cubitos de hielo con jugos de fruta o bebidas instantáneas sin azúcar o paleta light de Mimo´s.

CALDO O CONSOMÉ: cocine en agua un trozo de carne puede ser res, ternera, pollo, pescado sin grasa, sazonado a gusto con cebolla, ajo, sal y cilantro, escurra y consuma solo el líquido.

PROTEÍNA: hay diferentes tipos (vegetal, suero de la leche, whey). Elija un sabor neutro que se pueda consumir mezclado con sopas, jugos y bebidas. Pregunte a la nutricionista cuál recomienda.

Tenga presente que al no comer alimentos sólidos el aporte de proteína disminuye, por eso es **IMPORTANTE** que adicione **proteína en polvo 5 gramos 6 veces al día** a las bebidas a partir del día 4 luego de la cirugía.

EJEMPLO DE MENÚ: 90 cc (3 onzas de los siguientes líquidos claros claros cada hora)

MAÑANA	TARDE	NOCHE
6am: aromática o infusión	**12m:** caldo o consomé	**7pm:** paleta
7am: jugo + **5gr proteína**	**1pm:** jugo + **5gr proteína**	**8pm:** jugo + **5gr proteína**
8am: gelatina	**2pm:** paleta	**9pm:** gelatina
9am: caldo o consomé	**3pm:** agua o gelatina	**10pm:** aromática o infusión
10am: aromática + **5gr proteína**	**4pm:** aromática + **5gr proteína**	
11am: hielo de frutas o paleta	**5pm:** jugo	
	6pm: caldo + **5gr proteína**	

SEMANA 2
(LICUADO MÁS LÁCTEOS)

Continúe tomando 3 onzas de líquidos cada hora. En esta semana puede iniciar leche, yogur, fruta en forma de compota y crema de verduras, y debe continuar el consumo de los 5 gr de proteína.

LÁCTEOS: consuma leche descremada y deslactosada, avena light, yogurt, yogur griego o kumis de la linea Finesse o slight natural (sin fruta). Todos sin azúcar y bajo en grasa.

COMPOTA/PAPILLAS: se puede preparar en casa o comprar en el mercado una que no contenga azúcar. También puede preparar papilla con cereal infantil sin azúcar en 3 onzas de leche.

CREMA DE VERDURAS: cocine un trozo pequeño de carne de res, ternera, pollo o pescado sin grasa más un trozo pequeño de zanahoria, ahuyama, acelga, espinaca, papa criolla y sazone con sal, cebolla, ajo, cilantro para dar sabor, luego de cocinar licue muy bien y pase por un colador para retirar los grumos. Debe fluir fácilmente por el colador.

EJEMPLO DE MENÚ: 90 cc (3 onzas de los siguientes licuados claros cada hora)

MAÑANA	TARDE	NOCHE
6am: aromática o infusión	**12m:** crema de verduras	**7pm:** paleta
7am: jugo + **5gr proteína**	**1pm:** jugo + **5gr proteína**	**8pm:** jugo + **5gr proteína**
8am: leche, yogur o avena	**2pm:** compota o papilla	**9pm:** gelatina o paleta
9am: compota	**3pm:** aromática + **5gr proteína**	**10pm:** aromática o infusión
10am: aromática + **5gr proteína**	**4pm:** gelatina o paleta	
11am: hielo de frutas o paleta	**5pm:** jugo + **5gr proteína**	
	6pm: crema de verduras	

SEMANA 3
(TRITURADO, PURÉ O PICADO SUAVE)

A partir de esta semana puede aumentar el volumen a 5 ó 6 onzas cada 2 horas. Si no es capaz, continúe tomando 3 onzas cada hora y aumente 1 onza por día hasta llegar a 6 onzas al día.

En esta semana se permite fruta blanda picada, sopa con el sólido triturado, puré de plátano o papa, carne molida remojada en la sopa, puede probar los jugos ácidos.

FRUTA: Puede iniciar fruta picada en trozos muy pequeños, deben ser blandas para una mejor masticación como papaya, melón, sandía, fresa, banano, piña dulce, durazno o mango maduro sin cáscara y sin hollejos. Mastique 30 veces cada bocado.

SOPA DE VERDURAS: Prepare sopa cocinando un trozo pequeño de carne de res, ternera, pollo o pescado sin grasa. Agregar una porción de verduras picadas y cocidas en cubos pequeños equivalentes a medio pocillo de zanahoria, ahuyama, espinaca, acelga, habichuela, apio, calabaza, zuquini, champiñones, espárragos, cidra, también puede adicionar papa criolla o común, arracacha, guineo, plátano picados finamente, o pasta corta, sazone con sal, cebolla, ajo, cilantro para dar sabor. Consuma masticando muy bien, si no se siente en capacidad, licue y consuma en forma de crema. Adicione a esta sopa carne, pollo o pescado molidos equivalente a 3 cucharadas.

CEREALES Y TUBÉRCULOS: Puede comer puré de papa o plátano maduro, así como rallar queso bajo en grasa o huevo cocido. También puede preparar cereal infantil sin azúcar. Coma 2-3 cucharadas para calmar la ansiedad por alimentos sólidos. Estos alimentos pueden ser consumidos entre las tomas.

EJEMPLO DE MENÚ: 180 cc (3 a 6 onzas de los siguientes puré o picados cada 2 horas)

MAÑANA	TARDE	NOCHE
6am: aromática en leche	**12m:** sopa de verduras	**8pm:** jugo + **10gr proteína**
7am: jugo + **10gr proteína**	**2pm:** jugo + **10gr proteína**	**10pm:** leche, yogur o avena
8am: leche, yogur o avena	**4pm:** leche, yogur o avena	
10am: fruta picada	**6pm:** sopa de verduras	

SEMANA 4
(DIETA BLANDA)

En esta semana prepare un desayuno, almuerzo y cena.

DESAYUNO: puede usar un trocito pequeño de queso bajo en grasa, quesito o cuajada o 1 huevo cocinado, o una tortilla con 2 claras de huevo o jamón o salchicha bajo en grasa preferir de pollo o pavo acompañe con 1 galleta o 1 calado pequeño o 1 tajada de pan tostado (no integral) media hora después, puede tomar líquido de 3 a 6 onzas.

ALMUERZO: tome 5-6 onzas de sopa de verduras sin licuar prepare igual que la semana 3, acompañe con 3 cucharadas de carne de res, ternera, pollo, cerdo, pescado sin grasa desmechados o picados en trozos pequeños.

Otra opción de almuerzo es consumir 3 cucharadas de puré de papa o plátano maduro o pasta corta cocida sin salsas, o una papa blanca o 3 criollas o ¼ de plátano verde o maduro cocidos acompañado de carne en preparaciones jugosas y muy húmedas como albóndigas, torta de carne o hamburguesa asada baja en grasa, trozo de carne pequeños blandos y jugosos. Media hora después puede tomar líquido.

EJEMPLO DE MENÚ: 180 cc (3 a 6 onzas de los siguientes alimentos blandos cada 2 horas)

MAÑANA	TARDE	NOCHE
6am: aromática en leche + **10gr proteína**	**12m - ALMUERZO:** sopa de verduras + carne o puré + carne	**8pm:** jugo + **10gr proteína**
		10pm: leche, yogur o avena
8am - DESAYUNO: Un queso o sustituto más una harina	**2pm:** fruta picada	
	4pm: jugo + **10gr proteína**	
10am: leche, yogur o avena	**6pm - COMIDA/CENA:** igual al almuerzo	

SEMANA 5
EN ADELANTE

Dieta de consistencia normal según cita de control con su nutricionista.

RECOMENDACIONES

Realice actividad física 5 veces a la semana, luego que el cirujano autorice.

Cada comida debe tener una duración mínima de 30 minutos. Se requiere una buena masticación, (30 veces cada bocado de alimento).

Dedicar tiempo a las comidas, sentarse para comer en un ambiente tranquilo y sin tensiones, y evitar distracciones con otras actividades (mirar el celular, la televisión, el computador).

Utilice utensilios pequeños para comer y tomar bebidas para ayudar al control de las porciones.

El adecuado consumo de proteínas es esencial para promover la cicatrización, mantener el sistema inmunitario y preservar los músculos.

Evite el consumo de azúcares, dulces, postres, tortas, helados, malteadas, grasas, salsas, alcohol, bebidas azucaradas y gaseosas.

Procurar que las comidas sean jugosas o húmedas. Las comidas de consistencia dura y seca son difíciles de tolerar.

Dejar de beber líquidos media hora antes de la comida y reiniciar nuevamente media a una hora después. Tomar los líquidos junto con las comidas, sobre todo en las primeras etapas, puede ocasionar náuseas o vómitos.

Si no tolera inicialmente un alimento, no significa que no podrá tolerarlo más adelante. Es conveniente que, transcurridos unos días, haga un nuevo intento, ya que es posible que no lo haya masticado suficientemente o que la ingesta haya sido muy rápida.

Evite frutas con cascara dura o con hollejos o pellejos, nueces o semillas para evitar obstrucción.

Las grasas hacen que el vaciado gástrico sea lento y aumenta síntomas de reflujo, deben limitarse porque su excesivo aporte de energía frena la pérdida de peso.

Ingesta de licor: Después de la cirugía, los pacientes deben evitar la ingestión de alcohol por el elevado aporte de calorías que frena la pérdida de peso, además favorece desarrollo de deficiencias de vitaminas (B1, B6, ácido fólico) y de minerales (magnesio, fósforo, zinc, hierro), así como favorece la disminución de masa ósea; también se disminuye su metabolismo y aumenta la toxicidad inducida por el alcohol. (se embriagan más rápido).

Asistir a los controles indicados por el equipo médico-nutricional de cirugía bariátrica.

Lida Toro. Nutricionista Dietista
Cel. 319 2732208.
Horario de atención: lunes a sábado de 8:00 am a 8:00 pm

Imágenes: Freepik.com