

Dieta post-gastrectomía

Esta dieta está planeada para que la sigan los pacientes después de un procedimiento de **gastrectomía**. Una gastrectomía es la extirpación quirúrgica de todo o parte del estómago, y a menudo afecta la digestión normal, lo que podría provocar desnutrición.

Efectos secundarios comunes de una cirugía gástrica

- Disminución de la capacidad estomacal, lo que resulta en saciedad o llenarse pronto
- Disminución del vaciado estomacal
- Síndrome de evacuación gástrica temprana: ocurre cuando los alimentos o líquidos con alta concentración de azúcar se mueven demasiado rápido a través de su aparato digestivo, lo que a menudo provoca náuseas, mareos, aturdimiento, debilidad, fatiga, pulso acelerado, cólicos y diarrea. Estos síntomas pueden ocurrir dentro de los 30 minutos después de comer. A veces los síntomas se retrasan y pueden ocurrir horas después de comer.
- Disminución del sentido del apetito
- Pérdida de peso
- Ingesta inadecuada de alimentos, lo que resulta en la desnutrición
- Mala digestión y mala absorción de grasas
- Anemia (deficiencia de B12, ácido fólico y hierro)
- Diarrea
- Osteopenia (disminución de la densidad ósea)

Recomendaciones para TODOS los pacientes post-gastrectomía

1. **Coma comidas y meriendas pequeños pero frecuentes.** Coma al menos 5 a 6 veces al día (como 3 comidas pequeñas y 3 meriendas pequeños). Es posible que con el tiempo pueda comer porciones más grandes, pero al principio mantenga las porciones pequeñas.
2. **Incluya una buena fuente de proteínas en cada comida y merienda.** (*consulte la lista en este folleto para obtener ejemplos de buenas fuentes de proteína)
3. **Elija alimentos blandos y carnes blandas.** Una de las principales funciones del estómago es descomponer mecánicamente los alimentos. Preste atención a la textura de sus alimentos. ¡MASTIQUE bien la comida y coma LENTAMENTE!
4. **Si experimenta dificultad para tolerar la leche, pruebe una leche sin lactosa o intente tomar tabletas de enzima lactasa cuando coma productos lácteos.**
5. **Consuma las grasas dietéticas según las vaya tolerando.** Notifique a su profesional de la salud si tiene excremento grasoso y pálido que flote. Es posible que usted esté digiriendo mal la grasa y su médico podría recarle tabletas de enzimas digestivas para que las tome con sus comidas.

Buenas fuentes de proteína

- Carne, pescado, aves, huevos
- Productos lácteos: leche (nota – la leche de almendra es baja en proteínas y no es comparable con la leche de vaca o de soya), queso, yogur (nota – el yogur griego es más rico en proteínas)
- Productos de soya
- Frijoles, lentejas, manteca de cacao
- Polvo de proteína de suero – puede aumentar la ingesta de proteínas agregando esto a los alimentos que consume generalmente, tales como puré de papas, sopas, puré de manzana y leche.
- Bebidas y suplementos proteicos – por ejemplo, Ensure[®], Boost[®], Carnation Instant Breakfast[®] (también está disponible en una variedad sin azúcar), Muscle Milk[®], Special K[®], Glucerna[®] e IsoPure Plus[®] (también está disponible en una variedad sin azúcar).

NOTA: Muchos suplementos nutritivos líquidos son una fuente concentrada de azúcar. Por lo tanto, si corre el riesgo de contraer el síndrome de evacuación gástrica temprana, podría necesitar tomarlas en muy pequeñas cantidades (como 4 onzas a la vez) o eliminarlos completamente de su dieta.

Recomendaciones para aquellos que experimentan un retraso en el vaciamiento gástrico

Los síntomas pueden incluir: náuseas, vómitos, falta de apetito, saciedad y distensión.

1. **Elija más líquidos y purés.** El comer alimentos sólidos podría empeorar sus síntomas.
2. **Pruebe una dieta baja en grasas y fibra.** Las grasas y las fibras no digeribles (también conocidas como forraje seco, tales como las semillas, nueces y frutas y verduras crudas con la cáscara) tienden a hacer más lento el vaciamiento gástrico.
3. Las fibras solubles (también conocidas como sin forraje seco, tales como las frutas enlatadas o peladas, batatas horneadas sin cascara y avena) no necesitan evitarse y son importantes para la función intestinal.

Recomendaciones para los que experimenten síndrome de evacuación gástrica temprana

Los síntomas pueden incluir: dolor abdominal, distensión, náuseas, vómitos, diarrea, fatiga, debilidad, confusión, disminución de la presión arterial y azúcar baja en sangre.

1. **Coma menos azúcares simples.** Se deben evitar los alimentos azucarados porque pasarán por el estómago demasiado rápido y desencadenarán síntomas (unos ejemplos incluyen las bebidas azucaradas, los caramelos, productos horneados, etc.).
2. **Beba líquidos de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas.** Beba hasta 4 onzas de líquido a sorbitos con las comidas, si es necesario.
3. **Coma más fibra soluble.** Los alimentos ricos en fibra soluble retrasan la digestión y ayudan a prevenir que el azúcar se absorba demasiado rápido (por ejemplo, frutas peladas incluyendo las manzanas, los duraznos y peras; cebada, remolacha, zanahorias, dátiles, higos, ciruelas pasas, avena, espinaca).

Sugerencias importantes

- La nutrición es muy importante para su recuperación. Después de la cirugía, su cuerpo necesita calorías y proteínas adicionales para curarse adecuadamente.
- Todos son diferentes y pueden tolerar los alimentos de diferente manera. Introduzca un nuevo alimento por vez y vea cómo se siente. Evite los alimentos que le han causado síntomas.
- Es posible que necesite vitaminas/minerales específicos; consulte primero con su médico o dietista.

Guía de selección de alimentos para un plan de alimentos post-gastrectomía

Grupo de alimentos	Alimentos para evitar/podrían causar incomodidad	Alimentos recomendados	Tamaño de las porciones
Panes, cereales, arroz, pasta, papa	Pan de grano integral, o pan hecho con frutas secas, nueces, semillas; cereales cubiertos de azúcar, cereales de salvado, tales como hojuelas de salvado, salvado con pasas o trigo triturado	Trigo refinado o suave, blancas sin semilla, panes de centeno, panecillos, bagels (“béguels”),” muffins”, panqueques, “waffles”, arroz, cebada, pasta o tallarines y papas; cereal caliente o listo para comer sin endulzante, especialmente cereal de avena	1 fruta mediana 1 rebanada de pan ½-1 taza de cereal listo para comer ½ taza de cereal caliente, arroz, pasta, fideos, papa ½ taza de jugo
Frutas	Frutas secas; frutas enlatadas con almíbar espeso, jugo de frutas endulzado, frutas con cáscaras como uvas, manzana o pera	Frutas enlatadas (sin azúcar añadida, banana madura, manzana o pera peladas, puré de manzana, duraznos, peras, mandarinas (cuélese el jarabe); jugo de frutas sin azúcar	1 fruta mediana ½ taza de fruta enlatada ½ taza de jugo
Verduras	Verduras crudas, altas en fibra (elote, petit pois, cáscara de papa) o verduras preparadas con azúcar, tal como batatas endulzadas)	Inicialmente, la mayoría de las verduras bien cocidas sin cáscara o semillas – gradualmente vuelva a introducir las verduras crudas según se tolere; jugo de verduras	1 taza de verduras crudas de hoja verde ½ taza de verduras cocidas
Carnes, aves, pescado, huevos, semillas	Carnes fritas o picantes, aves, pescado o semillas; frijoles cocidos, petit pois	Carnes blandas sin grasa, aves, pescado, mariscos, huevos, frijoles enlatados, alimentos de soya y mantecas suaves de nueces	1 onza de carne, pescado o carne de ave cocida 1 huevo ½ taza de frijoles cocidos

Grupo de alimentos	Alimentos para evitar/podrían causar incomodidad	Alimentos recomendados	Tamaño de las porciones
Leche, yogur, queso	Leche chocolatada, batidos, yogur endulzado con azúcar	Leche (descremada o 1% o 2%), leche agria, evaporada o en polvo; leche Lactaid® si es intolerante a la lactosa, o leche de soya, almendra o arroz (sin azúcar añadido); yogur (sin azúcar añadido); queso (regular o bajo en grasas, según se tolere)	1 taza de leche o yogur 1 onza de queso ½ taza de requesón
Grasas		Pequeñas cantidades, según se tolere, de aceite de oliva, canola o vegetal, manteca de cacao, mayonesa, aderezo para ensaladas, ensalada para untar, queso crema, crema agria, mantequilla o margarina	1 cucharadita: mantequilla, margarina o aceite vegetal 2 cucharaditas: manteca de cacao 1 cucharada: aderezo para ensalada, ensalada para untar, queso crema 2 cucharadas: crema agria
Dulces	Postres azucarados; azúcar, jarabe, miel, jalea, mermelada, masmelos; reposterías azucaradas; donas rellenas de mermelada o glaseadas; “muffins”, galletas; empanadas con rellenos o coberturas azucaradas; pasteles cubiertos y rellenos de glase, gelatina.	Pastel simple, galletas simples (galletas de mantequilla), donas simples; las tartas de frutas pueden ser toleradas en porciones pequeñas, gelatinas sin azúcar, paletas heladas, hielo italiano. NOTA* Tenga cuidado al consumir alimentos que contengan alcoholes de azúcar, (como caramelos duros y chocolates sin azúcar). Pueden tener un efecto laxante.	
Condi- mentos Bebidas	Jalea, mermelada, bebidas endulzadas, alcohol, bebidas endulzadas de fruta	Espicias aromáticas, sazonadores, según se toleren, café, té, bebidas dietéticas o sin azúcar	

Satisfacer sus necesidades de calorías, proteínas y nutrientes

Calorías que se necesitan: _____ Proteínas que se necesitan _____

Grupo de alimentos	El tamaño de la porción es igual a:	Porciones para incluir en el plan de comidas diarias
Panes, cereales, arroz, pasta, papa	1 rebanada de pan, ½-1 taza de cereal listo para comer, ½ taza de pasta, cereal o arroz cocido, ½ taza de papa, ½ taza de cebada cocida	
Frutas	½ taza de fruta enlatada o cocida, ¾ taza de jugo; 1 fruta fresca mediana; ½ banana grande	
Verduras	½ taza de verduras cocidas, ½ taza de jugo de verdura	
Carne, aves, pescado, frijoles, petit pois, huevos, semillas	1 onza de carne de res o de ave o pescado, 1 huevo, 1/3 taza de requesón, 1 onza de queso en rebanadas	
Leche, yogur	1 taza de leche o yogur	
Condimentos, Bebidas	De 6 a 8 onzas de cualquier bebida, 2 cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en calorías (a base de aceite), crema agria	
Grasas	1 cucharadita de margarina, mantequilla, o cualquier aceite vegetal, 2 cucharaditas de manteca de cacao; ½ cucharada de mayonesa, 1 cucharada de ensalada para untar, aderezo para ensaladas, margarina, queso crema o crema batida dietéticas, 2 cucharadas de aderezo para ensalada reducido en calorías o crema agria	

Muestra de un plan de comida

DESAYUNO

½ taza de avena
1 huevo
½ banana
½ taza de leche

MEDIA MAÑANA

galletas saladas con queso o un huevo poché con pan tostado
½ taza de leche

ALMUERZO

½ sándwich de pavo
½ taza de verduras cocidas
½ taza de leche

MERIENDA A LA MEDIA TARDE

⅓-½ taza de requesón con fruta
O
4 a 8 onzas de yogur y galletas saladas

CENA

2-3 onzas de carne de res o de aves o pescado cocido y blando
½-1 taza de pasta, arroz o papa
½ taza de verduras cocidas
½ taza de leche

MERIENDA EN LA NOCHE

¾ taza de cereal
½ taza de leche
O
½ sándwich

**Si tiene alguna pregunta, por favor llame al
Departamento de Nutrición en Roswell Park al
716-845-2398**