

Guía de alimentación para Cirugía Bariátrica

Nombre paciente:.....

Fecha:.....

Estimado(a) paciente: Su médico le ha indicado la siguiente guía alimentaria debido a la cirugía bariátrica que se realizó recientemente. El objetivo de este régimen es, en una primera etapa, lograr la adaptación del tubo digestivo remanente a la alimentación de bajo aporte calórico que recibirá. Por otra parte, la reducción del aporte calórico en su dieta favorecerá la reducción del peso corporal, lo que permitirá remitir enfermedades asociadas y mejorar su calidad de vida. Para lograr una buena tolerancia a los alimentos deberá comer de forma fraccionada. Es decir, usted deberá alimentarse en pequeños volúmenes, pero varias veces al día, según horarios y consistencias que se detallarán a continuación.

Etapa 1: régimen líquido- lácteo descremado y libre de azúcar

Lo más importante de este régimen es mantener la consistencia líquida o semi-líquida para favorecer la absorción de nutrientes.

Los volúmenes por tiempos de comida no deben exceder los 200cc (equivalente al volumen de una taza de té).

Es muy importante que todos los alimentos que se utilicen sean descremados, sin trozos y libres de azúcar. Si usted requiere endulzar algún producto, hágalo con algún endulzante de su preferencia (100% estevia o alulosa).

Para asegurar que los alimentos sean realmente libres de azúcar, no basta con seleccionar sólo aquellos productos con etiquetas como light, diet o zero. Recomendamos leer los ingredientes de los alimentos envasados, y evitar aquellos que contengan: azúcar, sacarosa, glucosa, miel, jarabe de maíz o jarabe de glucosa.

Las indicaciones de alimentación de la primera semana post cirugía bariátrica se detallan a continuación:

Alimentos Permitidos:

- Consomé de ave o vacuno (ambos desgrasados) cocido con zanahoria y/o apio, con arroz, sémola o fideos cabellos de ángel. Puede condimentar con sal, eneldo, tomillo, orégano, cilantro, albahaca, perejil, romero. El consomé debe ser colado una vez preparado, y consumir sólo el líquido de la cocción.
- Té, café descafeinado, infusiones de hierbas, agua sin gas, jugos en polvo libres de azúcar, jugos de fruta cocida sin trozos ni azúcar adicionada, bebida de soya sin azúcar.
- Jalea libre de azúcar.
- Leche descremada blanca o con sabor, con o sin lactosa según tolerancia o cultivada libres de azúcar.
- Yogurt descremado, flan, con o sin lactosa, helado hecho en casa libre de azúcar.
- A medida que la tolerancia a los alimentos vaya mejorando, priorice el consumo de jalea, leche, yogurt y postres de leche proteinados.
- Recomendamos añadir un suplemento proteico a partir de las 48 horas post operatorio: consumir de forma fraccionada durante el día 30 grs de polvo disuelto en 200cc de agua.

Ejemplo de Minuta:

Establezca horarios de comida cada 3-4 horas:

..... Desayuno: Leche descremada con té (100cc) + yogurt libre de azúcar (100cc)

..... Colación: Jalea libre de azúcar (100cc)

..... Almuerzo: Consomé (100 cc) + helado libre de azúcar (100cc)

..... Once: Leche descremada con café descafeinado (100cc) + yogurt libre de azúcar (100cc)

..... Cena: Consomé (100 cc) + flan libre de azúcar (100cc)

..... Colación: Protein shot Loncoleche (100cc)

Recomendaciones:

- El volumen máximo para consumir por tiempo de comida es de 200cc.
- Recuerda que cada tiempo de comida es una instancia para nutrirte. Por lo que, aunque no sienta hambre, coma a tolerancia y mantenga horarios con intervalos de 3-4 horas.
- Coma lento y pausado, tómese todo el tiempo que necesite para hacerlo (30-40 minutos).
- Para lograr una buena técnica de alimentación, disfrutar y entender cuando parar de comer, es esencial estar enfocado y conectado con lo que se está haciendo. Por esta razón, evite comer parado, caminando, viendo televisión, frente al computador o celular etc.
- Hágalo sentado en una mesa, mirando el plato y al estar saciado, pare. No se obligue a comer todo el plato. La idea es evitar las náuseas, vómitos, dolor o distensión abdominal.
- Si no pudo consumir una comida en su totalidad, simplemente déjela y continúe comiendo en el siguiente horario. No junte ambas.
- Para evitar la ingestión de aire excesivo durante las comidas; tome agua sin gas, directo del vaso (evite las bombillas) y no mastique chicle.
- Hidratación: la ingesta recomendada de líquidos aumentará progresivamente de 1.000 a 2.000 cc diarios. Los líquidos no deben contener azúcar, gas, cafeína o alcohol. Deben ser ingeridos alejados de las comidas principales por al menos 15 a 30 minutos.
- Es de suma importancia consumir la suplementación de vitaminas y minerales indicada por su médico y asistir a todos sus controles.
- No introduzca nuevos alimentos al régimen sin la indicación de su médico o nutricionista.

Mantenga esta indicación hasta el:...../...../.....



Etapa 2: régimen papilla hipocalórica.

Aproximadamente una semana después de la cirugía bariátrica, usted debe comenzar con el régimen papilla hipocalórica. Tal como lo dice su nombre, la consistencia del régimen es papilla semi- espesa (consistencia tipo yogurt), con volúmenes restringidos de 200cc por tiempo de comida. Todos los alimentos en esta etapa se consumirán cocidos, licuados y pasados por cedazo.

Todos aquellos alimentos ya consumidos durante el régimen líquido lácteo pueden ser incluidos en esta nueva etapa de su régimen.

Alimentosa consumir:

- Lácteos: en volúmenes de 100cc
 - Leche descremada enriquecida con proteínas. Sugerimos las siguientes marcas: full pro loncoleche, protein milk Loncoleche, protein+ Soprole o protein Surlat.
 - Leche descremada si necesita saborizar ocupe cacao sin azúcar añadida.
 - Leche cultivada descremada enriquecida con proteínas y sin azúcar.
 - Sugerimos las siguientes marcas: protein Soprole, protein Loncoleche, protein shot loncoleche.
 - Yogurt descremado enriquecido con proteínas. Sugerimos las siguientes marcas: protein Soprole, protein Loncoleche, protein Quillayes, protein sin azúcar Colún, goodness protein Nestlé.
 - Postres de leche preparados en casa con leche descremada proteinada, endulzante (100% Stevia o alulosa) y maicena, chuño, sémola etc.
 - También puede ocupar productos comerciales como: Goodnes protein Nestlé.
 - Quesillo: del tamaño de una caja de fósforo pequeña, de 1 centímetro de espesor. Prepararlo molido hasta lograr consistencia papilla. Si queda seco probablemente se atorará al comerlo, por lo que puede hacer una pasta añadiéndole aceite de oliva o yogurt natural sin endulzar.
- Papillas: consumir en volúmenes de 100 cc en el almuerzo y la cena.
 - Cada 100cc de papilla se prepara con:
 - Carnes: 80-100 grs crudo de pollo o pavo sin piel, pescados blancos (merluza o reineta), o cortes magros de vacuno (posta o asiento).
 - Huevo: 1 clara.
 - Cereal: 1 cucharadita de té de fideos cabello de ángel, arroz, sémola, chuño, papa.
 - Verduras cocidas: zanahoria, zapallo camote, zapallo italiano, betarraga, berenjena, porotos verdes, espárragos, acelgas, espinaca, kale, champiñón, apio.
 - Antes de cocinar, remueva la cáscara y la fibra para evitar grumos o hilachas en la papilla.

Recomendaciones al preparar papillas:

- La consistencia de la papilla debe ser tipo yogurt. Si queda muy densa o seca puede generarle problemas al comer, por lo que al licuar todos los ingredientes puede ir agregando 10-15cc de agua de cocción de las verduras o agua hervida hasta conseguir la consistencia adecuada.
- Al momento de cocinar, recomendamos hacer 500cc de papilla utilizando una simple reglade 3: 5 porciones de carnes, 5 claras de huevo, 5 porciones de cereales y el resto de verduras hasta completar el volumen total.
- Una vez cocinadas, divídalas en porciones de 100cc y así tendrá comida lista para 2,5 días o 5 tiempos de comida.

Postres o colaciones: volúmenes de 100cc

- Frutas: Cocidas o crudas bien maduras, ralladas o molidas (tipo puré), sin adicionar azúcar.
- Opciones: Manzana, pera, durazno, damascos, chirimoya, ciruela, frutillas, frutas en conserva libre de azúcar. Se puede adicionar endulzante.
- Postres de leche preparados con leche descremada proteinada, endulzante (100% Stevia o alulosa) y maicena, chuño, sémola, canela.
- También puede ocupar productos comerciales como: goodnes Nestlé

Alimentos a evitar:

- Alimentos enteros, leche entera, mantequilla o margarina, crema, mayonesa, salsas, quesos maduros, galletas con o sin crema, helados azucarados, pato, cordero, embutidos, interiores (panita, hígado, riñones, guatitas entre otras), productos de pastelería, sopas de sobre, brócoli, arvejas, habas, choclo, coliflor, repollitos de bruselas, repollo, sandía, melón, tunas, uva, bebida alcohólicas y bebidas con gas (tengan o no azúcar), aliños como: ají, ajo, cebolla, pimienta, merkén, curry.

Ejemplo de Minuta

Establezca horarios de comida cada 3-4 horas:

..... Desayuno: Leche descremada proteinada con té (100cc) + puré de fruta (100cc).

..... Colación: Flan sin azúcar (100cc).

..... Almuerzo: Papilla (100 cc) + helado hecho en casa (100cc).

..... Once: Leche cultivada descremada libre de azúcar (100cc) + Jalea libre de azúcar (100cc).

..... Cena: Papilla (100 cc) + puré de fruta (100cc).

..... Colación: Protein shot (100cc).



Recomendaciones:

- El volumen máximo para consumir por tiempo de comida es de 200cc.
- Recuerda que cada tiempo de comida es una instancia para nutrirte. Por lo que, aunque no sienta hambre, coma a tolerancia y mantenga horarios con intervalos de 3-4 horas.
- Coma lento y pausado, tómese todo el tiempo que necesite para hacerlo (30-40 minutos). Para lograr una buena técnica de alimentación, disfrutar y entender cuando parar de comer, es esencial estar enfocado y conectado con lo que se está haciendo. Por esta razón, evite comer parado, caminando, viendo televisión, frente al computador o celular etc. Hágalo sentado en una mesa, mirando el plato y al estar saciado, pare. No se obligue a comer todo el plato. La idea es evitar las náuseas, vómitos, dolor o distensión abdominal.
- Si no pudo consumir una comida en su totalidad, simplemente déjela y continúe comiendo en el siguiente horario. No junte ambas.
- Para evitar la ingestión de aire excesivo durante las comidas; tome agua sin gas, directo del vaso (evite las bombillas) a pequeños sorbos y no mastique chicle.
- Hidratación: la ingesta recomendada de líquidos aumentará progresivamente de 1.000 a 2.000 cc diarios. Los líquidos no deben contener azúcar, gas, cafeína o alcohol. Deben ser ingeridos alejados de las comidas principales por al menos 15 a 30 minutos.
- Es de suma importancia consumir la suplementación de vitaminas y minerales indicada por su médico y asistir a todos sus controles.
- No introduzca nuevos alimentos al régimen sin la indicación de su médico o nutricionista.

Mantenga esta indicación hasta cumplir un mes de operado, es decir el:

..... / /

Cercano a esta fecha es necesario controlarse en el centro médico con alguna de las nutricionistas del equipo de cirugía bariátrica.

.....
Nutricionista Clínica Dávila

