

Weight Loss Surgery
Institute of the Central Coast:
Pautas alimentarias para
Gastrectomía en Manga
por Laparoscopía

Shelley Wheeler, MS, RD
805-739-3512

Lisa Dawes, MS, RD, CDE
805-597-6715



Conceptos Básicos de la Manga

- * Consuma sólo los alimentos permitidos en la dieta de alimentos blandos (aproximadamente 3-4 semanas) hasta que su nutricionista/médico le informe otra cosa.
- * Coma lentamente y mastique cuidadosamente - ¡por lo menos 25 veces!
- * Evite los azúcares concentrados, en especial aquellos en forma líquida (ver página 6). Estos se encuentran llenos de calorías no nutritivas y retrasan el descenso de peso.
- * Limite la ingesta de grasas y alimentos fritos; son una fuente concentrada de calorías.
- * Recuerde que el estómago sólo puede contener 4-6 onzas después de la cirugía. Probablemente se sentirá satisfecho después de 2-3 cucharadas de comida. ¡No coma de más! Con el tiempo su estómago se agrandará. Toma 6-9 meses (posiblemente más) para que se estabilice el tamaño de su nuevo estómago y esto le permita determinar su cantidad normal de comida.
- * Deje de comer cuando se sienta cómodamente satisfecho – si ignora esta señal, terminará vomitando y eso puede aumentar el tamaño del estómago. Si no puede retener nada en el estómago y tiene grandes dificultades para mantenerse hidratado, tome sorbos de Gatorade, que también contiene los electrolitos necesarios para un funcionamiento celular normal. Una vez que se sienta mejor, vuelva a las bebidas libres de calorías como el agua o las bebidas dietéticas.
- * Beba al menos 6 - 8 tazas (8 onzas) de líquidos por día para evitar la deshidratación. (Preste atención a las siguientes señales: dolor de cabeza, mareos, náuseas, aletargamiento, aparición de una cubierta blanquecina sobre la lengua y orina oscura).
- * Deje de beber líquidos 15 minutos antes de las comidas y vuelva a beber 30-45 minutos después de las comidas.
- * Coma 3 comidas pequeñas con alta densidad de nutrientes + 1 refrigerio con alto nivel de proteínas por día.
- * Las comidas deberían incluir: primero proteínas, luego frutas y verduras y después cereales integrales.
- * Establezca un cronograma para suplementos (vitaminas, minerales y batidos protéicos; consulte la página de suplementos) y medicamentos; recuerde tomar el calcio con las comidas y en forma separada de los suplementos de hierro.
- * Incorpore los nuevos alimentos de uno por vez a los fines de descartar la intolerancia. Si un alimento no resulta bien tolerado – vuelva a probar en 1 semana.
- * Si no puede tolerar los lácteos, sustitúyalos por Lactaid. Es posible que necesite tomar comprimidos de lactasa para ayudar a digerir la lactosa. También puede intentar con leche de soja fortificada con calcio y vitamina D.

*¡Haga ejercicio! Esta es la clave para el descenso de peso a largo plazo y el mantenimiento. La caminata debería ser la ejercitación principal durante las primeras 6 semanas. Entre las semanas 6-8 pueden agregarse ejercicios más exigentes.

Gastrectomía en Manga

Progresión de su dieta durante y después de su estadía hospitalaria:

- **Líquidos Claros para Cirugía Bariátrica** – En el hospital recibirá 2-4 comidas consistentes en líquidos claros sin azúcar. Comienzan inmediatamente después de la cirugía o después de recibir los resultados de su “prueba de deglución”.
 - Usted beberá agua, té, caldo, comerá gelatina sin azúcar y Gatorade*
 - Trate de beber los líquidos mediante sorbos, a una cantidad de ½ onza cada 20 minutos (1 ½ a 3 onzas por hora).
 - Tomar los líquidos directamente de botellas o utilizando sorbetes puede causarle gas. El gas ya constituye un problema después de la cirugía, por lo tanto no querrá empeorarlo.

*El Gatorade puede usarse en el hospital pero debería discontinuarse al regresar al hogar. Si sufre diarrea o vómitos, puede utilizar Gatorade durante ese período para ayudar en la rehidratación.
- **Dieta Blanda en el Hogar por Cirugía Bariátrica** – Sígala por 3-4 semanas después de la cirugía o hasta que su Médico o Nutricionista le indique lo contrario.
 - Carnes vacunas o de ave licuadas, huevos pochados blandos o huevos revueltos.
 - Queso cottage bajo en grasas, budines sin azúcar.
 - Puré de manzana sin endulzar, puré de duraznos enlatado (no en almíbar), bananas maduras pisadas.
 - Verduras cocidas y licuadas o sobrecocidas y pisadas con un tenedor
 - Avena y crema de trigo sin sabor.
- **Sólidos por Cirugía Bariátrica** – Si puede tolerar los elementos de la dieta blanda después de 3-4 semanas, gradualmente avanzará hacia alimentos sólidos. Esta es una dieta modificada que hace énfasis en las proteínas magras, frutas/verduras y cereales integrales y trata de marginar las grasas y azúcares.
 - Esta dieta es muy personalizada. Es normal sufrir intolerancia a ciertos alimentos. Intente nuevamente con ese alimento una semana después, concentrándose en comer lentamente, masticar con cuidado y no comer de más.
 - Con el tiempo podrá tolerar una variedad de comidas de cada uno de los grupos alimentarios.

Sugerencias de Comidas para Dieta Blanda/ de Alimentos Molidos (primeras 3-4 semanas)

Grupo Alimentario	Elección de Alimentos
<p><i>Pan, cereales, pasta y arroz</i></p> <p><i>1-2 porciones/d 1= ¼ taza</i></p>	<p>Cereales calientes (preparar con leche baja en grasas) - avena no endulzada, crema de trigo y sémola.</p>
<p><i>Frutas</i></p>  <p><i>1-2 porciones/d 1= ¼ taza</i></p>	<p>Puré de manzana sin endulzar, duraznos y peras en lata / frasco pisados en su propio jugo (no en almíbar), cualquier fruta sin piel, banana madura pisada.</p>
<p><i>Verduras</i></p>  <p><i>1-2 porciones/d 1= ¼ taza</i></p>	<p>Cualquier verdura (excepto maíz) cocida hasta que quede blanda y licuada o pisada con la parte trasera de un tenedor. Asegurarse que el brócoli y la coliflor se encuentren muy bien cocidos.</p>
<p><i>Carnes, aves, pescados, frutos secos, frijoles y huevos</i></p>  <p><i>2-3 porciones/d 1= ¼ taza</i></p>	<p>Huevos pochados blandos cortados o huevos revueltos (las claras de huevo pueden ser “demasiado light”) Carne vacuna y de ave licuadas, pescado en trozos muy pequeños cocinado hasta que quede húmedo y blando, ensalada de atún licuada sin verduras. Pan de carne muy suave y húmedo (después de una semana, gefilte fish y silken tofu).</p>
<p><i>Leche, queso y Yogurt</i></p>  <p><i>3-4 porciones/d 1= ¼ taza</i></p>	<p>Queso cottage o ricotta sin grasas o bajos en grasas, flan o budín sin azúcar, yogurt sin azúcar /no endulzado y sin grasas (Dannon Light and Fit®, Columbo Light®), yogurt helado sin azúcar y helado sin azúcar ni grasas.</p>
<p><i>Grasas y aceites</i></p>	<p>Limitar todos.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Otros</i></p>  <p><i>2-3 porciones/d 1= ¼ taza</i></p>	<p>Sopas licuadas (sin pedazos de verdura o carne) – limitar las sopas crema- Healthy choice®, Progresso Lite® y Healthy Request®, sopa de huevo y sopa de miso.</p> <p>Gelatina sin azúcar, paletas heladas sin azúcar (Dole®, Starburst®), paletas heladas Pedialyte®, helado sin azúcar ni grasas</p>
<p>Líquidos (tome mediante sorbos toda la cantidad de líquidos que pueda tolerar. No beba durante las comidas. Trate de beber al menos 6 a 8 tazas de 8 onzas de líquidos por día)</p>	<p>Gaseosa dietética sin gas, leche descremada o descremada Plus, Crystal Light®, Vitamin Water-10®, G2®, té y café descafeinado, cualquier caldo, cualquier bebida sin azúcar (Kool Aid® sin azúcar, Tang® sin azúcar y ¡agua!</p>

Ejemplos de Menú
(Dieta en el Hogar parte 1/primeras 3-4 semanas)

Desayuno 08 AM	Desayuno 08 AM	Desayuno 8 AM
<p>¼-1/2 taza de cereales cocidos ¼ - ½ taza de leche descremada plus o leche Lactaid descremada</p>	<p>¼ de taza de puré de manzana sin endulzar ¼ - ½ taza de queso cottage sin grasas</p>	<p>½- 1 huevo pochado suave ¼ de taza de puré de manzana sin endulzar</p>
Suplemento 10 AM	Suplemento 10 AM	Suplemento 10 AM
<p>½ taza de leche descremada plus o leche Lactaid descremada con 1 medida de polvo protéico aceptado</p>	<p>½ taza de leche descremada plus o leche Lactaid descremada con 1 medida de polvo protéico aceptado</p>	<p>½ taza de leche descremada plus o leche Lactaid descremada con 1 medida de polvo protéico aceptado</p>
Almuerzo 12 PM	Almuerzo 12 PM	Almuerzo 12 PM
<p>¼ - ½ taza de yogurt sin azúcar ¼ taza de puré de fruta</p>	<p>¼ - ½ taza de sopa licuada ¼ taza de ensalada de huevo con mayonesa baja en grasas</p>	<p>¼ - ½ taza de sopa licuada ¼ taza de ensalada de atún con mayonesa baja en grasas</p>
Refrigerio 2 PM	Refrigerio 2 PM	Refrigerio 2 PM
<p>¼ -½ de taza de puré de manzana sin endulzar 1 paleta helada sin azúcar</p>	<p>½ taza de queso cottage 1 paleta helada sin azúcar</p>	<p>¼ - ½ taza de queso ricotta bajo en grasas con canela</p>
Cena 6 PM	Cena 6 PM	Cena 6 PM
<p>¼ - ½ taza de sopa licuada ¼ taza de fruta pisada</p>	<p>¼ -½ taza de soufflé ¼ taza de puré de papas</p>	<p>1-2 onzas de pescado desmenuzado ¼ taza de puré de verduras</p>

*El Gatorade puede usarse en el hospital, pero debe discontinuarse al volver al hogar. Si sufre diarrea o vómitos, puede utilizar Gatorade durante ese período para ayudar en la rehidratación.

*¿Puedo usar comida para bebés? Para las personas que no quieren preparar la comida, cualquier comida para bebé enlatada o en frasco es aceptable. Elija las que sean bajas en azúcar y altas en proteína (carne y pollo).

*La mayoría de los alimentos (bajos en azúcar y grasas) pueden ingerirse siempre y cuando se coloquen en una licuadora y la consistencia final sea la de un puré.

Dulces Concentrados

La mayor parte de las comidas y bebidas que contienen dulces concentrados se encuentran llenas de “calorías vacías” bajo la forma de azúcar. Estos productos proporcionan principalmente calorías con un valor nutricional limitado, lo cual significa que con frecuencia no contienen una buena cantidad de vitaminas, minerales, proteínas y fibra. Estos nutrientes resultan esenciales luego de la cirugía de pérdida de peso para ayudarlo a recuperarse y recibir la nutrición que usted necesita. Después de la cirugía, cada bocado cuenta. Llenarse se estos “dulces concentrados” puede evitar el descenso de peso y reemplazar los alimentos saludables en su dieta con alimentos azucarados con alto grado de calorías. Eche un vistazo a los alimentos /bebidas concentrados que se encuentran debajo y tome nota mental de opciones más saludables para usted.

Nota: Se recomienda utilizar edulcorantes artificiales como nutrasweet/Equal ®, sacarina/Sweet&Low ® y sucralosa/Splenda ®.

Helado

Leche con chocolate

Budín

Yogur endulzado, con frutas o helado

Frutas deshidratadas

Frutas enlatadas o heladas en almíbar

Jugo de frutas

Cereales recubiertos con azúcar

Rosquillas

Paleta de helado

Tortas

Pasteles

Galletas dulces

Gelatinas

Gaseosas comunes

Limonada

Kool Aid

Té helado azucarado

Snapple o bebidas de fruta

Azúcar de mesa

Miel

Dulces

Gelatina común

Goma de mascar con azúcar

Melaza

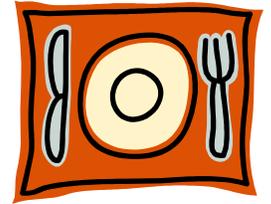
Jarabes

Sorbetes

Mermeladas



Evolución de la Dieta para Gastrectomía en Manga



Estas son pautas generales con respecto a cuándo comenzar con algunos alimentos. Cada persona es diferente y puede progresar a paso diferente. El nutricionista revisará su dieta y le proporcionará materiales escritos con respecto al progreso de su dieta en la visita de la semana 3 después de la operación.

- **Día 1 después de la operación:** No ingerir nada por boca.
- **Día 2-3 después de la operación:** Pasar de Líquidos Claros por Cirugía Bariátrica (Líquidos claros, sin dulces concentrados) a Alimentos Molidos por Cirugía Bariátrica (sin dulces concentrados, puré bajo en grasas). Intente consumir 3-4 onzas de líquidos cada hora que se encuentre despierto (excepto durante el momento de las comidas).
- **Día 3 hasta las 3 Semanas después de la operación:** Dieta Blanda en el Hogar (alimentos con alto contenido de proteínas). Intente consumir 4-6 onzas de líquidos por hora. Debería consumir aproximadamente 550-700 calorías y 50-70 gramos de proteína.
- **3-6 Semanas después de la operación:** Todos los alimentos tolerados anteriormente, tofu, pescado, mariscos, jamón o pavo deli en fetas finas u otros fiambres, rodajas de queso bajas calorías, frutas enlatadas o cocinadas sin endulzar, papas, calabaza, cereales sin endulzar con leche descremada o descremada plus (por ej. Cheerios y Chex), pollo hervido en caldo (cortado en trozos pequeños), tostadas crujientes y galletas, frijoles y guisantes, carne y pavo humedecidos y picados.
- **6-8 Semanas después de la operación:** Carne de aves cortada en cubos (sin piel), hamburguesas de verdura, verduras cocidas blandas, frutas suaves (sandía, rocío de miel, duraznos, ciruelas), pasta bien cocida.
- **3 Meses después de la operación:** Arroz, pan sin tostar, carne vacuna y de ave magra y húmeda.
- **4 Meses después de la operación:** Frutas y verduras crujientes, incluyendo ensaladas.

- **6 Meses después de la operación:** Carne vacuna y de cerdo (elija la carne de ave y pescado con mayor frecuencia debido a su menor contenido de grasa).

La dieta debería contener siempre un alto contenido de proteína y bajo contenido de hidratos de carbono refinados (harina blanca).

Preferiblemente, elija primero proteínas, luego frutas y verduras y después cereales integrales.

Suplementos recetados



*Usted necesitará vitaminas y suplementos minerales durante el resto de su vida para prevenir deficiencias. Recuerde que usted está comiendo mucho menos comida y será más difícil obtener la nutrición adecuada cada día.

Las primeras 3 semanas después de la cirugía:

- Multi-Vitamínicos Masticables: Flintstones Complete, Centrum Jr. con hierro o para adultos masticables
(Para Niños: mastique uno a la mañana y uno por la tarde, para Adultos – mastique 1 por día)
- Calcio Masticable: Tums (cualquier concentración), Viactiv (mastique uno a la mañana y uno por la tarde- es mejor si lo toma con alimentos)
Recuerde, sólo toma este tipo de calcio por 3 semanas
- Vitamina D: Según lo indicó el Médico/Nutricionista, sólo si sus niveles preoperatorios se encontraban bajos.
- Batidos protéicos: Deben tener un alto contenido de proteína (15 a 25 gramos por porción) Y bajo contenido de azúcar (menos de 6 gramos por porción). Debe leer las etiquetas de los productos para determinar el valor nutricional. Existen 2 tipos de batidos protéicos: Pre-mezclados y Polvos para mezclar con leche baja en grasas.

Pre-mezclados (listos para beber)	Polvos para mezclar con leche*
-----------------------------------	--------------------------------

Atkins, Myoplex Low Carb, Perfect Zero Carb Isopure, Slimfast Low Carb	Designer Protein, GNC Challenge 95, Whey Supreme, Carnation Instant Breakfast sin azúcar agregada, Revival Soy, Lindora
--	---

*Instrucciones para preparar los polvos: Agregue el polvo protéico con un medidor/cuchara a 8 onzas de leche descremada, descremada Plus o Lactaid sin Grasas en forma diaria. Puede elegir tomar su batido en 2 porciones de 4 onzas.

Después de la cirugía necesitará entre 50-70 gramos de proteína por día. Para cumplir con sus necesidades de proteína, su plan de comidas será suplementado con batidos protéicos como los que se enumeran arriba. Una vez que usted pueda obtener suficiente proteína de sus comidas, no necesitará continuar utilizando batidos protéicos todos los días.

Suplementos después de las 3 Semanas:

Vitamina / Mineral / Suplemento	Sugerencias
1-2 Multivitamínicos para Adultos con minerales (por ejemplo Hierro)	Centrum con Hierro, Geritol Complete, para Adultos, Masticable
1200 mg de Citrato de Calcio / día (Preferiblemente tomarlo en 2 dosis con la comida; hablar de las opciones con el nutricionista)	Citracal con D, Twinlabs Citrato de Calcio Masticable, Solgar Citrato de Calcio con D. El Calcio debería ser en forma de Citrato. Evitar el Carbonato – no se absorbe bien.
Vitamina D	Según lo indicó el Médico/Nutricionista, sólo si sus niveles preoperatorios se encontraban bajos.
Hierro	Según lo indicó el Médico.
Batidos Protéicos según lo descrito arriba	Si no puede consumir 50-70gms de proteína al día mediante la dieta, se podrá indicar un suplemento proteico. Hablar con el nutricionista.
2 comprimidos para la vesícula biliar / día (Ursodiol)	Se utiliza sólo por 6 meses y solamente si usted aún tiene vesícula biliar. Ayuda a evitar los cálculos biliares debidos al rápido descenso de peso.

- Se le tomarán pruebas de laboratorio y es posible que se le indiquen otros suplementos si los necesita. Las pruebas de laboratorios deberían tomarse antes de su visita de los 3 meses, para que podamos revisar juntos los resultados

Poder Proteico

Nombre del alimento	Porción	Proteína (gramos)
Frijoles, Enlatados, Horneados	½ taza	7
Frijoles, Colorados, Enlatados	½ taza	8
Cuete vacuno	3 onzas	21
Filete de lomo vacuno	3 onzas	21
Queso, Americano, Sin Grasa	1 onza	6
Queso, Cottage, 1% Grasa	½ taza	14
Queso, Cottage, Crema	½ taza	13
Queso, Parmesano, Rallado	¼ taza	12
Queso, Mozzarella, Parcialmente Descremado	1 onza	8
Queso, Ricotta, Parcialmente Descremado	½ taza	14
Pollo, Pechuga sin piel	3 onzas	26
Pollo, Pata sin piel	3 onzas	21
Bacalao, Blanco, Horneado	3 onzas	21
Cangrejo, Al vapor	3 onzas	17
Huevo, Duro	1	6
Lenguado	3 onzas	21
Halibut	3 onzas	21
Jamón magro	3 onzas	21

Nombre del alimento	Porción	Proteína (gramos)
Hamburguesa (carne vacuna molida magra)	3 onzas	21
Langosta, Al vapor	3 onzas	16
Leche, Descremada	1 taza	8
Leche, Descremada Plus	1 taza	11
Guisantes, Arvejas, Enlatados	½ taza	7
Solomillo de Cerdo	3 onzas	21
Chuletas de Lomo de Cerdo	3 onzas	21
Polvo proteico (Hay varias marcas diferentes que varían en cantidad de proteína. Lea las etiquetas)	1 medida	16
Salmón, Horneado	3 onzas.	21
Langostinos, Al vapor	3 onzas (15 grandes)	18
Soja, Frijol de soja	½ taza	14.3
Harina de soja, desgrasada	¼ taza	12.8
Leche de soja, sencilla	1 taza	6.6
Nuez de soja	¼ taza	15
Filete, Solomillo, desgrasado	3 onzas	26
Pez espada, Horneado	3 onzas	21
Tempeh	½ taza	15.7
Proteína de soja texturizada	½ taza	11
Tofú	½ taza	10
Atún, Enlatado, en Agua	3 onzas	25
Pavo, Carne blanca	3 onzas	21

Lomo de Ternera	3 onzas	21
Pierna de ternera (cuarto trasero superior)	3 onzas	21
Yogurt (sin azúcar), Congelado, Vainilla	½ taza	5
Yogurt, Fruta, Sin Grasas, bajo en azúcar	1 taza	8
Yogurt, sin fruta, bajo en grasas	1 taza	8

EJEMPLO DE REGISTRO DE ALIMENTOS

Fecha: 3/22/03

Nombre: Joyce Smith Cantidad de tiempo desde la operación: 2 meses

Hora	Cantidad (cucharaditas, onzas, cucharadas, tazas)	Alimento/Condimento/Suplemento (tan detallado como sea posible – marcas, método de cocción, etc.)	Gramos de proteína
Desayuno			
8:00 AM	1	Huevo duro	6
	½ rebanada	Tostada de trigo integral	1
Almuerzo			
12:30 PM	2 onzas	Atún, enlatado en agua	16
	1 cucharada de té	Mayonesa dietética	0
	3	Triscuits® bajas en grasas	1
	1	Tomate, mediano, cortado en rodajas finas	0
Cena			
6:00 PM	2 onzas	Muslo de pollo, horneado, con salsa de limón, cortado en trozos pequeños	14
	2 cucharadas	Zanahorias, al vapor, cortadas	0
	1 cucharada	Guisantes, verdes, cocidos	1
Refrigerio(s)			
8:00 PM	½ taza	Queso cottage bajo en grasas	14
	2 trozos	Peras enlatadas (sin azúcar agregada)	0
Bebidas			
7:00 AM	4 onzas	agua	0
9:00 AM	12 onzas	Leche descremada Plus	11
2- 4 PM	20 onzas	Crystal Light®	0
7:00 PM	12 onzas	Diet Snapple®	0
9:00 PM	16 onzas	agua	0

Total de gramos de proteína = 64

REGISTRO DE ALIMENTOS (1) UNA PÁGINA POR DÍA

Fecha:

Nombre:

Cantidad de tiempo desde la operación:

Hora	Cantidad (cucharaditas, onzas, cucharadas, tazas)	Alimento/Condimento/Suplemento (tan detallado como sea posible – marcas, método de cocción, etc.)	Gramos de proteína
Desayuno			
Almuerzo			
Refrigerio(s)			
Cena			
Bebidas			

Total de gramos de proteína =

REGISTRO DE ALIMENTOS (2) UNA PÁGINA POR DÍA

Fecha:

Nombre:

Cantidad de tiempo desde la operación:

Hora	Cantidad (cucharaditas, onzas, cucharadas, tazas)	Alimento/Condimento/Suplemento (tan detallado como sea posible – marcas, método de cocción, etc.)	Gramos de proteína
Desayuno			
Almuerzo			
Refrigerio(s)			
Cena			
Bebidas			

Total de gramos de proteína =