

TEXAS ENDOSURGERY

Pautas Nutricionales POST Cirugía de Manga Gástrica

Las siguientes recomendaciones son pautas para ayudarlo a tener éxito después de la cirugía de manga gástrica. Nota: Avanzar su dieta muy rápido puede causar dolor, náusea, vómito y otras complicaciones.

Avance de dieta típico después de la cirugía de manga gástrica:

Líquidos (comenzar en el DÍA 1-14) Dieta a base de purés (DÍA 14 post cirugía) Dieta Blanda (comenzar UN MES post cirugía) Dieta Sólida (comenzar 12 SEMANAS post cirugía)

Es importante que usted mantenga hidratación adecuada durante cada fase de la evolución de su dieta. Su ingesta de líquidos es **IMPORTANTE. La deshidratación puede provocar que se sienta débil y con náuseas. Usted debería intentar consumir 48-60 onzas de fluidos diarios.**

Si experimenta vómito, es más frecuentemente el resultado de comer inapropiadamente y rara vez una complicación de la cirugía.

Causas comunes de vómito relacionados con la comida son:

Comer comidas sólidas muy rápido después de la cirugía

Comer muy rápido

No masticar la comida apropiadamente

Comer mucha comida a la vez

Beber fluidos con las comidas o muy pronto después de las comidas

Recuerde, su cirugía de manga gástrica es una herramienta para ayudarlo a perder peso. Si usted come demasiado o como mayormente comidas o bebidas de altas calorías, esto reducirá la cantidad de peso que usted pierda. Trate de comer comidas de densidad nutricional para obtener la mayor nutrición de pequeñas cantidades de comidas que usted estará comiendo.

Mientras el procedimiento de manga gástrica es un procedimiento restringido, las deficiencias nutricionales pueden desarrollarse debido a las pobres elecciones de comida o de la falta de los nutrientes como el resultado del consumo de comida limitado. Por lo tanto, el suplemento con el complejo vitamínico es altamente recomendado.

INSTRUCCIONES PARA LA CASA

Comenzar el DÍA 2 al DÍA 14

FULL LÍQUIDO

1) Hidratación: Meta de al menos 48 onzas de fluidos diariamente Bebiendo 30 cc (1 onza o una taza de medicina) de agua o bebida sin caloría cada 15 a 30 minutos (SIN CAFEÍNA, SIN LÍQUIDOS CARBONATADOS, SIN PITILLOS/POPOTES)

Seleccione de las siguientes:

- AGUA
- Agua G2/ Propel Fitness
- Crystal Light
- Te descafeinado sin azúcar
- Paletas sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo

2) Proteína

Se recomienda tomar 60 cc (2 onzas o tazas de medicina llenas) de un líquido de alta proteína cada hora mientras esté despierta. Esto debe contener proteína de la soya, proteína de suero de leche aislada o leche. Intente consumir 45-60 gramos de proteínas diarios (1 onza es aproximadamente 6 gramos de proteína).

- Celebrate ENS + Proteína (gran fuente de proteína con complejo vitamínico/disponible en www.celebratevitamins.com)
- Proteína de suero de leche con cero carbohidratos (disponible en su tienda local de Vitaminas)
- Otros (puede ser mezclado con polvo de proteína o leche en polvo):
- Sopas de cremas (bajas en grasa)
- Pudding sin azúcar (sin grasa, sin azúcar añadida)
- Yogurt griego - vainilla o sencillo (sin grasa)
- Leche (1% o descremada, de soya o sin lactosa)

3) Reductor de Ácido/Estreñimiento/Gas

- Pepcid 10 mg dos veces al día si el reflujo de ácido aparece.

Para el Estreñimiento: Primera opción: Recomendamos tomar **Miralax** -1 cucharada por 8 oz de agua/líquido (la dosis máxima es de 3 cucharadas por día)

Segunda opción: tome 1/2 botella de **Citrato de Magnesio** si no ha defecado al segundo día después de la cirugía (puede tomar otra 1/2 botella al día siguiente si no obtiene resultados). - Gas X Masticable si experimenta dolor gas/gas y asegúrese de incrementar la caminata.

SEMANA 2 a la SEMANA 4:

A BASE DE PURÉ

1) Hidratación

- Consuma al menos 48-64 onzas de líquidos aprobados diariamente.
- **Es mejor hidratarse 30 minutos DESPUÉS de las comidas.**

2) Agregue Comidas a base de Puré (estas comidas son consistencia de puré de manzana; (2-3 cucharadas con cada comida/merienda) Aspire a consumir 60 gramos de proteínas diarios.

- Huevos revueltos finamente picados.
- Carnes a base de puré o carne blanca (agregue salsa o caldo bajo en grasas para humedecer)
- Pescado suave, sin escamas (agregue mayonesa ligera para humedecer)
- Frijoles fritos sin grasa
- Queso (bajo en grasa)
- Yogur Griego (Oikos simple o de vainilla es una gran fuente de proteína)
- Camotes/calabaza
- Vegetales a base de puré
- Cereales cocinados (avena, crema de trigo, malt-o-meal)

3) Comenzar Suplemento dos semanas después de la operación

Evitar suplementos de liberación prolongada, suplementos con cubierta entérica y suplementos para niños que son incompletos.

- Suplemento de Complejo Vitamínico / Mineral para Adultos
 - Complejo Vitamínico MASTICABLE o LÍQUIDO (de una a dos dosis diarias)
 - Vitamina D 5000 IU Diaria

SEMANA 5 a la SEMANA 12:**DIETA BLANDA**

- 1) Continúe todo lo de la dieta a base de puré mientras hace la transición a la dieta blanda.
- 2) Coma comidas con proteínas primero. Alcance a consumir 60 gramos de proteína diarios.
- 3) Agregue:
 - Vegetales suaves bien cocinados.
 - Sin la piel y lo suficientemente suave para ser machacado por un tenedor (no vegetales sin cocinar)
 - Frutas suaves, peladas
 - Naranjas, toronja y piña fresca no son recomendadas en esta fase.
 - Almidones
 - Galletas de trigo completas.
 - Cereales bajos en azúcar humedecidos con leche

Evitar:

- **Comidas fuertes, fibrosas**
- **Comidas pegajosas**
- **Arroz, pan y pasta (hasta que pueda consumir 60-80 gramos de proteínas diarias)**
- **Bebidas carbonatadas, y el uso de pitillo/popote**
- **ALCOHOL (por los primeros seis meses)**
- **Comidas ALTAS EN AZÚCAR y ALTAS EN GRASA.**

4) RECUERDE:

- Tome su tiempo y **MASTIQUE** las comidas bien (consistencia de puré de manzana).
- Use cubiertos de niños para limitar el tamaño de cada mordida.
- **NO** tome líquidos con las comidas o por 30 minutos **DESPUÉS** de las comidas.
- Enfóquese en comidas con proteínas altas/desgrasadas primero.
- Enfóquese en "producir" proteínas segundo.
- Agregue nuevas comidas lentamente.
- Ciertas comidas pueden tomar más tiempo para tolerar.
- Reconozca cuando usted esté lleno.
- Esto será un sentimiento fuerte justo al pie de la caja torácica.

- DEJE DE COMER CUANDO SE SIENTA LLENO.

SEMANA 12

Introducción de Comida Sólida

Eventualmente, usted probablemente podrá comer la mayoría de lo que usted comía antes de la cirugía, solo que en cantidades mucho más pequeñas. Pocos pacientes se hacen vegetarianos. En general, usted debería elegir opciones de comida saludable que incluyan carne baja en grasas o proteína de vegetales, productos lácteos bajos en grasa, incorporando frutas y vegetales como usted pueda, y evitar calorías vacías o comidas "chatarras", ya que esas son típicamente altas en grasa y azúcar y bajas en nutrientes.

A largo plazo, usted debe elegir comidas con un buen valor nutricional. Cada comida debería tener al menos 3 onzas de proteína (como huevos, requesón, pescado, carne blanca, frijoles, carne o tofu). Siéntase más cómodo leyendo las etiquetas de las comidas. Busque comidas que sean bajas en grasas y azúcar. El volumen que usted puede tolerar siempre será limitado, así que escoja comidas sabiamente para evitar llenarse con comidas con poco valor nutricional.

La clave a su éxito estará en su habilidad de agregar comidas saludables así como también actividad física a su vida diariamente. Participando en cuidados de seguimiento regular así como reuniones de grupos de soporte le ayudarán a asegurar que su viaje a un "usted más sano" sea exitoso!

Si usted tiene preguntas, siente que su dieta no está progresando como debería o tiene intolerancia prolongada a ciertas comidas, por favor contáctenos.

Lista de Comidas de Altas Proteínas y Cantidad de Proteína en Cada Una

Carne

- Carne de hamburguesa, 4 onzas - 28 gramos de proteína
- Bistec, 6 onzas - 42 gramos.
- Mayoría de los cortes de carne - 7 gramos de proteína por onza.

Pollo

- Pechuga de pollo, 3,5 onzas - 30 gramos de proteína
- Muslo de pollo - 10 gramos (por tamaño promedio)
- Pata de pollo - 11 gramos * Ala - 6 gramos
- Carne de pollo, cocinada, 4 onzas - 35 gramos

Pescado

- La mayoría de los filetes o bistec de pescado tienen alrededor de 22 gramos de proteína por 3 1/2 de onzas (100 gramos) de pescado cocinado, o 6 gramos por onza.

- Atún, 6 onzas por lata - 40 gramos de proteína.

Puerco

- Chuleta de cerdo, promedio - 22 gramos de proteína

- Lomo de cerdo, 4 onzas - 29 gramos

- Jamón, 3 onzas servidas - 19 gramos

- Carne picada de cerdo, 1 onza cruda - 5 gramos; 3 onzas cocinadas - 22 gramos

- Tocineta, 1 rebanada - 3 gramos

- Tocineta Canadiense (lomo de tocino), rebanada - 5 - 6 gramos Servicios de Cena 1

Huevos y productos lácteos

- Huevo, grande - 6 gramos de proteína

- Leche, 1 taza - 8 gramos * Requesón, 1/2 taza - 15 gramos

- Yogur, 1 taza - usualmente 8-12 gramos, revise etiqueta

- Quesos blandos (Mozzarella, Brie, Camembert) - 6 gramos por onza

- Medio quesos (Cheddar, Suizo) - 7 u 8 gramos por onza

- Quesos duros (Parmesano) - 10 gramos por onza Frijoles (incluyendo soya)

- Tofu, 1/2 taza 20 gramos de proteína * Tofu, 1 onza, 2,3 gramos - Leche de soya, 1 taza - 6 - 10 gramos

- La mayoría de los frijoles (negro, pinto, lentejas, etc.) alrededor de 7-10 gramos de proteína por media taza de frijoles cocinados.

- Soya, 1/2 taza cocinada - 14 gramos de proteína.

- Guisantes partidos, 1/2 taza cocinada - 8 gramos.

Nueces y Semillas

- Mantequilla de maní, 2 Cucharadas - 8 gramos de proteína.

- Almendras, 1/4 de taza - 8 gramos.

- Maní, 1/4 de taza - 9 gramos.

- Mery (Anacardo), 1/4 de taza - 5 gramos.

- Pecanas, 1/4 de taza - 2,5 gramos.

- Semillas de girasol, 1/4 de taza - 6 gramos

- Pepitas de calabaza, 1/4 de taza - 8 gramos

- Semillas de lino o linazas - 1/4 de taza - 8 gramos