

DIETA TRAS REDUCCIÓN GÁSTRICA ENDOSCÓPICA CON SUTURAS

Durante la 1ª semana tras el alta hospitalaria solo tomará los líquidos recomendados y 60g de yogur desnatado en cada una de las tomas correspondientes a las comidas.

FASE 1: 2ª → 5ª SEMANA TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

Energía: 869 kcal; P: 55g; L: 17g; CH: 124g.

DESAYUNO	Yogur descremado sin azúcar, 50 - 60g
MEDIA MAÑANA	Plátano maduro triturado, 50 - 60g
COMIDA	Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera, 50 - 60g
MERIENDA	Yogur descremado sin azúcar, 50 - 60g
CENA	Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera, 50 - 60g
RECENA	Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera, 50 - 60g
LÍQUIDOS ENTRE HORAS	- Leche desnatada + yogures líquidos desnatados sin azúcar, 1000 ml/ día. - Zumo de fruta, tamizado, sin azúcar, 400 ml/día. - Agua, caldo desgrasado e infusiones sin azúcar, en cantidad libre, salvo el café y el té, que serán suaves y se tomarán con moderación. - Deberá ingerir, como mínimo, litro y medio de líquidos a lo largo del día, tomando una taza o vaso con 200-250 ml de líquido (leche desnatada, caldo desgrasado, etc.) en aproximadamente 30-60 minutos, haciendo tomas de unos 50-60 ml cada vez. - Los líquidos se tomarán entre las comidas: hasta 45-60 minutos antes de las comidas y a partir de los 60 minutos después de las comidas. - Durante las comidas se evitará la ingestión de líquidos o se tomarán en cantidad mínima, por no haber espacio suficiente en la neo cavidad gástrica para los alimentos triturados más los líquidos.

FASE 2: 6ª → 8ª SEMANA TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

Energía: 978 kcal; P: 61g; L: 22g; CH: 134g.

DESAYUNO	• Yogur descremado sin azúcar, 75g.
MEDIA MAÑANA	• Plátano triturado, 75g.
COMIDA	• Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera, 75g.
MERIENDA	• Yogur descremado sin azúcar, 75g.
CENA	• Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera, 75g.
RECENA	• Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera, 75g.
LÍQUIDOS ENTRE HORAS	• Leche desnatada + yogures líquidos desnatados sin azúcar, 1000 ml/ día. • Zumo de fruta, tamizado, sin azúcar, 400 ml/día. • Agua, caldo desgrasado e infusiones sin azúcar, en cantidad libre, salvo el café y el té, que serán suaves y se tomarán con moderación. • Deberá ingerir, como mínimo, litro y medio de líquidos a lo largo del día, tomando una taza o vaso con 200-250 ml de líquido (leche desnatada, caldo desgrasado, etc.) en aproximadamente 30-45 minutos, haciendo tomas de aproximadamente 75 ml cada vez. • Los líquidos se tomarán entre las comidas: hasta 45-60 minutos antes de las comidas y a partir de los 60 minutos después de las comidas. • Durante las comidas se evitará la ingestión de líquidos o se tomarán en cantidad mínima, por no haber espacio suficiente en la neo cavidad gástrica para los alimentos triturados más los líquidos.

Modo de preparación del triturado de patata y pollo o pescado o ternera

Proporciones de alimentos a utilizar para su preparación (peso en crudo, libre de desperdicios):

- ✓ Patata → 100g +
- ✓ Pollo o pescado o ternera triturada → 100 g +
- ✓ Aceite → 22.5 ml (cucharada y media sopera) +
- ✓ Sal al gusto, si la tiene permitida por sus médicos.

Si tiene aversión a la leche y al yogur o no los tolera, para cubrir sus necesidades de proteínas deberá tomar, necesariamente, un preparado líquido rico en proteínas. El personal de Endocrinología y Nutrición le podrá indicar el nombre comercial del preparado y la cantidad que precisa tomar.

Si no tolera el plátano maduro triturado puede tomar, en su lugar, la misma cantidad de fruta del tiempo cocida y triturada.

Para evitar los síntomas molestos que puede producirle una alimentación incorrecta a la persona a quien le ha sido practicada una reducción gástrica endoscópica con suturas para el control de su obesidad, así como para posibilitar la mayor reducción posible de grasa corporal excedente, se deben tener en cuenta las siguientes normas dietéticas:

- ✓ Debe respetar escrupulosamente:
 - La consistencia de los alimentos, tomando:
 - ❖ Alimentos líquidos: agua, caldo desgrasado, infusiones suaves, leche desnatada (sola o con café soluble o con una bolsita de té, o con malta, o con cacao en polvo sin azúcar), yogur líquido desnatado sin azúcar y zumos de frutas.
 - ❖ Alimentos de consistencia puré: purés propiamente dichos, alimentos finamente triturados y yogur desnatado sin azúcar.
 - ❖ Si ingiere alimentos insuficientemente triturados puede tener dolor abdominal alto e incluso vómito alimentario.
 - Aproximadamente a partir de la 7ª semana, podrá tomar alimentos sólidos tales como el marisco cocido o asado a la parrilla y aproximadamente a partir de la 8ª semana, las aves y algunos pescados como el gallo y el lenguado.

- Las cantidades indicadas en cada toma de alimento:
 - ❖ Si come demasiada cantidad en cada toma, sobrepasando la capacidad del neo reservorio gástrico, puede tener dolor abdominal e incluso vómito alimentario.
 - ❖ En caso de estreñimiento (más de tres días sin hacer deposición) deberá tomar “Casen Fibra Líquida” 1 sobre al día, bebiéndolo directamente (sabor neutro) o diluyéndolo en un poco de leche desnatada o zumo del correspondiente del día. Si persistiera el estreñimiento aumentará a 2 ó 3 sobres al día en tomas separadas.
 - ❖ Debe aprender a reconocer cuánto puede comer hasta inmediatamente antes de sentir saciedad y no tomar un bocado más ni beber para evitar que se produzca el dolor abdominal alto y el vómito.
- Las cantidades asignadas para todo el día en el plan de comidas que le ha sido prescrito.
- ✓ Debe evitar el consumo de alimentos y bebidas de gran densidad energética como:
 - Chocolate, helados, bebidas con alcohol, batidos, bebidas refrescantes y, en general, los alimentos no indicados en el plan de alimentación que le ha sido prescrito.
- ✓ No debe utilizar azúcar (sacarosa) ni miel como edulcorantes; en cambio, sí puede usar el aspartamo o la sacarina si lo desea, así como consumir alimentos edulcorados con acesulfamo K. Debe evitar el consumo de dulces.
- ✓ Debe comer muy despacio:
 - Las comidas deben durar, inicialmente, unos 20-30 minutos. Utilice cubierto pequeño (cucharilla) para comer los purés y el yogur.
 - Si come demasiado deprisa puede tener dolor abdominal alto e incluso vómito alimentario.
- ✓ Observaciones finales:
 - Ejercicio físico:
 - ❖ La actividad física forma parte del tratamiento integral para la reducción de peso corporal y para el mantenimiento del peso perdido.
 - ❖ Como mínimo, es aconsejable acumular durante el día 45-60 minutos de paseo, todos los días si es posible.

- ❖ Como objetivo a largo plazo es aconsejable, si no existe limitación física para ello, acumular por lo menos 30 minutos de actividad física de moderada intensidad la mayoría de los días de la semana y preferiblemente todos los días.
- Seguimiento:
 - ❖ Con objeto de evaluar la reducción de peso corporal obtenida, así como vigilar su estado de nutrición para prevenir el posible desarrollo de deficiencias nutricionales y controlar aquellas que pudieran producirse (especialmente anemia por deficiencia de hierro, deficiencia de vitamina B12, deficiencia de calcio y deficiencia de vitamina D) deberá acudir periódicamente a la consulta de Nutrición.
 - ❖ Las mujeres fértiles deben evitar el embarazo hasta que haya finalizado la pérdida de peso y se haya comprobado que su estado nutricional es correcto, aspectos que le serán indicados en la Consulta de Nutrición.
 - ❖ Si necesita aclarar alguna duda con respecto a este plan de tratamiento, póngase en contacto con el CENTRO VASCO DE APARATO DIGESTIVO, en horario de 08:15h a 16:00h de lunes a viernes, al teléfono 944656447.

FASE 3: DESDE LA 9ª SEMANA TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

Energía: 1.235 kcal; P: 71g; L: 43g; CH: 141g.

DESAYUNO	• Leche desnatada o yogur desnatado sin azúcar, 125 ml o queso blanco desnatado, 100g. • Un biscote integral (7-8g).
MEDIA MAÑANA	• Fruta madura sin piel, 150g.
COMIDA	• Verdura tierna 50g. • Patata 50g o legumbres 20g o pasta o arroz 15g. • Pollo o pescado o ternera 100g. • Un biscote integral (7-8g). • Aceite 15 ml (una cucharada sopera).
MERIENDA	• Leche desnatada o yogur desnatado sin azúcar, 125 ml; o queso blanco desnatado, 100g. • Un biscote integral (7-8g).
CENA	• Verdura 50g. • Patata 50g o pasta o arroz 15g. • Pollo o pescado o ternera 100g. • Un biscote integral (7-8g). • Aceite 15 ml (una cucharada sopera).
RECENA	• Fruta madura sin piel, 150g.
ENTRE HORAS	• Leche desnatada + yogur desnatado sin azúcar + yogur líquido desnatado, 500ml (en total, junto con las cantidades arriba indicadas, 750 ml/día). • Fruta madura o zumo de fruta sin azúcar, 150 g o ml (en total, junto con las cantidades arriba indicadas, 450 g o ml para todo el día). • Agua, caldo desgrasado e infusiones sin azúcar, en cantidad libre, salvo el café y el té, que serán suaves y se tomarán con moderación. • Deberá ingerir, como mínimo, litro y medio de líquidos a lo largo del día, tomando una taza o vaso con 200-250 ml de líquido (leche desnatada, caldo desgrasado, etc.) en aproximadamente 30-60 minutos, haciendo tomas de <125 ml cada vez. • Los líquidos se tomarán entre las comidas: hasta 45-60 minutos antes de las comidas y a partir de los 60 minutos después de las comidas. • Durante las comidas se evitará la ingestión de líquidos o se tomarán en cantidad mínima por no haber espacio suficiente en la neo cavidad gástrica para los alimentos sólidos más los líquidos.

Si tiene aversión a la leche y al yogur o no los tolera, para cubrir sus necesidades de proteínas deberá tomar, necesariamente, un preparado líquido rico en proteínas. El médico de la Unidad de Nutrición le indicará el nombre comercial del preparado y la cantidad que precisa tomar.

Para evitar los síntomas molestos que puede producirle una alimentación incorrecta a la persona a quien le ha sido practicada una reducción gástrica endoscópica con suturas para el control de su obesidad, así como para posibilitar la mayor reducción posible de grasa corporal excedente, se deben tener en cuenta las siguientes normas dietéticas:

✓ Debe respetar escrupulosamente:

➤ La consistencia de los alimentos, tomando:

- ❖ Alimentos líquidos: agua, caldo desgrasado, infusiones suaves, leche desnatada (sola o con café soluble o con una bolsita de té, o con malta, o con cacao en polvo sin azúcar), yogur líquido desnatado sin azúcar y zumos de frutas.
- ❖ Alimentos de consistencia puré: purés propiamente dichos, alimentos triturados y yogur desnatado sin azúcar.
- ❖ Y alimentos sólidos, que deberán masticarse concienzudamente hasta triturarlos al máximo posible antes de su deglución:
 - Inicialmente, aproximadamente a partir de la 7ª semana del alta hospitalaria, pruebe a tomar marisco cocido o asado a la parrilla, que se suelen tolerar bien.
 - Aproximadamente a partir de la 8ª semana del alta hospitalaria, pruebe a tomar otros alimentos de fácil masticación como pan tostado, patatas, legumbres, verduras tiernas, aves y algunos pescados como el gallo y el lenguado.
 - Después, pase a tomar alimentos de más consistencia como arroz, pan del día, pasta (fideos, espaguetis, macarrones), huevo cocido o tortilla y alimentos que requieren más tiempo de digestión ácida en el estómago como la carne roja picada (albóndigas de ternera, etc.).
 - Finalmente, a partir de los seis meses de la intervención puede empezar a tomar alimentos de mayor consistencia como filete, entrecot o solomillo de carne roja (vacuno, cerdo y caza mayor), que requieren mayor tiempo de digestión ácida.
- ❖ Si ingiere alimentos insuficientemente masticados puede tener dolor abdominal alto e incluso vómito alimentario.

- ❖ Debe mantener su dentadura en buen estado para posibilitar una correcta masticación.
 - ❖ Los alimentos que requieren mayor masticación producen sensación más precoz y duradera de saciedad y son más aconsejables para conseguir la mayor reducción posible de grasa corporal excedente que los alimentos líquidos y los de consistencia puré, que producen sensación más tardía y menos duradera de saciedad.
- Las cantidades indicadas en cada toma de alimento y las cantidades asignadas para todo el día en el plan de comidas que le ha sido prescrito:
- ❖ Si come demasiada cantidad en cada toma, sobrepasando la capacidad del neo reservorio gástrico, puede tener dolor abdominal e incluso vómito alimentario.
 - ❖ Debe aprender a reconocer cuánto puede comer hasta inmediatamente antes de sentir saciedad y no tomar un bocado más ni beber para evitar que se produzca el dolor abdominal alto y el vómito.
 - ❖ El peso de los alimentos que se indica en el plan de comidas se refiere al alimento en crudo libre de desperdicios (piel, huesos, etc.). Debe fijarse en su volumen cuando han sido cocinados para saber cuánto hay que servirse en la práctica diaria sin necesidad de pesarlos cada vez que se preparan.
 - ❖ Equivalencias de alimentos farináceos:
 - 60 g de guisantes frescos o habas frescas.
 - 50 g de patatas.
 - 20 g de legumbres secas (garbanzos o judías o lentejas) o pan del día (blanco o integral).
 - 15 g de arroz o harina (de arroz, de maíz, de trigo) o pan tostado o pasta (espaguetis, fideos, macarrones, sémola) o tapioca o patata desecada para puré.
 - ❖ Inicialmente no va a poder consumir toda la cantidad prescrita en cada toma. Empiece haciendo tomas de 75-100 ml o g y vaya aumentando progresivamente las cantidades hasta alcanzar las indicadas en su plan de comidas.
 - ❖ Tras la reducción gástrica endoscópica con suturas para el control de su obesidad, muchas personas tienden a consumir preferentemente el primer plato en la comida y en la cena, tomando muy pocas cantidades o ninguna del segundo plato, debido a que el primero exige mucha menor masticación y

menor tiempo para su ingestión y además se tolera más fácilmente que el segundo, lo que constituye un error alimentario porque:

- Para conseguir un aporte más completo de nutrientes es necesario el consumo, tanto de verduras y hortalizas, legumbres, pasta o arroz como de aves, pescado, carne o huevos, en la comida y en la cena.
 - Los alimentos que requieren mayor masticación producen sensación más precoz y duradera de saciedad y son más aconsejables para conseguir la mayor reducción posible de grasa corporal excedente que los alimentos que precisan poca o ninguna masticación, los cuales producen sensación más tardía y menos duradera de saciedad.
- ✓ Debe evitar el consumo de alimentos y bebidas de gran densidad energética como:
- Chocolate, helados, bebidas con alcohol, batidos, bebidas refrescantes y, en general, los alimentos no indicados en el plan de alimentación que le ha sido prescrito.
- ✓ No debe utilizar azúcar (sacarosa) ni miel como edulcorantes; en cambio, sí puede usar el aspartamo o la sacarina si lo desea, así como consumir alimentos edulcorados con acesulfamo K. Debe evitar el consumo de dulces.
- ✓ Debe comer muy despacio:
- Las comidas deben durar, inicialmente, unos 20-30 minutos. Utilice cubiertos pequeños (de postre) para comer.
 - Si come demasiado deprisa puede tener dolor abdominal alto e incluso vómito alimentario.
- ✓ Observaciones finales:
- Evite tomar alimentos que le pueden producir molestias de tipo digestivo:
 - ❖ No tome, al menos inicialmente, verduras flatulentas (col, coles de Bruselas, coliflor, etc.).
 - ❖ No ingiera la membrana que recubre los gajos de los cítricos (limón, naranja, mandarina) ni la piel y semillas de las frutas.
 - ❖ No tome carnes duras y fibrosas.
 - ❖ No tome bebidas carbonatadas.

- Las técnicas culinarias más recomendables para elaborar los platos de su plan de alimentación son el asado (horno, parrilla, plancha) y la cocción (hervido, vapor). Puede preparar salsas suaves, pero respetando la cantidad de aceite que se le ha asignado en su plan de comidas. Evite los alimentos fritos.
- Puede condimentar sus platos con ajo y cebolla (utilizándolos con moderación), limón, sal (en la cantidad autorizada por los facultativos que le atienden) y vinagre.
- Ejercicio físico:
 - ❖ La actividad física forma parte del tratamiento integral para la reducción de peso corporal y para el mantenimiento del peso perdido.
 - ❖ Como mínimo, es aconsejable acumular durante el día 45-60 minutos de paseo, todos los días si es posible.
 - ❖ Como objetivo a largo plazo es aconsejable, si no existe limitación física para ello, acumular por lo menos 30 minutos de actividad física de moderada intensidad la mayoría de los días de la semana y preferiblemente todos los días.
- Seguimiento:
 - ❖ Con objeto de evaluar la reducción de peso corporal obtenida, así como vigilar su estado de nutrición para prevenir el posible desarrollo de deficiencias nutricionales y controlar aquellas que pudieran producirse (especialmente anemia por deficiencia de hierro, deficiencia de vitamina B12, deficiencia de calcio y deficiencia de vitamina D) deberá acudir periódicamente a la Consulta de Nutrición.
 - ❖ Las mujeres fértiles deben evitar el embarazo hasta que haya finalizado la pérdida de peso y se haya comprobado que su estado de nutrición es correcto, aspectos que le serán indicados en la Consulta de Nutrición.
 - ❖ Si necesita aclarar alguna duda con respecto a este plan de tratamiento, póngase en contacto con el CENTRO VASCO DE APARATO DIGESTIVO, en horario de 08:15h a 16:00h de lunes a viernes, al teléfono 944656447.