

**DIETA TRAS GASTRECTOMÍA VERTICAL**

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

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

Energía: 1026 kcal; P: 72.1 g; L: 15.9 g; CH: 148.7 g.

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur descremado sin azúcar, 50 - 60 g.
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta cocida y tamizada (consistencia semilíquida), 50 - 60 g.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera (consistencia semilíquida), 50 - 60 g.
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur descremado sin azúcar, 50 - 60 g.
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera (consistencia semilíquida), 50 - 60 g.
RECENA	<ul style="list-style-type: none"> • Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera (consistencia semilíquida), 50 - 60 g.
LIQUIDOS OBLIGATORIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Leche desnatada + yogures líquidos desnatados sin azúcar, 1500 mL/ día. • Zumo de fruta, tamizado, sin azúcar, 500 mL/día.
CÓMO TOMAR LOS LÍQUIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Una vez tomados los líquidos obligatorios se puede tomar:</u> 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, <u>como mínimo</u>, 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.



DIETA TRAS GASTRECTOMÍA VERTICAL
FASE 2: 6ª - 13ª SEMANA TRAS EL ALTA HOSPITALARIA
Energía: 1144.5 kcal; P: 78.2 g; L: 20.9 g; CH: 160.9 g.

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur descremado sin azúcar, 75 g.
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano triturado, 75 g.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera (consistencia semilíquida), 75 g.
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur descremado sin azúcar, 75 g.
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera (consistencia semilíquida), 75 g.
RECENA	<ul style="list-style-type: none"> • Triturado muy fino de patata y pollo o pescado o ternera (consistencia semilíquida), 75 g.
LÍQUIDOS OBLIGATORIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Leche desnatada + yogures líquidos desnatados sin azúcar, 1500 mL/ día. • Zumo de fruta, tamizado, sin azúcar, 500 mL/día.
CÓMO TOMAR LOS LÍQUIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Una vez tomados los líquidos obligatorios se puede tomar:</u> 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**

(tamizarlo después de la preparación):

- Proporciones de alimentos a utilizar para su preparación (peso en crudo, libre de desperdicios):
 - Patata, 100 g +
 - 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.
 - Consistencia: semilíquida.

❖ 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 facultativo de la Sección de Endocrinología y Nutrición le indicará el nombre comercial del preparado y la cantidad que precisa tomar.

❖ Para cubrir sus necesidades de vitaminas y minerales debe tomar necesariamente un preparado polivitamínico-mineral, diariamente y de forma permanente. El médico de la Unidad de Nutrición le indicará el nombre comercial del preparado y la dosis que precisa tomar.

✓ Para evitar los síntomas molestos que puede producirle una alimentación incorrecta a la persona a quien le ha sido practicada una gastrectomía vertical (sleeve gastrectomy) 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.
- Y alimentos de consistencia semilíquida: purés y alimentos finamente triturados, pero de consistencia semilíquida (evitando los purés espesos), así como yogur desnatado sin azúcar.
- Si ingiere alimentos insuficientemente triturados puede tener dolor abdominal alto e incluso vómito alimentario.



- Una semana antes de la consulta en Nutrición sustituir una de las comidas por 75 g. de marisco cocido o asado a la parrilla. En caso de alergia al marisco, se podría sustituir por 75g. de gallo o 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.
 - 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 acesulfame K. Debe evitar el consumo de dulces.
 - El azúcar y los productos azucarados, además de no ser recomendables en el tratamiento dietético para el control del peso corporal, pueden producirle, eventualmente, poco tiempo después de su ingestión síntomas desagradables como sensación de plenitud abdominal, náuseas/vómitos, retortijones, diarrea, taquicardia, palpitaciones, sudoración y mareo o, más tarde, a partir de las dos horas de su ingestión, nerviosismo, taquicardia, palpitaciones, temblor, sudoración fría, visión borrosa, debilidad, hambre y mareo.
- 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.



- 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 o 3 sobres al día en tomas separadas.
- ✓ 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 Externa de Nutrición, para lo que se le facilitarán las citas oportunas.
 - 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 Externa de Nutrición.
 - Si necesita aclarar alguna duda con respecto a este plan de tratamiento, póngase en contacto con el Servicio de Nutrición y Dietética llamando al Edificio de Consultas Externas HUA-CCEE en horario de 8 a 14 horas, de lunes a viernes al teléfono: 945007500, indicando que desea hablar con la enfermera de nutrición. El personal administrativo recogerá y pasará el aviso a la enfermera, y ésta se pondrá en contacto con usted en la mayor brevedad posible.