



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON GASTRECTOMIA

INTRODUCCIÓN

La cirugía del estómago (gastrectomía) puede ser total o parcial y ello conlleva una disminución mayor o menor de su capacidad de almacenamiento. Además puede provocar que el estómago residual vacíe de forma muy rápida su contenido al intestino y que exista una alteración en la absorción de nutrientes, de algunas vitaminas (B12 y D) y de algunos minerales (calcio, hierro), por lo que es importante que siga estas recomendaciones. Pese a todo es posible la pérdida de peso tras esta cirugía.

OBJETIVOS

- Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional.
- Evitar síntomas derivados de la ingesta de determinados alimentos.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. **REPARTO DE LA INGESTA:** Reparta la dieta en varias tomas al día (6-8) de poca cantidad. A medida que transcurra el tiempo desde la operación, puede reducirlas a 5-6 en función de lo que tolere. Evite comer mucho de una vez.
2. **BEBIDA:** Beba 2 ó 2,5 litros de líquidos al día fuera de las comidas, entre 30 y 60 minutos antes o después de cada comida y no beba más de 100 ó 200 ml cada vez. Evite las bebidas azucaradas y/o con gas, cafeína y alcohol, zumos ácidos.
3. **FORMA DE COMER:**
 - Coma despacio, relajado, masticando muy bien los alimentos. Deje de comer si se siente lleno.
 - Evite los alimentos muy fríos o muy calientes, ya que podrían producirle diarrea.
 - Durante las comidas y hasta 30 minutos después, permanezca sentado o al menos incorporado 30-45°. Evite comer tumbado en la cama.
4. **Evite fumar.**
5. **Evite alimentos muy azucarados** (azúcar, miel, chocolate o pasteles). Pueden provocarle una bajada de azúcar (hipoglucemia) con sensación de náuseas, temblor,



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

6. sudoración, ansiedad, sensación de hambre. Si los toma, procure hacerlo junto con otros alimentos sólidos y en pequeña cantidad.
7. **INTOLERANCIA A LA LACTOSA.** Esta cirugía puede provocar que tolere mal la leche causando molestias gastrointestinales y diarrea. Si esto le ocurre, pruebe tolerancia con yogures o quesos frescos o blandos. Si la eliminación del estómago fue parcial, espere 1-2 meses antes de volver a tomarla, y si fue total, espere 3-6 meses. Pruebe a mezclar con pan, galletas...para mejorar su tolerancia.
8. **TÉCNICA DE COCINADO: La consistencia de los alimentos debe ser blanda.**
 - Fruta: Al principio tómela cocida o al horno o triturada o muy madura. Preferentemente sin piel y sin añadir azúcar.
 - Durante los primeros 15 a 30 días tras la intervención tome los **alimentos hervidos, cocidos...** Si la tolerancia es buena, incorpore de forma progresiva guisos sencillos, cocinados al horno, plancha, vapor... Tome con menos frecuencia fritos, rebozados y empanados.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EVITAR EL SÍNDROME DE DUMPING






Si a los 15 - 30 minutos (**forma precoz**) después de comer presenta: sensación de plenitud, retortijones, eructos, gases, dolor abdominal y, a veces, diarrea o náuseas y vómitos. O al cabo de 2-3 horas (**forma tardía**) manifiesta: palpitaciones, cansancio, sudoración, náuseas, sensación de hambre, confusión e hipoglucemia (bajada del azúcar en sangre), suele ser debido al paso rápido de los alimentos del estómago al intestino.










Para evitar la **forma precoz** reparta la dieta en al menos 6 tomas y para prevenir la **forma tardía**, evite el consumo de azúcar o alimentos que lo lleven incorporado (flan, natillas, zumos, miel, pasteles...). Si los consume hágalo junto con otros alimentos sólidos.

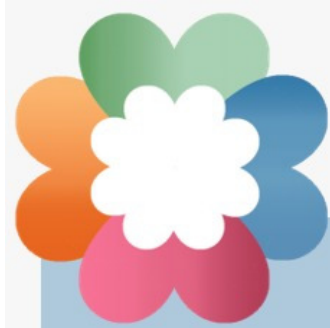
InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO-GASTRECTOMÍA

<i>Grupos de alimentos</i>	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal		
 FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón		
 VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias		
 LÁCTEOS	DIARIO (raciones/día)	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha		
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera	
 PAN y CEREALES		2-3	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades	
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA		SEMA	4-6	60-80 g seco-150 g cocido 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso

				1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	45-60 g seco- 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-200 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Crudos, sin sal Un puñado
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	MUY OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO (raciones/ diarias)	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	100- 200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar.



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS POSTGASTRECTOMIA

A continuación se enumeran alimentos permitidos por que su consumo no tiene por qué generar molestias ni dificultar la digestión y absorción de nutrientes; y una lista de alimentos desaconsejados/limitados, porque su tolerancia no suele ser buena y son de difícil digestión.

Grupo de alimentos	Recomendados	Limitados
Lácteos	Yogur natural, quesos frescos o tiernos, leche semi o desnatada, cuajada*,	Leche condensada, yogur con frutas, frutos secos o cereales*.
Pasta, arroz, patatas y legumbres.	Pan, arroz, pasta, patatas. Legumbres (pasadas por el pasapuré).	Galletas, cereales integrales. Legumbres enteras.
Carnes	Carnes tiernas y sin grasa visible: aves (sin piel), conejo, solomillo o lomo de cerdo o ternera, jamón cocido.	Carnes grasas, duras o fibrosas (hígado, cordero). Embutidos (salami, chorizo mortadela, etc.).
Pescado	Blancos	Muy grasos, en conserva en aceite, salados, ahumados.
Huevos	Cocidos, pasados por agua, en tortilla.	Fritos.
Verduras y hortalizas	Verduras tiernas: judías verdes, acelgas, espinacas, zanahorias, cebolla, calabacín, calabaza. (Cocidas, mezcladas con patatas o en puré).	Verduras duras o muy fibrosas: alcachofas, col, coliflor, coles de Bruselas, espárragos, puerros, verdura cruda*
Frutas	Cocidas, al horno sin añadir azúcar, trituradas, muy maduras sin piel.	Frutas muy fibrosas (piña) y secas (ciruelas, pasas). Fruta en almíbar*
Aceites y grasas	Aceite de oliva o girasol,	Mayonesa, mantequilla margarina. Frutos secos.*
Dulces		Chocolate, pasteles, helados, bollería industrial y casera., caramelos...
Condimentos	Laurel, orégano, perejil, ajo cocinado, canela, nuez moscada, sal	Picantes, pimienta, ajo y cebolla frescos.

Edulcorantes	Sacarinas y otros edulcorantes artificiales. Caramelos sin azúcar	Azúcar y miel*, chocolate, mermeladas y jaleas.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados.	Zumos de fruta*, bebidas carbónicas sin azúcar.* Bebidas alcohólicas.

- Los alimentos marcados con asterisco (*) puede probarlos en pequeñas cantidades para probar su tolerancia. Si no le provocan molestias, puede aumentar progresivamente su cantidad.
- Pasados 6 meses de la intervención, puede probar a tomar pequeñas cantidades de los alimentos indicados como “limitados” y ver cómo los va tolerando. Aquel alimento que no tolere deje de consumirlo e inténtelo de nuevo más adelante.

EJEMPLO DE MENÚ al alta hospitalaria (Dieta de fácil masticación y digestión baja en lactosa):

Desayuno	Medias mañanas o meriendas	Comida / Cena	Post cena
-Yogur natural, o queso fresco.	-Pan.	-Patata, pasta, arroz hervido o legumbre triturada.	-Yogur natural.
-Pan o biscotes.	-Jamón cocido, pavo, lomo.	-Carne, pescado, huevo.	
	-Compota	-Pan.	
	-Galletas	-Fruta madura sin piel.	

EJEMPLO DE MENÚ tras dos-tres meses del alta (Dieta de fácil digestión):

Desayuno	Media mañana o merienda	Comida / Cena	Postcena
-Leche semi o desnatada, o yogur.	-Pan con tomate, atún al natural., queso.	-Patata, pasta, arroz, hortalizas o legumbres.	-Yogur.
-Pan con aceite, galletas o cereales.	-Fruta madura.	-Carne, pescado, huevo.	-Galletas.
-Frutos secos molidos.		-Pan.	
		-Fruta madura.	