

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES SOMETIDOS A GASTRECTOMÍA

INTRODUCCIÓN

La cirugía del estómago (gastrectomía) puede ser total o parcial y ello conlleva una disminución mayor o menor de su capacidad. 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 frecuente 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

- **Reparta** la dieta **en 6-8 tomas al día de poca cantidad**. A medida que transcurra el tiempo desde la operación, puede reducirlas a 5 o 6 en función de cómo lo tolere. Evite comer mucho de una vez.
- **Tome 2 o 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 o 200 ml cada vez. **Evite las bebidas azucaradas y con gas**.
- **Coma despacio, relajado y masticando muy bien los alimentos**.
- Evite los alimentos muy fríos o muy calientes, ya que podrían producirle diarrea.
- Durante las comidas y hasta media hora después, permanezca sentado o al menos incorporado 30 o 45º.
- **Evite comer tumbado en la cama**.
- **Evite fumar y tomar bebidas alcohólicas**.
- **Evite alimentos muy azucarados** (azúcar, miel, chocolate o pasteles). Pueden provocar una bajada de azúcar (hipoglucemia) con sensación de náuseas, temblor, sudoración, ansiedad, sensación de hambre. Si los toma, procure hacerlo junto con otros alimentos sólidos.
- Esta cirugía puede provocar que tolere mal la leche causando molestias gastrointestinales y diarrea. Si esto le ocurre, tome yogures o quesos frescos o blandos. Si la eliminación del estómago fue parcial, espere uno o dos meses antes de volver a tomarla, y si fue total, espere dos o tres meses. Pruebe a mezclarla con pan, galletas o bizcocho para mejorar su tolerancia.
- **Entre las comidas** puede tomar yogur, leche desnatada (si la tolera), zumo no ácido y sin azúcar, biscotes, galletas María, quesitos bajos en grasa, queso fresco o blandos, jamón cocido, pechuga de pavo o de pollo, lomo embuchado, jamón serrano.
- Tome la fruta al principio cocida o al horno sin piel y sin añadir azúcar, triturada o muy madura sin piel, o en almíbar sin el jugo.

Recomendaciones dietético nutricionales del Servicio Madrileño de Salud. Consejería de Sanidad. (Depósito legal M-12032-2013)

- Durante los primeros 15 a 30 días tras la intervención tome los **alimentos hervidos o pasados por túrmix**. Si la tolerancia es buena, incorpore de forma progresiva guisos sencillos, cocinados al horno y plancha.

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), tranquilícese, suele ser debido al paso rápido de los alimentos del estómago al intestino.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS POSTGASTRECTOMÍA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Yogur natural, quesos frescos o tiernos, leche semio desnatada, cuajada*.	Leche condensada, yogur con frutas, frutos secos o cereales*.
Pasta, arroz, patatas y legumbres.	Pan, arroz, pasta, patatas, galletas. Legumbres (pasadas por el pasapuré).	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 duras o fibrosas. Embutidos (salami, chorizo mortadela, etc.).
Pescado	Todos	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.
Frutas	Cocidas, al horno sin añadir azúcar, 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.*
Bollería y helados	Bollería casera sin azúcar.	Pasteles, helados.
Condimentos	Laurel, orégano, perejil, ajo cocinado, canela, nuez moscada, sal.	Pimienta, ajo y cebolla frescos.
Azúcar y sucedáneos dulces	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 ver cómo le sientan, y después aumentar progresivamente su cantidad si no le provocan molestias.
- Pasados 6 meses de la intervención, puede probar a tomar pequeñas cantidades de los alimentos indicados como “desaconsejados” y ver cómo los va tolerando.

Recomendaciones dietético nutricionales del Servicio Madrileño de Salud. Consejería de Sanidad. (Depósito legal M-12032-2013)

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO				
Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 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		3-4	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		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "maría"	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150- 200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60- 80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 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	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	MUY OCASIONALMENTE			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	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.

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.).

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (noviembre 2022).