

## 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. 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.

### OBJETIVO

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

### RECOMENDACIONES GENERALES















1. **Reparta la dieta en 6 - 8 tomas al día de poca cantidad.** A medida que transcurra el tiempo desde la operación, puede reducirlas a 5-6 en función de como lo tolere. Evite comer mucho de una vez.
2. **Tome 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 con gas.**
3. **Coma despacio, relajado y masticando muy bien los alimentos.**
4. Evite los alimentos muy fríos o muy calientes, ya que podrían producirle diarrea.
5. Durante las comidas y hasta media hora después, permanezca sentado o al menos incorporado 30-45°. **Evite comer tumbado en la cama.**
6. **Evite fumar y tomar bebidas alcohólicas.**
7. **Evite alimentos muy azucarados** (azúcar, miel, chocolate o pasteles). Pueden provocarle 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.
8. 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.
9. **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.
10. 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.
11. Durante los primeros 15 a 30 días tras la intervención tome los **alimentos hervidos**, si la tolerancia es buena, incorpore de forma progresiva guisos sencillos, cocinados al horno, plancha y algún frito.

### 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.

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...) lo haga junto con otros alimentos sólidos.

## FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO-GASTRECTOMÍA

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
 <b>FRUTAS</b>	<b>DIARIO (raciones/día)</b>	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 <b>VERDURAS</b>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 <b>LÁCTEOS</b>		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
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 <b>PAN y CEREALES</b>		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
<b>PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA</b> 	<b>SEMANAL (raciones/ semana)</b>	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
<b>LEGUMBRES</b> 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
<b>PÉSCADO</b> 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
<b>CARNES MAGRAS, AVES</b> 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 <b>HUEVOS</b>		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 <b>FRUTOS SECOS</b>		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
<b>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS</b>		<b>MUY OCASIONALMENTE</b>		
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> 	<b>DIARIO (raciones/)</b>	<b>Diario</b>	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 <b>AGUA (y líquidos de bebida)</b>		8-12	100- 200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar.

## GUÍA PARA LA ECCIÓN DE ALIMENTOS POSTGASTRECTOMIA

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
<b>Lácteos</b>	Yogur natural, quesos frescos o tiernos, leche semi o desnatada, cuajada*.	Leche condensada, yogur con frutas, frutos secos o cereales*.
<b>Pasta, arroz, patatas y legumbres.</b>	Pan, arroz, pasta, patatas, galletas. Legumbres (pasadas por el pasapuré).	Cereales integrales. Legumbres enteras.
<b>Carnes</b>	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.).
<b>Pescado</b>	Todos	En conserva en aceite, salados, ahumados.
<b>Huevos</b>	Cocidos, pasados por agua, en tortilla.	Fritos.
<b>Verduras y hortalizas</b>	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.
<b>Frutas</b>	Cocidas, al horno sin añadir azúcar, muy maduras sin piel.	Frutas muy fibrosas (piña) y secas (ciruelas, pasas). Fruta en almíbar*
<b>Aceites y grasas</b>	Aceite de oliva o girasol,	Mayonesa, mantequilla margarina. Frutos secos.*
<b>Bollería y helados</b>	Bollería casera sin azúcar.	Pasteles, helados.
<b>Condimentos</b>	Laurel, orégano, perejil, ajo cocinado, canela, nuez moscada, sal	Pimienta, ajo y cebolla frescos.
<b>Azúcar y sucedáneos dulces</b>	Sacarinas y otros edulcorantes artificiales. Caramelos sin azúcar	Azúcar y miel*, chocolate, mermeladas y jaleas.
<b>Bebidas</b>	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.

### EJEMPLO DE MENÚ al alta hospitalaria:

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

### EJEMPLO DE MENÚ tras dos-tres meses del alta:

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