



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN EL PREOPERATORIO DE CIRUGÍA MAYOR

### INTRODUCCIÓN

La aparición de posibles complicaciones después de una cirugía está en relación, con la enfermedad de base, con el tipo de cirugía y con el estado nutricional previo a la misma. Llegar con un adecuado estado nutricional a la cirugía es fundamental, para disminuir el riesgo de complicaciones posteriores.

Con un adecuado estado nutricional se facilita la cicatrización de las heridas quirúrgicas, se disminuyen posibles complicaciones infecciosas y se consigue una recuperación más rápida.

### OBJETIVO NUTRICIONAL

Mejorar el estado nutricional antes de la cirugía para evitar posibles complicaciones.

### RECOMENDACIONES

Deberá seguir las normas para una alimentación saludable, que es aquella que aporta a cada sujeto todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades y posibles complicaciones tras una cirugía.







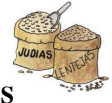

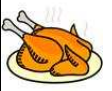





Una **alimentación saludable**, debe ser:

- 1.- **Completa:** debe aportar todos los nutrientes que precisa el organismo (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua).
- 2.- **Equilibrada:** todos los nutrientes deben guardar una relación entre sí (hidratos de carbono 55-60%, proteínas 12-15%, grasas 25-30% de las calorías totales diarias; 1.5 a 2 litros de agua al día).
- 3.- **Suficiente:** la cantidad de alimentos a ingerir debe ayudar a mantener el peso de la persona dentro de los límites de la normalidad.
- 4.- **Variada:** se deben elegir diferentes alimentos dentro de cada grupo de alimentos.
- 5.- **Adaptada:** a la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo, necesidades específicas,...

### EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o Yogur - Pan, Galletas (tipo María) o Cereales. - Fruta.	- Pan. Queso o Jamón. - Fruta.	- Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta / postre lácteo.	- Leche o yogur. - Cereales o galletas. - Fruta.	- Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas, arroz. - Pan. - Fruta / postre lácteo.

**FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO-PREOPERATORIO**

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
 <b>FRUTAS</b>	<b>DIARIO</b> (raciones/día)	≥ 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” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
<b>PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA</b> 	<b>SEMANAL</b> (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
<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>OCASIONALMENTE</b>		
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> 	<b>DIARIO</b>	<b>Diario</b>	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 <b>AGUA</b> (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 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.)

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Si presenta **pérdida de apetito y/o alteraciones del gusto**:
  - 1.- Haga **comidas de poca cantidad, pero muchas veces al día** (de 6-10 tomas).
  - 2.- Coma en **ambientes agradables**, relajados y a ser posible hágalo acompañado.
  - 3.- Tome los alimentos que más le apetezcan, procure que sean variados.
  - 4.- No muestre ni sirva el siguiente plato sin haber retirado el anterior.
  - 5.- Coma **más cantidad a las horas que tenga más apetito** (suele ser en el desayuno).
  - 6.- **Varíe** el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos. Utilice **condimentos** como hierbas aromáticas en la preparación de las carnes y pescados para modificar su sabor.
  - 7.- **Beba los líquidos fuera de las comidas**. Tome al menos 2 litros al día. Puede aprovechar, si se despierta por la noche a tomar: leche, yogur, batido de frutas, zumo, o suplementos nutricionales.
  - 8.- **No deje de tomar ninguna comida**, aunque tenga que salir o realizar otras actividades.
  - 9.- No tome las comidas ni muy caliente ni muy frías, pues pierden sabor.
  - 9.- Si la falta de apetito es intensa y persistente, no consigue comer cantidades suficientes y pierde peso, consulte a su equipo sanitario, puede complementar su dieta con algún **suplemento nutricional**.

- Si presenta **dificultad para tragar**, tenga en cuenta:

### 1.- Si tiene **problemas para tragar los líquidos**

- Evite aquellos de consistencia fina o ligera (agua, caldo, té,...), y tome aquellos de **consistencia semisólida** como yogur, fruta en puré, cremas,... Una buena solución es espesar los líquidos (agua, caldos,...) con Maizena, puré de patata o **espesantes** que se venden en farmacias.

### 2.- Si existen **problemas para tragar sólidos**:

- Evite los alimentos que se **desmenuzan en la boca**, los **alimentos secos** que puedan irritar la boca, lengua o la garganta (frutos secos, pan tostado, patatas chips) y los **alimentos pegajosos** como arroz, patata, verduras y frutas crudas, pan blanco o de molde.
- **Ablande los alimentos** sólidos con salsas, leche o caldo, para conseguir una consistencia semisólida y tragarlos más fácilmente.
- **Mastique bien y coma despacio**.
- Las **raciones** deben ser **pequeñas y frecuentes** sobre todo si se cansa al comer o enseguida se siente lleno y sin apetito.
- Los alimentos calientes y fríos se tragan mejor que tibios.

### 3.- Si no es capaz de comer más que **alimentos en puré**, siga estos **EJEMPLOS DE MENÚ**:

Desayuno/Media mañana/Merienda/Antes de dormir	Comidas/Cenas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Batido de leche o yogur con frutas y galletas</li><li>• Papilla de cereales con leche.</li><li>• Leche o yogur con galletas y frutos secos triturados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de arroz, pasta o patata y zanahoria, verduras, legumbres, acompañado de pollo, pescado, carne o huevos, triturados.</li><li>• Postre lácteo (yogur, natillas, flan) o fruta triturada.</li></ul>

- Puede hacer triturados de casi todos los alimentos, siendo importante variar los ingredientes y los sabores, para que la comida no sea monótona. Siga las recomendaciones del cuadro de frecuencia de consumo anterior.
- Modifique la textura de los triturados con espesante, para conseguir la consistencia que mejor tolere.
- Tome tanto en la comida como en la cena, como mínimo 100 g de carne o pollo o jamón, ó 150 g de pescado o 1-2 huevos para asegurar un aporte adecuado de proteínas.
- Puede enriquecer los purés añadiendo aceite de oliva, frutas secas, queso, nata, huevo cocido.