

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO



Bypass gástrico

Goñi F, Moreno C, Díez del Val I.
Manual SEEN de Endocrinología y Nutrición 2015

- ✓ El objetivo inicial de estas recomendaciones es facilitar la progresión alimentaria y asegurar un aporte adecuado de nutrientes, así como evitar las posibles complicaciones derivadas de la nueva cámara gástrica creada.
- ✓ El objetivo final será la pérdida de grasa corporal, tratando de preservar la masa muscular y ósea para mejorar su salud a largo plazo.
- ✓ La adherencia a la nueva pauta de alimentación y a la toma de suplementos de vitaminas y minerales, es una parte fundamental del tratamiento quirúrgico de la obesidad.
- ✓ Los déficits nutricionales son frecuentes después de este tipo de intervenciones y se precisa de su monitorización y adecuada suplementación de por vida, por ello, es muy importante que acuda a las visitas de seguimientos planificadas por su equipo terapéutico.
- ✓ El inicio de la alimentación se realizará de manera progresiva, atravesando varias fases que se diferencian en textura y consistencia. La dieta se adaptará de manera individualizada, promoviendo una alimentación tan saludable y equilibrada como fuera posible, según su cirugía.
- ✓ **La consolidación de unos hábitos y estilos de vida saludables serán la clave del éxito de la cirugía de la obesidad.**

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- ✓ Reparta su alimentación diaria en 5-6 tomas de pequeño volumen.
- ✓ Tome **pequeñas cantidades** de alimento cada vez.
- ✓ **Coma despacio, masticando bien** cada bocado.
- ✓ No se distraiga mientras come (por ejemplo, viendo la televisión o leyendo). Trate de concentrarse en lo que está comiendo y en la manera de hacerlo para poder identificar la sensación de saciedad y dejar de comer antes de sentirse “lleno”. Si nota sensación de plenitud importante, náuseas o dolor, interrumpa la ingesta
- ✓ Evite temperaturas extremas. Se recomienda tomar los alimentos templados y debe evitarse mezclar, en la misma toma, alimentos muy calientes y muy fríos.
- ✓ Repose después de cada comida durante 30-45 minutos, para evitar molestias gástricas; la posición correcta es semi-sentado, mejor que tumbado.
- ✓ Beba los **líquidos separados de las comidas** (media hora antes y media hora después de la ingesta de alimentos sólidos o semisólidos). No tome mucha cantidad de una vez; beba pequeños sorbos a lo largo del todo el día. Es importante que tome 1-1,5 litros de líquido al día (agua, infusiones sin azúcar, caldos sin grasa, leche descremada, gelatinas sin azúcar).
- ✓ **Evite las bebidas con gas, los refrescos azucarados, los zumos y la ingesta de alcohol.** Puede tomar zumos naturales sin azúcar añadidos y refrescos light sin burbujas.
- ✓ **Es muy importante asegurar la ingesta de proteínas**, por eso se recomienda que empiece comiendo el alimento proteico en primer lugar. Generalmente el pescado blanco y las carnes blancas (pavo, pollo) se toleran mejor que las carnes rojas (ternera, buey) o los pescados azules (sardinas, anchoas, salmón). Es aconsejable que no tome este tipo de carnes y de pescados, con mayor aporte de grasa, hasta que no se le indique. Es posible que su médico le añada un suplemento de proteínas para ayudar a alcanzar el objetivo proteico en el primer periodo tras la cirugía.
- ✓ **Evite los alimentos grasos** (carnes grasas, embutidos, tocino, manteca, productos de pastelería, frutos secos, quesos curados, lácteos enteros etc.).
- ✓ Las cocciones más recomendadas incluyen hervidos, vapor, microondas, al horno o en papillote, controlando la cantidad de aceite a añadir. Evite las frituras, rebozados, empanados y guisos.
- ✓ Evite los dulces en general y el azúcar de mesa. En su lugar puede emplear edulcorantes acalóricos como sacarina, aspartamo o estevia.
- ✓ Se aconseja abstenerse de consumir tabaco y/o alcohol. El tabaco favorece la aparición de complicaciones en el proceso de cicatrización. El alcohol aporta calorías, deteriora su estado nutricional y puede desencadenar malestar. Además, el alcohol pasa más rápido a la sangre y sus efectos se multiplican por 2 (“2 bebidas alcohólicas tras la cirugía equivalen a 4 sin cirugía”)

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO



RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Por las características de la técnica quirúrgica, la administración y absorción de medicamentos puede verse afectada, por ello es preciso monitorizar siempre los niveles o el efecto de estos. Consulte a su médico para ajustar el tratamiento
- ✓ Asegúrese de tomar el complejo polivitamínico y los suplementos nutricionales que se le han pautado. En el caso de que no tolere la fórmula de suplementación propuesta, consulte a su médico.
- ✓ Si presenta vómitos o diarreas persistentes, consulte con su médico.
- ✓ Para mantener una buena masa muscular es muy importante que este plan nutricional se acompañe de **ejercicio progresivo** en frecuencia, intensidad y duración, evitando las primeras semanas esfuerzos intensos y ejercicios abdominales. Pregunte a su médico en caso de duda.
- ✓ El **registro alimentario** (registro de todos los alimentos y bebidas que consume normalmente) es una herramienta muy útil que le ayudará a ser consciente de lo que come. Recuerde completarlo y llevarlo a las visitas de seguimiento para revisarlo conjuntamente con el médico/nutricionista/enfermera.

FASES DE LA DIETA TRAS BY-PASS GÁSTRICO

El objetivo de la dieta para después de la cirugía es favorecer la pérdida de peso y disminuir el riesgo de complicaciones. La alimentación después de la cirugía comprende una serie de fases o etapas que deberá atravesar:

1. **FASE I: Dieta líquida:** Las primeras dos semanas tras la cirugía realizará una dieta líquida. Estará compuesta por dos etapas:
 - a. Líquidos claros: Durante los días de ingreso hospitalario tras la cirugía recibirá una dieta compuesta por infusiones y caldos.
 - b. Líquidos espesos: Tras el alta, al llegar a su domicilio, comenzará una dieta líquida compuesta por alimentos líquidos ricos en proteínas y bajos en grasas y azúcares. En algunos centros se utilizan dietas de estas características con productos comerciales. La duración de esta etapa oscilará entre 7 y 14 días dependiendo de la evolución clínica. Los alimentos recomendados en esta fase serán: leche desnatada, yogures líquidos desnatados, caldos sin grasa y clara de huevo. El volumen por ingesta será de 100 ml (medio vaso). Se beberán en pequeños sorbos y mantenido en un tiempo de 20-30 minutos por toma. Especialmente en esta fase, los suplementos de proteínas resultan útiles para ayudarle a alcanzar el objetivo proteico.

2.-FASE II: Dieta triturada: A partir de la segunda semana, se iniciará la dieta triturada. Estará compuesta por alimentos triturados y productos lácteos. En esta fase la alimentación consistirá en alimentos líquidos de la fase anterior y la incorporación de otros alimentos preparados en puré. Para su elaboración los ingredientes se prepararán hervidos con poco caldo o agua y posteriormente se batirán añadiendo el caldo necesario para conseguir un puré de textura fina y homogénea. Utilizar aceite preferiblemente de oliva virgen extra (1-2 cucharadas/día)

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO



Características de los purés: Inicialmente, las hortalizas utilizadas en el puré serán del tipo patata, zanahoria, calabaza, calabacín, nabo, puerro, chirivía..(pelados). A este puré base, se añadirán las proteínas. Respecto a los alimentos proteicos de origen animal, se comenzará con la clara de huevo, si se tolera correctamente, durante 4-5 días. Se seguirá con pescados blancos (merluza, gallo, lenguado, rape, etc.). Si tras 4-5 días tras la incorporación del pescado no existen problemas de tolerancia, se añadirán a los purés carne de pollo o pavo magra (pechugas), así como huevo entero.

3.-FASE III: Dieta semisólida: En esta fase la alimentación consistirá en la introducción de alimentos de textura blanda para su masticación: queso fresco desnatado, yogur, quesitos desnatados, cuajada, requesón, queso ricota, jamón cocido, pechuga de pavo cocida, huevo (escalfado, pasado por agua, cocido, revuelto), frutas cocinadas o en compota. Tras una semana de tolerancia, se iniciará la incorporación de otras verduras y hortalizas cocidas en puré (acelgas, espinacas, puerro, cebolla, coliflor, repollo, etc.). También se introducirán en esta etapa los biscotes y/o tostadas tipo cracker.

4.-FASE IV: Dieta sólida

a.-Segundo mes

A partir del 2º mes podrá ir normalizando su alimentación, en función de la tolerancia. Se recomienda mantener la alimentación puré y agregar alimentos blandos. Es conveniente introducir un alimento nuevo por toma, y si no lo tolera bien, esperar unos días antes de volver a intentarlo.

Coincidiendo con la incorporación de alimentos sólidos blandos a su dieta, asegúrese de comer despacio, masticar bien, evitando comer y beber al mismo tiempo. Tenga en cuenta que los alimentos sólidos se retienen más tiempo en el estómago y pueden dar mayor sensación de plenitud.

Para asegurar una buena recuperación de la cirugía y una correcta pérdida de peso debe **priorizar la ingesta de alimentos proteicos** de origen animal de bajo contenido en grasa: carnes magras (pollo, pavo, conejo), pescados blancos, huevos, lácteos desnatados, fiambres sin grasa (jamón cocido o pechuga de pavo), incorporando alguno de ellos en cada comida, en trozos pequeños y masticando bien. Durante esta fase, se recomienda incorporar a su dieta alimentos blandos de alto contenido en proteínas de origen vegetal, como las legumbres, el tofu, seitán o quinoa. Recuerde que las legumbres y los cereales son una buena fuente de proteínas.

b.- Tercer mes

Puede continuar con el esquema alimentario anterior, introduciendo poco a poco los siguientes alimentos (en elaboraciones sencillas):

- Pasta italiana o arroz hervidos (en pequeña cantidad) con tomate natural triturado.
- Introducción de cereales integrales (*salvado de avena o de trigo*) y *pan blanco*.
- Pescado azul. Colas de gamba o langostino. Se recomienda limitar el consumo de los pescados enlatados al natural (bonito), ahumados (trucha, bacalao, salmón), ceviches, por su elevado contenido en sal.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO



Observaciones:

- Espere al siguiente mes para incorporar verdura cruda, tipo ensaladas.
- En esta fase ya se pueden tomar frutas frescas, maduras y sin piel.

c.-A partir del cuarto mes

Puede continuar con el esquema alimentario anterior, introduciendo poco a poco los siguientes alimentos (en elaboraciones sencillas):

- Legumbres cocidas enteras.
- Carnes: ternera y cerdo eligiendo partes magras.
- Calamar o sepia.

A partir del cuarto mes puede ir introduciendo en la dieta ensaladas de vegetales crudos, verduras fibrosas, flatulentas o con hilos y aumentando las cantidades de las comidas. Recuerde que el aceite de oliva virgen extra es el más saludable, de todas formas, se recomienda que controle la cantidad de aceite y utilizar el mínimo posible.

5.- DIETA EQUILIBRADA: A partir del quinto-sexto mes se recomienda que adopte una alimentación saludable y equilibrada.

Es muy importante que, tras la cirugía, usted adquiera unos hábitos de vida saludables, llevando a cabo una alimentación sana y variada y que realice ejercicio físico diariamente. La consolidación de un estilo de vida que beneficie su salud, le ayudará a mantener el peso perdido a largo plazo.

EJERCICIO FÍSICO.

Inicialmente, pasear es el mejor ejercicio, y podrá hacerlo desde los primeros días. Se recomienda salir a caminar entre 20 y 30 minutos los primeros días y aumentar de forma progresiva hasta 60 minutos al día. Su objetivo será alcanzar de forma progresiva los 10.000 pasos diarios. **Los ejercicios de resistencia o fuerza** son igualmente necesarios desde los primeros días, para evitar la pérdida de masa magra. Pequeños ejercicios de 10-15 min en casa (mancuernas de 0.5 kg, sentadillas, levantarse de la silla, flexiones contra la pared, banda elástica suave, etc) son útiles y no interfieren en el abdomen y su cicatrización.

Transcurridos 3 meses tras la cirugía, podrá comenzar a hacer otras actividades como pilates, yoga, gimnasia de mantenimiento, natación (aquagym) y clases de baile, alternando con 2-3 sesiones a la semana de ejercicios de fuerza. Otros tipos de ejercicio debe comentarlos con su médico y/o entrenador físico.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO



ALIMENTOS ACONSEJADOS EN LAS DIFERENTES FASES DE LA PROGRESIÓN DIETÉTICA TRAS BY-PASS GÁSTRICO

Grupo de alimentos	FASE I-III: dieta triturada y semisólida	FASE IV: dieta sólida Tercer mes	FASE IV-V: dieta sólida, a partir cuarto mes en adelante
Bebidas	Agua, caldos desgrasados, caldos de verduras, infusiones suaves, café o té.	Igual	Igual
Condimentos	Sal (en cantidad moderada), hierbas aromáticas, edulcorantes acalóricos (sacarina, aspartamo, estevia)	Igual	Igual
Lácteos	Leche y yogures desnatados sin azúcar, queso desnatado en porciones, queso fresco bajo en grasa (con menos del 20 % de grasa) Si no la tolera, puede probar lácteos sin lactosa o bebidas vegetales (avena, arroz, soja)	Igual	Igual
Carnes	Carne magra: pollo y pavo (sin piel), conejo, jamón cocido, fiambre de pavo o pollo.	Igual pero sin triturar	Igual Introducir carne roja (piezas magras): ternera, lomo o solomillo cerdo. Lacón, Jamón serrano o cecina
Pescados	Pescado blanco: merluza, gallo, rape, rodaballo, bacalao, lenguado...	Igual Introducir: Pescado azul	Igual. Introducir: Mariscos y moluscos
Huevos	Huevos con técnicas culinarias no grasas: escalfados, revuelto o en tortilla.	Igual	Igual
Cereales	Arroz y pasta italiana refinados, sémolas de trigo o de arroz, tapioca consumidos con la verdura en puré Biscotes, galletas tipo María sin grasas saturadas, copos de cereales de desayuno no integrales sin azúcares añadidos, cereales dextrinados.	Introducir: Arroz y pasta italiana ya solos Pan blanco, cereales integrales Resto igual	Igual De preferencia cereales integrales
Verduras y Hortalizas	Calabacín, berenjena, calabaza, remolacha, zanahorias, tomate de lata triturado, patata. Verduras "suaves" (sin hilos): acelga, alubia verde, achicoria, borraja o lechuga de cocer. Siempre cocidas y en puré fino (inicialmente mezcladas con sémola, arroz o patata)	Igual.	Introducir: ensaladas de vegetales crudos. Todo tipo de verduras

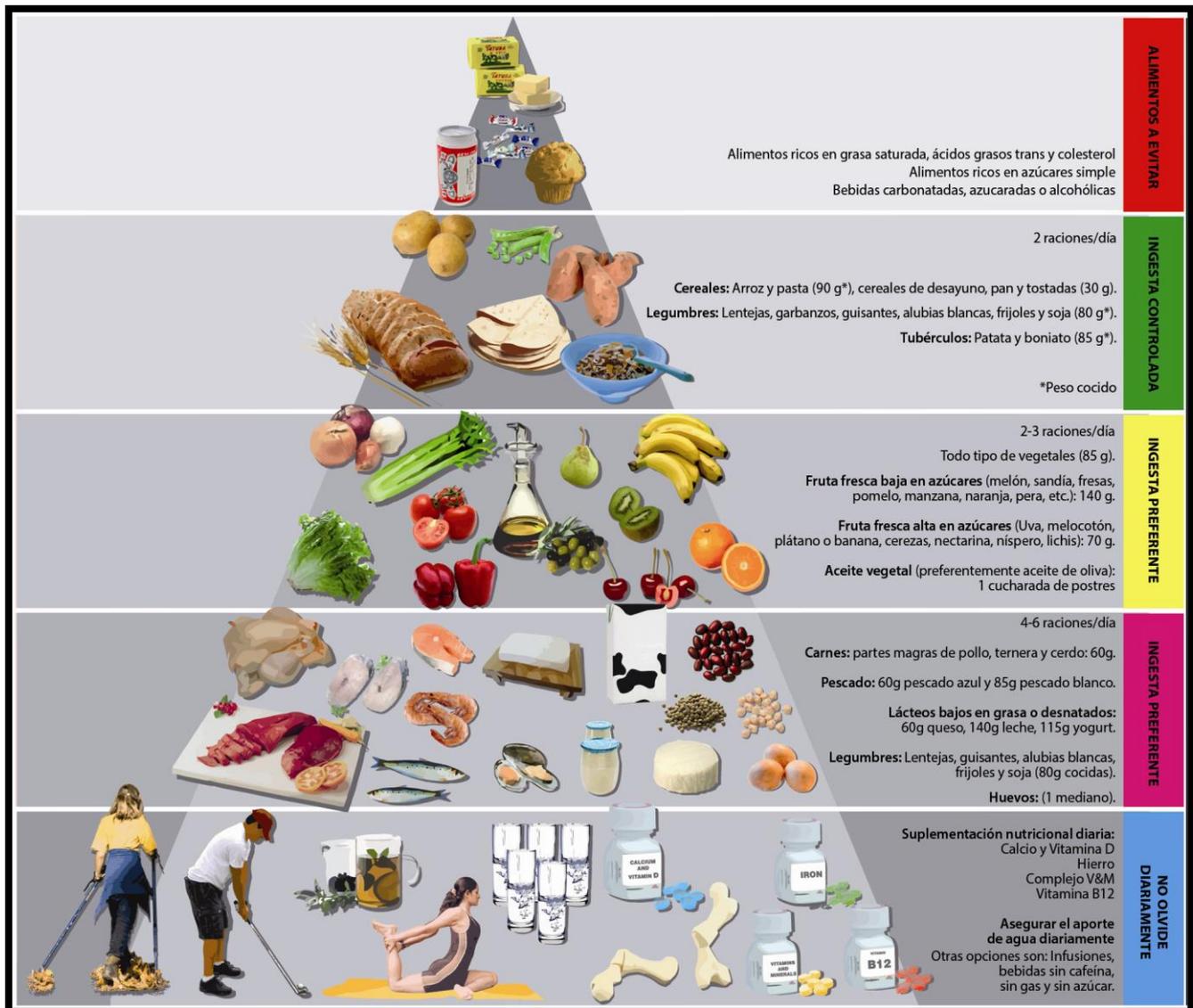
RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO

Legumbres	Ninguna.	Introducir: Lentejas, garbanzos y alubias (secas) y frescas: guisantes, pochas, habas. Inicialmente trituradas	Igual
Frutas	Preferiblemente cocidas, en compota, batidas no ácidas y sin azúcar añadido.	Introducir: Fruta fresca madura y sin piel preferiblemente carnosa	Igual Introducir todo tipo de frutas con piel
Grasas y Aceites	Aceite vegetal (preferiblemente de oliva) en las cantidades indicadas	Igual	Igual
Formas de cocinado	Recomendado: plancha, vapor, hervido, asado, papillote, wok, microondas, estofado con poco aceite.	Igual	Igual



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS BY-PASS GÁSTRICO

Pirámide de la dieta equilibrada tras cirugía bariátrica (elaborada por Violeta Moizé) .



**RECUERDE, LA CIRUGÍABARIATRICA LE AYUDARÁ A ADQUIRIR UNOS
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES ¡PROVECHELA, SU SALUD SE LO
AGRADECERÁ.**