

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES PARA PACIENTES DESPUÉS DE CIRUGÍA DE CÁNCER DE ESÓFAGO O ESTÓMAGO

- Realizar una dieta fraccionada y de poco volumen. Realizar al menos 6 tomas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón.
- Es importante dejar de comer antes de saciarse.
- Establecer y respetar los horarios de comidas.
- Comer despacio, sin prisas, masticando bien los alimentos.
- Durante el primer mes es recomendable tomar alimentos triturados-blandos para facilitar las digestión.
- Las técnicas culinarias recomendadas son: hervido, horno, vapor, microondas, baño María, papillote, plancha y estofado dietético. Evitar fritos, los rebozados, los guisados y los ahumados.
- Mantener una adecuada hidratación. Tomar el agua fuera de las comidas para evitar la saciedad.
- Evitar los alimentos a temperaturas extremas (muy calientes o muy fríos), ya que pueden producir diarrea.
- Mantener una correcta posición durante las comidas, comer siempre sentado o incorporado 30-45°.
- No tumbarse tras las comidas, permanecer sentado o incorporado 30-45° al menos 30 minutos tras la ingesta.
- Está desaconsejado el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas, café y bebidas que contengan cafeína.