

## RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES PARA PACIENTES TRAS CIRUGÍA BARIÁTRICA RECIENTE CON INFECCIÓN LEVE POR COVID-19

En general, las pautas de alimentación para pacientes que padecen infección por COVID-19 van dirigidas a seguir una alimentación saludable y paliar los síntomas generados por la fiebre, los problemas respiratorios y los síntomas gastrointestinales, como la diarrea, asegurando una adecuada hidratación. Las personas que han tenido una cirugía bariátrica reciente deben tener un especial cuidado, para mantener un buen estado nutricional y prevenir la deshidratación.

### 1. Mantenga un buen estado de hidratación:

- No espere a tener sed, planifique los líquidos que debe tomar a lo largo del día
- Beba abundantes líquidos, separados de las comidas principales (unos 30 o 60 minutos).
- Puede tolerar mejor las aguas saborizadas, caldos, zumos naturales diluidos, infusiones o gelatinas.

### 2. Realice varias ingestas al día: es mejor comer varias veces al día en pequeñas cantidades (6-8 ingestas/día).

### 3. Enriquezca la alimentación en proteínas:

- Incluya en cada ingesta un alimento rico en proteínas:
- Enriquezca las sopas o caldos con clara de huevo, pollo o pescado picados o leche en polvo.
- Incluya en comida y cena: carne (100-120 g), huevo (2 claras y 1 yema) o pescado (100-120 g).
- Elija lácteos (leche o yogures) enriquecidos en proteínas, queso batido 0,0% mg, requesón 0%, etc.

4. **Prepare los alimentos de forma sencilla**, preferentemente asados, en su jugo, al horno, en microondas, en papillote, cocidos, al vapor o a la plancha. No tome fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas o comidas excesivamente condimentadas.
5. **Mastique bien y coma despacio**, tomándose el tiempo que necesite.
6. **Repose** sentado hasta media hora después de las comidas principales.
7. **No deje de tomar las vitaminas, en este momento son muy importantes. Tome los suplementos nutricionales orales que le indique el equipo clínico.**

## **RECOMENDACIONES PARA SÍNTOMAS ESPECÍFICOS**

### **DISMINUCIÓN DEL APETITO**

- Varíe con frecuencia los alimentos.
- Coma en el momento que tenga más apetito y menos fatiga o cansancio.
- Evite los olores fuertes, ventile el lugar dónde vaya a comer.
- Cuide la forma de preparación y presentación de los platos para hacerlos más atractivos.
- Utilice alimentos blandos y de fácil masticación. En general, los sabores suaves se tolerarán mejor, así como los purés y pasteles de carne, pollo o pescado.
- Evite ingerir líquidos 30 minutos antes y/o 60 min después de las comidas.

### **DIARREA**

- Evite los alimentos con grasa. Prepare las sopas con caldo desgrasado.
- Evite carnes fibrosas o grasas (cordero y pato) y elija los cortes más magros, retirando la grasa visible. Evite pescados conservados en aceite (sardinas, salmón, caballa...)
- Evite embutidos, excepto pechuga de pavo sin grasa o jamón cocido extra sin fécula ni almidones.

- Disminuya el consumo de alimentos crudos tipo ensalada (fruta y verduras mejor cocidas)
- Consuma fruta asada o en compota (sin añadir azúcares)
- Si no tolera algún alimento, retírelo.

### **DISMINUCIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS SABORES Y OLORES**

- Utilice sustancias que aumenten el sabor, como las especias (pimienta, clavo, nuez moscada, canela, comino, cilantro, etc.) o hierbas aromáticas (hierbabuena, albahaca, orégano, tomillo y romero, etc.).
- Cuide la presentación de los platos y varíe los alimentos y texturas.
- Utilice técnicas culinarias y recetas que concentren los sabores: asado, horno o papillote.
- Adobe o marine las carnes y pescados con limón o vinagre y/o especias o hierbas aromáticas un par de horas antes de consumirla para que tengan más sabor.
- Cumpla los horarios de comida y no se salte ninguna ingesta.
- Permanezca fuera del ambiente donde se preparan las comidas y ventile el lugar donde va a comer.

### **MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS EN EL HOGAR**

En relación con la manipulación de alimentos en el hogar es importante respetar las prácticas correctas de higiene cuando preparen y manipulen alimentos, como son:

- Lavarse las manos antes de empezar a cocinar y cada vez que se cambie de un alimento crudo a uno cocinado.
- Cocinar completamente los alimentos.
- Lavar los vegetales crudos bajo el chorro del grifo. Si va a comer fruta o verdura cruda con piel, es importante además sumergirla 5 minutos en agua potable con lejía

de uso alimentario (una cucharada por cada 3 litros de agua) y después acláralas con abundante agua corriente.

- Mantener unas buenas prácticas de manipulación de los alimentos conservándolos a las temperaturas adecuadas y enfriándolos rápidamente si no van a consumirse de inmediato.
- Limpiar y desinfectar los utensilios, los cubiertos y la vajilla utilizados. El lavavajillas es una buena opción si se utilizan altas temperaturas.
- Mantener limpias y desinfectadas todas las superficies donde se manipulen los alimentos.

*\*Consulte información en fuentes oficiales como el Ministerio de Sanidad (<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>) y la Consejería de Sanidad de su comunidad autónoma*