

Recomendaciones nutricionales para Gastrectomías

SA SANATORIO
ALLENDE
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción médica de seguir una dieta adecuada para gastrectomías se elaboraron las siguientes recomendaciones a modo de guía, las cuales requerirán de control posterior para actualización y ajuste individual.



La **gastrectomía** es una intervención quirúrgica que consiste en la resección del estómago; puede ser realizada cuando es necesario extirpar tejidos enfermos o solucionar problemas de obstrucción. Puede ser parcial (sólo una parte del estómago) o total.

Luego de este procedimiento, se reduce la capacidad gástrica y como consecuencia existen alteraciones en la digestión, disminución del jugo gástrico y aceleración de las evacuaciones. Esto puede ocasionar algunos síntomas como náuseas, vómitos, diarrea y alteración de la absorción de algunos nutrientes como vitaminas D y B12, calcio y hierro.

Recomendaciones generales



Fracionar la alimentación realizando de 6 a 8 comidas diarias y de poco volumen.



Incluir en cada ingesta alimentos ricos en proteínas (lácteos, huevos y carnes) para enriquecer las preparaciones y asegurar un buen aporte de nutrientes.



Masticar muy bien los alimentos hasta formar un bolo alimenticio homogéneo en la boca o consumirlos procesados o triturados para facilitar la digestión.



Comer sentado y aguardar de 30 a 60 minutos para recostarse luego de cada comida.



Ingerir 2 litros de líquidos diariamente, en tomas pequeñas. Se recomienda hacerlo antes o después de cada comida.



Evitar bebidas alcohólicas, azucaradas o con gas; muy frías o muy calientes.



Elegir formas de cocción simples: al horno, vapor, plancha (sin costra tostada). Evitar las frituras y preparaciones con grasa como medio de cocción.



Introducir paulatinamente nuevos alimentos con el fin de evaluar la tolerancia de cada uno de ellos.



Evitar aquellos alimentos que puedan estar incluidos en esta selección y no sean tolerados de manera repetida.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas



3 porciones
que equivalen a
3 frutas medianas.

¿Cuáles? Banana madura, damasco, manzana, pera y durango.
¿Cómo? Inicialmente incorporar las frutas cocidas (al horno, en compota o enlatadas). Si la tolerancia es adecuada continuar con frutas frescas maduras y pisadas o ralladas sin piel.
Evitar: frutas muy fibrosas, en almíbar o desecadas (pasas de uva, ciruelas pasas, orejones), semillas y frutos secos.

Vegetales



3 porciones distribuidas:
 $\frac{1}{4}$ plato en almuerzo y
 $\frac{1}{4}$ plato en la cena

¿Cuáles? Calabacín, zapallo, zanahoria, zucchini, alcaucil, tomate sin piel ni semillas, acelga y espinaca (sin tallos ni hilos).
¿Cómo? Cocidas, tiernas, sin hilos, tallos o semillas.
Evitar: verduras crudas, muy fibrosas como coliflor, puerro, choclo, repollo, cebolla, ajo y coles.

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche (250cc) o
yogur (pote grande) o 2
trozos de queso blando del
tamaño de una galleta de
agua o 2/3 fetas de queso

¿Cuáles? Enteros o descremados, quesos frescos o blandos y leche parcialmente descremada.
¿Cómo? En desayuno y merienda, en preparaciones dulces y saladas (salsa blanca, fécula de maíz o sémola de leche, flan, licuados, etc.) con infusiones y en postres lácteos.
Evitar: leche (si produce intolerancia después de la cirugía). En este caso, reemplazar por otros lácteos y probar con leche de baja lactosa. Incorporarla de manera paulatina al cabo de uno o dos meses y mezclada con otros alimentos.

Grasas y aceites



2 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada sopera

¿Cuáles? Alternar entre aceite de girasol, maíz, soja, oliva y canola.
¿Cómo? Consumirlos en crudo y agregados al final de las preparaciones.
Evitar: manteca, margarina, grasas de origen animal y grasas sometidas a cocción (fritura o salteados)

Bebidas

2

8 vasos

¿Cuáles? Preferir agua. Líquidos sin azúcar, infusiones claras y caldos sin grasa.

Carnes magras y huevos



1 porción distribuida:
¼ del plato en almuerzo
y cena
Huevo: 1 por día.

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.
Pescados: 2 o más veces por semana.
Otras carnes blancas: 2 veces por semana.
Carnes rojas: hasta 3 veces por semana.
¿Cómo? Se sugiere cocción a la olla, horno y plancha (sin formación de costra). Consumirlas procesadas o muy bien masticadas.
Huevos: hervido, poché, al agua, etc. NO fritos.
Evitar: carnes duras o muy fibrosas y embutidos.

Panificados



2 porciones.
1 porción equivale a:
1 bollo de pan francés o
½ taza de cereales de
desayuno tipo copos de
maíz sin azúcar o 4 ó 5
galletas de agua o dulces
simples (sin relleno).

¿Cuáles? Pan, cereales blancos. Galletas de agua de bajo contenido graso (menor al 12%) en una segunda etapa y de manera ocasional, galletas dulces simples y sin relleno.
¿Cómo? Consumir pan frances o lactal desecado al horno. Distribuirlos a lo largo del día.
Evitar: panes y galletas integrales. Galletas dulces rellenas. Productos de pastelería y panificados con hojaldre (criollos, facturas, etc).

Cereales + Vegetales amiláceos



1 porción distribuidas en:
½ del plato en almuerzo
y cena.

¿Cuáles? Fécula de maíz, sémola, avena, arroz, trigo, cebada, pastas, fideos, también se incluyen papa y batata.
¿Cómo? Preferir cereales y harinas blancas bien cocidas. (Papa y batata en pequeñas cantidades ya que puede causar distensión).
Evitar: cereales integrales. Choclo, papa, batata y mandioca en grandes cantidades. Cocción de cereales al dente.

Legumbres



1 porción que equivale a:
1 plato cocido a la semana
o 2 cucharadas soperas al
día, también cocidas.

¿Cuáles? Evitar inicialmente. Probar en pequeñas cantidades. Suspender si presenta sintomatología. Arvejas, porotos, lentejas, garbanzos y soja.
¿Cómo? Sin piel y procesados.

Dulces



No más de 6 cditas en
total y distribuidas a lo
largo del día.

¿Cuáles? Azúcar, mermeladas o jaleas, dulces compactos. Preferir edulcorantes y dulces lighth.
¿Cómo? Distribuidos a lo largo del día.
Evitar: helados, miel, chocolate y golosinas.

Condimentos



¿Cuáles? Aromáticos suaves como canela, orégano, laurel, albahaca, perejil, romero y nuez moscada.



En caso de sensación de plenitud, saciedad precoz, vómitos o náuseas

*Se recomienda continuar con alimentación fraccionada en **8 comidas al día de pequeño volúmen**. Evitar alimentos ricos en fibras: verduras y frutas así como frutas cítricas y productos integrales.*

Si la sintomatología es mayor con alimentos sólidos, procurar consumirlos procesados o licuados.

¿Qué es el Síndrome de Dumping?

*Es el **paso rápido de los alimentos desde el estómago al intestino** y puede manifestarse de dos maneras:*

1. Precoz: *entre 15 a 30 minutos después de comer. Se manifiesta a través de retorcijones, sensación de plenitud, eructos, gases, dolor abdominal y a veces, diarrea o náuseas y vómitos.*

Para evitarla es adecuado fraccionar la dieta en 6 comidas o más.

2. Tardía: *entre 2 a 3 horas después de comer. Puede sentirse palitaciones, cansancio, sudoración, náuseas, sensación de hambre, confusión e hipoglucemia (baja del azúcar en sangre).*

Evitar consumir azúcar en grandes cantidades y alimentos muy dulces previene la forma tardía.

Es importante *que ante cualquier síntoma persistente, como dolor, diarrea, náuseas, vómitos y malestar; consulte con su médico y nutricionista con el fin de realizar los cambios e intervenciones pertinentes y mejorar la sintomatología.*



DISTRIBUCIÓN DIARIA DE LOS ALIMENTOS

para los primeros 15 días, luego del alta.

Se recomienda realizar 4 comidas principales y 2 colaciones: **desayuno, colación de media mañana, almuerzo, merienda, colación de media tarde y cena.**

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Ejemplos:

1. *Infusión con leche + Galletitas o tostadas con queso, dulce + fruta en compota*
2. *Infusión con leche + bizcochuelo de vainilla + fruta en compota*
3. *Yogur con trocitos de durazno al natural + Galletitas con queso*
4. *Avena con leche cocida con trocitos de pera en compota*

ALMUERZOS Y CENAS

*Carne magra + vegetales permitidos (procesados) + un cucharada sopera de aceite ó
Carne magra + cereales o papa/batata (procesados) + un cucharada sopera de puré de palta ó*

Carne magra + cereales (fideos, polenta, sémola o avena) + un cucharada sopera de queso crema.

Ejemplos:

1. *Puré de carne roja + puré mixto + aceite + caldo para dar consistencia fluida.*
2. *Puré de pollo + puré de batata y zanahoria + queso crema + caldo para dar consistencia fluida.*
3. *Puré de cerdo + puré de verduras varias + salsa blanca + aceite.*
4. *Puré de pescado + puré de verduras + aceite.*
5. *Puré de carne roja + polenta con leche + queso untable.*

COLACIONES

Ejemplos:

1. *Yogur con puré de frutas.*
2. *Postres de leche (flanes, postres y mousses).*
3. *Frutas enlatadas con queso batido con edulcorante o poca azúcar.*
4. *Huevo duro.*
5. *Rollitos de jamón.*



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553