



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

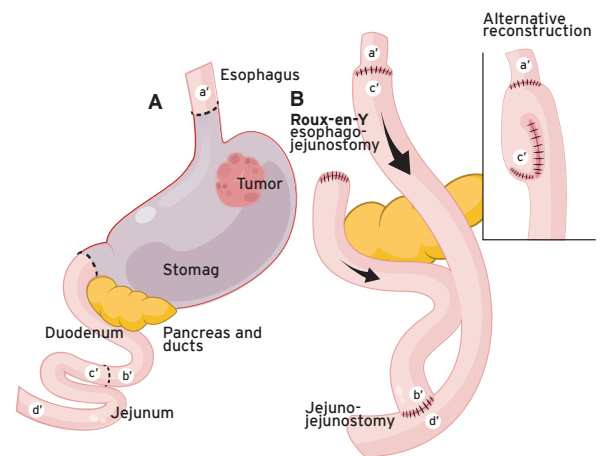
Los consejos de tu dietista: Gastrectomía total

Sra. Icíar Castro de la Vega. H. U. Dr. Peset. Valencia. Sra. Cristina Conejos. H. U. Dr. Peset. Valencia. Sra. Silvia Martín Sanchís. H. U. La Fé. Valencia. Sra. Yesica Ruiz Berjaga. Hospital General Valencia. Sra. Míriam Moriana Hernández. Hospital Clínico Valencia. Sra. María Chiva Martínez. Hospital General de Castellón. Sra. Patricia Sorribes Carreras. Hospital Provincial de Castelló.



Recomendaciones dietéticas en el paciente gastrectomizado. Gastrectomía total.

Cualquier cirugía que afecte al estómago puede alterar su funcionamiento normal y favorecer la aparición de efectos adversos digestivos y nutricionales, facilitando la pérdida de peso y la desnutrición.



Generalmente, estos efectos son más prevalentes en aquellas personas operadas de **gastrectomía total**:

- **Dúmping**
(precoz y tardío): dolor abdominal, diarrea, pesadez tras cada comida, taquicardia, sudoración... El dúmping precoz aparece entre 30 minutos y 2 horas después de la comida, y el tardío entre 2 y 4 horas después.
- **Anemia**
por diversas causas.
- **Malabsorción intestinal**
(no se absorben bien los nutrientes).
- **Diarrea**
y presencia de grasa en heces (esteatorrea).
- **Debilidad**
de los huesos (osteomalacia) y déficit de calcio.
- **Pérdida de peso grave**
(debido a falta de apetito sumada a las demás complicaciones digestivas, etc).
- **Desnutrición**

Objetivo dietético

Los objetivos principales del tratamiento dietético consisten en adaptar la dieta a las limitaciones funcionales ocasionadas por la nueva situación anatómica.

1

Muchos de estos problemas comentados anteriormente, pueden evitarse, aliviarse o incluso desaparecer mediante la realización de una serie de recomendaciones dietéticas y con un buen control y seguimiento dietético-nutricional después de la cirugía del estómago.

2

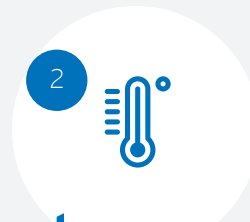
La gravedad y duración de los síntomas digestivos es muy variable y, por lo tanto, la dieta debe individualizarse y modificarse según la evolución de cada paciente.

Recomendaciones generales:



Es necesario

realizar comidas frecuentes y de poca cantidad, entre 6 y 8 tomas al día y cada 2 o 3 horas. La finalidad es evitar la excesiva plenitud gástrica, el vaciamiento rápido del estómago y la distensión abdominal.



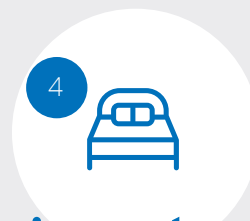
Evitar temperaturas

extremas de los alimentos, ni muy fríos ni muy calientes.



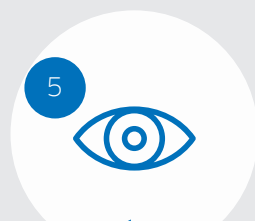
Se debe

comer despacio, masticando bien los alimentos.



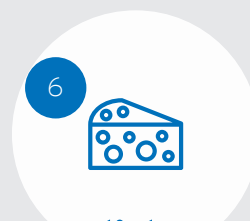
Es importante

descansar en la cama durante media hora después de las principales comidas (si no existe reflujo).



Para observar

la tolerancia de cada alimento, se deberán introducir éstos de uno en uno, de manera progresiva.



A medida que

se vayan tolerando todos los alimentos, se escogerán alimentos con alta densidad calórica (que aporten muchas calorías en poco volumen, como frutos secos triturados, leche semidesnatada, queso semicurado, aceite de oliva, etc).

Recomendaciones específicas:

Es conveniente

no mezclar los alimentos líquidos con los sólidos; es decir, se recomienda beber agua o alimentos líquidos fuera de las principales comidas (desayuno, comida y cena), entre 45 y 60 minutos antes o después de ellas.

Es aconsejable

evitar los alimentos líquidos hipertónicos (leche, zumos, bebidas con gas, sopas, etc) ya que abandonan el estómago con mayor rapidez y aceleran el tránsito intestinal, produciendo diarrea.

Restringir café

y otras bebidas que contengan cafeína (excepto el té).

La leche puede

ser mal tolerada, es preferible introducir inicialmente el yogur y el queso o probar la leche sin lactosa o bebidas vegetales sin azúcares añadidos.

Es conveniente

evitar las verduras crudas ya que pueden ser mal toleradas. Es preferible tomarlas en puré, hervidas o al horno sin grasa.

Es conveniente incluir

al menos una porción de proteína (carne, pescado, huevo, queso, leche...) junto con los hidratos de carbono complejos (patata, pasta, arroz, pan...) y grasa (aceite, frutos secos) en cada toma.

Puede aumentar

el aporte de calorías "enriqueciendo" las preparaciones sin alimentos ricos en azúcares, por ejemplo, puede echar leche semidesnatada en el puré de patata, una cucharada de leche en polvo, huevo, queso rallado...

Al mismo tiempo

se aconseja no exceder el volumen de 150 ml (una taza) de líquido por ingesta.

Se debe limitar

la ingesta excesiva de azúcares simples (azúcar, miel, chocolate, pastelería, bebidas azucaradas y carbonatadas, zumos con azúcar añadido, bebida de almendra muy concentrada, postres muy dulces, etc).

Se aconseja

incrementar la ingesta de hidratos de carbono complejos (pasta, patata, pan...)

Es preferible

tomar la fruta cocida o al horno, triturada, sin piel y sin azúcar o en almíbar sin el jugo. Zumos no ácidos sin azúcar añadido.

La dieta deberá ser

controlada en grasas. Al principio, evitar los fritos, los guisos y los rebozados. Los alimentos se deben cocinar con poca grasa, preferiblemente hervidos, a la plancha, al vapor o al horno.

Se aconseja tomar

arroz y pastas (secos), no caldosos.

Pruebe a tomar fibra soluble

para enlentecer el paso de los alimentos, como por ejemplo 1 sobre antes de cada comida de Fibraguar® o Plantaguar® (sobres de goma guar de 5 gramos: dosis diaria entre 10 y 15 gramos).

En caso de diarrea aguda, es **fundamental beber suficientes líquidos para reponer las pérdidas y evitar la deshidratación.**

Los líquidos que debe tomar son:

Suero Oral®

o en su defecto limonada alcalina*, caldo vegetal, agua de arroz y/o de zanahoria (se prepara hirviendo a fuego lento durante más de media hora 200g de zanahoria o 20g de arroz en un litro de agua con sal), infusión de té muy suave.

*Preparación de limonada alcalina:



1 litro de agua



1 cucharadita de sal



1 cucharadita de bicarbonato sódico



El zumo de un limón



2 cucharadas soperas de azúcar

Cuando vea que las deposiciones no son líquidas

puede ir añadiendo nuevos alimentos de uno en uno y observar como son las características y frecuencia de las deposiciones con cada nueva incorporación. Éstas se realizarán siguiendo las indicaciones de la siguiente tabla:

Grupos de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
 Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Leche sin lactosa• Yogur natural (según tolerancia)	<ul style="list-style-type: none">• Leche y quesos grasos
 Cereales	<ul style="list-style-type: none">• Pan blanco tostado• Arroz• Patata• Pasta sin salsa	<ul style="list-style-type: none">• Pan integral• Cereales integrales• Arroz integral• Bollería
 Pescados	<ul style="list-style-type: none">• Pescado blanco (gallo, merluza, lenguado...)	<ul style="list-style-type: none">• Pescado azul• Marisco
 Carnes y huevos	<ul style="list-style-type: none">• Carne tierna (pollo, pavo, ternera) sin piel• Clara de huevo, huevo pasado por agua, tortilla francesa.• Jamón dulce	<ul style="list-style-type: none">• Carnes duras y fibrosas.• Carnes grasas (cordero)• Huevos fritos
 Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Fruta al horno (manzana y pera)• Zumo de manzana• Membrillo• Plátano maduro• Manzana pelada, cortada y rallada	<ul style="list-style-type: none">• Fruta cruda
 Verduras	<ul style="list-style-type: none">• Calabaza al horno• Puré de patata y zanahoria• Caldo de verduras• Zanahoria hervida	<ul style="list-style-type: none">• Todas menos las aconsejadas
 Legumbres	<ul style="list-style-type: none">• Ninguna	<ul style="list-style-type: none">• Guisantes, Judías• Habas• Lentejas• Garbanzos
 Frutos secos	<ul style="list-style-type: none">• Ninguno	<ul style="list-style-type: none">• Todos
 Aceites y grasas	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">• Mantequilla• Margarina• Panceta• Nata• Mayonesa
 Bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Agua de arroz• Suero de rehidratación oral• Limonada alcalina• Bebidas vegetales (sin azúcares añadidos)	<ul style="list-style-type: none">• Café, alcohol, batidos azucarados, zumos azucarados, chocolate caliente, etc.

Tabla de alimentos aconsejados y desaconsejados al alta hospitalaria:



















Grupos de alimentos / Técnica cocción	Aconsejados	Desaconsejados
 <p>Lácteos y derivados/ bebidas vegetales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desnatado/semidesnatado. • Yogur natural. • Bebidas vegetales (sin exceso de azúcar). • Leche sin lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enteros, azucarados. • Bebidas vegetales azucaradas. • Postres lácteos azucarados (flan, natillas...).
 <p>Pan, patata, pasta, arroz, cereales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No integrales, bien cocidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrales.
 <p>Legumbres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas.
 <p>Carnes, pescados y huevos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y pescados magros (pavo, pollo, conejo, merluza, rape, gallo, lenguado). • Hervidos, horno. • Huevo no frito, hervido o pasado por agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes más grasas (cordero), embutido. • Pescados azules (emperador, lubina, dorada, atún). • Huevo frito, tortilla de patata frita.
 <p>Verduras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ricas en fibra soluble, trituradas con patata y/o arroz: zanahoria, calabacín, calabaza... (o éstas últimas enteras y hervidas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras fibrosas y flatulentas: coliflor, alcachofa, espárrago verde, pimiento rojo y verde, lechuga, tomate...
 <p>Frutas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trituradas y/o cocidas. Altas en pectina (manzana, plátano). En almíbar (sin el jugo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Con piel y ricas en fibra insoluble (kiwi, ciruelas, naranja)
 <p>Azúcares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Probar tolerancia a pequeñas cantidades de azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en azúcares (postres lácteos azucarados, chocolate, zumos)
 <p>Grasas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta baja en grasas (utilizar poco aceite al cocinar, cocciones sencillas sin frituras, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frituras, rebozados (patatas fritas, croquetas...). • Bollería.
 <p>Líquidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, 30-60 minutos antes o después de cada comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos azucarados, café, té y zumos. • Alcohol.

Tabla de alimentos aconsejados y desaconsejados a los dos-tres meses tras la intervención quirúrgica.

Grupos de alimentos / Técnica cocción	Aconsejados	Desaconsejados
 Lácteos y derivados/ bebidas vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Semidesnatados/enteros, yogur natural, sin azúcar o poca cantidad. • Bebidas vegetales (sin exceso de azúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Desnatados. • Azucarados. • Bebidas vegetales azucaradas. • Postres lácteos azucarados (flan, natillas...).
 Pan, patata, pasta, arroz, cereales	<ul style="list-style-type: none"> • No integrales, bien cocidos. • Avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrales.
 Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Primero, sin piel y trituradas con patata y/o arroz; posteriormente probarlas enteras y mezcladas con patata y/o arroz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enteras.
 Carnes, pescados y huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y pescados magros y semi-magros (pavo, pollo, conejo, cerdo sin grasa visible, ternera sin filamentos, caballo). • Pescado blanco (merluza, rape, gallo, lenguado) y azul (emperador, lubina, dorada, atún) • Hervidos, horno, plancha. Huevo frito con poco aceite, hervido o pasado por agua, en tortilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y pescados fritos • Embutidos
 Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Las permitidas en la primera fase y probar tolerancia a las siguientes verduras enteras: berenjena y judía verde, tomate sin piel y sin pepitas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras fibrosas y flatulentas: coliflor, alcachofa, espárrago verde, pimiento rojo y verde, lechuga, tomate...
 Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Las permitidas en la primera fase, probando éstas enteras, sin hervir y sin piel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Con piel y ricas en fibra insoluble (kiwi, ciruelas, naranja)
 Azúcares	<ul style="list-style-type: none"> • Ver tolerancia a azúcar de mesa y otros productos con azúcares (cacao, postres lácteos como natillas, flanes, merengues, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en azúcares (postres lácteos azucarados, chocolate, zumos)
 Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta baja en grasas (utilizar poco aceite al cocinar, cocciones sencillas sin frituras, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frituras, rebozados (patatas fritas, croquetas...). • Bollería.
 Líquidos	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, 30-60 minutos antes o después de cada comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos azucarados, café, té y zumos. • Alcohol.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
--	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Menú semanal tras intervención quirúrgica.

Desayuno	1 infusión + pan con jamón cocido	1 vaso de leche sin lactosa + galletas tipo María	1 infusión + pan con queso fresco	1 vaso de leche sin lactosa + galletas tipo María	Triturado de bebida vegetal y galletas tipo María	1 infusión + pan con membrillo	2 yogures naturales
Almuerzo1	Yogur natural	Manzana asada	Membrillo	Yogur natural	Plátano	Yogur natural	Calabaza asada
Almuerzo2	Membrillo	Pan con jamón cocido	Yogur natural	Manzana rallada	Queso fresco	Melocotón en almíbar (sin el jugo)	Jamón serrano
Comida	Puré de patata y merluza. Infusión.	Arroz hervido con pollo y aceite de oliva. Calabaza asada.	Puré de patata con huevo y aceite de oliva. Plátano	Pasta hervida con jamón cocido queso fresco y aceite de oliva. Membrillo.	Patata y muslo de pavo al horno, aceite de oliva. Yogur natural.	Bocadillo con jamón serrano y aceite de oliva. Plátano.	Pasta hervida con huevo, atún y calabacín. Puré de plátano y manzana asada.
Merienda1	Puré de plátano y galletas maría.	Membrillo.	Yogur natural	Infusión.	Puré de manzana asada, plátano y galletas maría	Calabaza asada.	
Merienda2	Queso fresco.	Jamón cocido.	Manzana asada	Yogur natural.	Membrillo.	Jamón serrano.	1 vaso de bebida vegetal.
Cena	Sándwich de jamón cocido.	Tortilla francesa + pan.	Patata y rape al horno. Aceite de oliva.	Puré de patata, zanahoria, pollo y aceite de oliva.	Huevo duro + jamón serrano + pan y aceite de oliva..	Arroz blanco salteado con pollo y calabaza. Aceite de oliva	Puré de patata, calabaza y pavo. Aceite de oliva.
Recena	Yogur natural	Manzana rallada.	Plátano maduro	Pera asada	Melocotón en almíbar (sin el jugo).	Puré de plátano y manzana asada.	Yogur natural.

Menú semanal tras 2- 3 meses de intervención quirúrgica.

Desayuno	1 vaso de leche sin lactosa + avena	1 vaso de leche sin lactosa + pan con aceite de oliva	1 vaso de leche sin lactosa + pan con jamón cocido	1 vaso de bebida vegetal + pan con jamón serrano	1 vaso de leche sin lactosa + avena y plátano	1 vaso de leche sin lactosa + pan con queso semicurado.	1 vaso de bebida vegetal + pan con huevo hervido y aceite de oliva
Almuerzo1	Yogur natural + manzana asada	Yogur natural con avena	Pan con membrillo	Yogur + galletas tipo maría	Pan con jamón cocido	Yogur natural con nueces	Calabaza asada + jamón serrano
Almuerzo2	Pan con queso	Pan con plátano	Yogur + avena	Pan con queso	Membrillo + manzana asada	Pan con atún	Yogur natural con nueces
Comida	Macarrones con carne picada, huevo y tomate. Melocotón en almíbar.	Puré de patata con pollo, calabacín, calabaza, frutos secos triturados, queso y aceite de oliva. Yogur natural.	Arroz con dorada (seco). Plátano	Tallarines con tomate, queso y atún. Arroz con leche sin lactosa, canela y azúcar.	Puré de patata, lentejas, verduras y huevo. Flan.	Patata con queso al horno. Pollo al horno. Pera al horno.	Arroz con pollo y conejo, judías verdes y tomate. Arroz con leche sin lactosa y canela.
Merienda1	Puré de plátano y galletas maría	Pan oliva con aceite de	Yogur natural + 2 nueces	Yogur + membrillo	Puré de manzana asada, plátano y galletas maría	Yogur con pera	Manzana rallada + nueces
Merienda2	Pan con membrillo	Un puñado de nueces	Manzana asada	Pan con jamón cocido	Yogur con 2 nueces	Pan con jamón serrano	Pan con queso fresco y membrillo
Cena	Sándwich de atún, huevo y mayonesa.	Patata, calabacín y lubina al horno. Aceite de oliva.	Tortilla de patata, queso y jamón. Pan.	Sémola con huevo y pollo hervido.	Bocadillo con lomo de cerdo, queso y aceite de oliva.	Puré de arroz, garbanzos, verduras, jamón dulce y aceite de oliva.	Pastel de calabaza, calabacín, berenjena, tomate, patata y pescado al horno. Aceite de oliva.
Recena	Yogur natural	Manzana asada	Plátano maduro	Pera asada	Membrillo con pan	Manzana sin piel, pelada y rallada	Plátano maduro.