

## **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS CIRUGÍA BARIÁTRICA** **TIPO “DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA”**

El objetivo de la dieta después de la cirugía es favorecer la pérdida de peso y disminuir el riesgo de complicaciones.

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día)
- **Mastique** cuidadosamente y coma despacio. Debe tardar entre 20-30 minutos en efectuar cada comida, utilizando pequeñas cantidades (50-100g).
- Es importante que sea consciente de lo que come, evitando posibles distracciones durante las comidas (ej. Televisión) e intentar no permanecer en la cocina mientras se prepara la comida para reducir la tentación de picar entre horas
- Beba **abundantes líquidos**: agua, infusiones (6-8 vasos) antes y después de las comidas.
- **No tome** alimentos ricos en hidratos de carbono simples: **golosinas, galletas, helados, batidos o refrescos, zumos azucarados.**
- Reduzca la grasa de la dieta, con **lácteos desnatados, carnes magras** (lomos, solomillos, pechugas), técnicas culinarias que utilicen **pequeña cantidad de aceite** en la elaboración de platos: cocción al vapor, asado, plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.
- **No tome ningún suplemento ni preparado si su médico no se lo ha ordenado.**
- Ejercicio físico **moderado diario. Salir a andar, hacer bicicleta, bailar, etc.**
- La intervención quirúrgica a la que fue sometido puede originar el **Síndrome Dumping**, causado por la ingestión de hidratos de carbono simples aportados por determinados alimentos: golosinas, galletas, helados, batidos o refrescos, zumos azucarados y la mayoría de los postres. Los síntomas que puede presentar abarcan desde sudoración, frialdad y sensación de hambre, hasta malestar general, náuseas y/o vómitos después de las comidas, por lo que es muy importante seguir las indicaciones previamente descritas para evitar este síndrome como efecto secundario.
  
- Debe asegurar un **aporte adecuado de proteínas**, mínimo **60-75 gramos** al día.

<b>PORCIÓN</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PROTEÍNAS (g)</b>
<b>125g</b>	<b>Pescado</b>	<b>21</b>
<b>100g</b>	<b>Pechuga de pollo, conejo, ternera, lomo de cerdo</b>	<b>20</b>
<b>Loncha (30g)</b>	<b>Jamón o pavo</b>	<b>6</b>
<b>Tarrina (125g)</b>	<b>Queso con menos del 30% de materia grasa tipo queso fresco, requesón o quark</b>	<b>17</b>
<b>1 unidad (60- 65g)</b>	<b>Huevo</b>	<b>8</b>
<b>1 vaso (80g)</b>	<b>Legumbres cocidas</b>	<b>8</b>
<b>Unidad (125g)</b>	<b>Yogur semidesnatado o desnatado</b>	<b>6</b>
<b>1 taza (200ml)</b>	<b>Leche semidesnatada o desnatada</b>	<b>7</b>

## PROGRESIÓN DE LA DIETA

**La alimentación después de la cirugía sigue varias fases:**

1. **Dieta líquida (durante el ingreso hospitalario):** Proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales, aportando una dieta líquida que tenga un suficiente aporte calórico y proteico. Para conseguir unos requerimientos adecuados pueden ser necesarios suplementos hiperproteicos.
2. **Dieta semilíquida (Durante 4 días tras el alta hospitalaria):** Proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales. Se realiza una dieta de predominio líquido pero con ligero cambio de textura y de tipo de alimentos. Para conseguir unos requerimientos adecuados pueden ser necesarios suplementos hiperproteicos.
3. **Dieta pastosa-blanda (Durante 2 y 3ª semana tras el alta):** al inicio proporcionar alimentos que no precisen masticación, de poco volumen, para posteriormente aportar alimentos íntegros de consistencia blanda.
4. **Dieta equilibrada con alimento en su estado natural (A partir del inicio de la cuarta semana postoperatoria):** Aportar alimentos de consistencia sólida ligeramente condimentados, con comidas de pequeño volumen, varias veces al día (se recomiendan entre 5-6 ingestas diarias)

## DIETA LIQUIDA (Durante el ingreso hospitalario)

### DESAYUNO/ MEDIA MAÑANA/ MERIENDA (Elegir una opción):

- 1º: Zumo de naranja (200ml)
- 2º: Yogurt líquido sin azúcares añadidos (125g)
- 3º: Leche desnatada enriquecida con calcio (200ml)
- 4º: Té (200ml) con edulcorante
- 5º: Bificare (200ml)

### COMIDA:

- 1º DÍA: Sopa de verduras (200ml)
- 2º DÍA: Caldo de pollo (200ml)
- 3º DÍA: Bificare (200ml)

### CENA:

- 1º DÍA: Bificare (200ml)

### Recomendaciones:

- Tomar dos productos lácteos al día
- Bificare: dos botes de 200ml al día a pequeños sorbos

## DIETA SEMILIQUIDA (Durante 4 días tras Alta hospitalaria)

### DESAYUNO/ MEDIA MAÑANA/ MERIENDA (Elegir una opción):

- 1º: Zumo de naranja (200ml)
- 2º: Yogurt líquido sin azúcares añadidos (125g)
- 3º: Leche desnatada enriquecida con calcio (200ml)
- 4º: Té (200ml) con edulcorante
- 5º: Yogurt desnatado (125g)

### COMIDA:

- 1º DÍA: Puré de calabacín (calabacín (100g) + cebolla (50g)+ caldo de verdura)
- 2º DÍA: Crema de zanahoria y patata (Caldo de pollo+ zanahoria (100g) + patata (50g))
- 3º DÍA: Puré de patata y calabaza (Caldo de verdura + patata (50g) + calabaza (50g))

### CENA:

- 1º DÍA: Tortilla francesa (huevo mediano (60g) + jamón york picado (30g))

**2º DÍA:** Puré de patata y calabacín (Caldo de verdura + patata (100g) + calabacín (50g) + claras de huevo (30g)

**3º DÍA:** Sopa de pasta con pescado blanco desmenuzado (pasta (30 g) +pescado blanco (50 g)).

### Recomendaciones:

- Tomar dos productos lácteos al día
- 

## DIETA PASTOSA (1 semana)

### DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada enriquecida con calcio(150 ml) + Cereales de desayuno sin azúcar (30g) ó 3 Galletas tipo María
2. Yogurt desnatado (125g) + miel (10g). Zumo de naranja (150 ml)
3. Yogur desnatado (125g) + Cereales de desayuno sin azúcar (30g)+ plátano (50g)

### MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125g)
2. Manzana asada (150g) + miel (10g)
3. Triturado de frutas (manzana (175 g), miel (10 g)).

### COMIDA (elegir una):

1. **Puré de calabaza con merluza** (calabaza (100 g), patata (150 g), merluza (100 g)). Fruta asada (150 g).
2. **Crema de guisantes con pollo** (guisantes (80 g), pollo (100 g), patata (150 g), quesito desnatado (15g). Fruta asada (150g)
3. **Crema de bechamel con merluza** (merluza (80 g), leche de vaca desnatada (100 g), harina de trigo integral (20 g)) + **Salmorejo** (tomate (80 g), cebolla (25 g), pepino (25 g), pimiento (25 g), ajo, pan (20 g), aceite de oliva (8g)). Plátano pisado (50 g).
4. **Crema de zanahoria con ternera y patatas** (zanahoria (100 g), patata (125 g), ternera (60 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).

### MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Triturado de fruta (manzana (150 g), canela)
2. Batido de frutas (leche desnatada (150 ml), plátano (50g)).
3. Yogurt desnatado ó yogurt líquido (125g)

### CENA (elegir una):

1. **Puré de patatas con pimiento verde y ternera** (patata (125 g), pimiento (50 g), ternera (60 g), claras de huevo (30 g), aceite de oliva (8g)). Fruta asada (150g).

2. **Crema de verduras con gallo** (gallo (100 g), patata (100 g), coliflor (100 g), queso desnatado (15g)). Yogur desnatado (125).
3. **Crema de verduras con ternera** (calabacín (100 g), ternera (80 g), patata (125 g)). Pera asada (150 g).
4. **Crema de berenjenas con pollo** (berenjena (100 g), pollo deshuesado (80 g), patata (125 g), 2 claras de huevo (30g)). Manzana asada (150g) con canela.
5. **Crema de champiñones con ternera** (champiñón (100 g), ternera (60 g), patata (125 g), queso desnatado (15g)). Pera asada (150 g).

**RECENA:** (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 g)

## DIETA BLANDA (1 semana)

**DESAYUNOS:**(Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + mermelada sin azúcar (25 g) + 2 biscotes (20 g)
2. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo “María” (15 g) + Zumo de naranja (150ml)
3. Yogur desnatado (125 g) + cereales de desayuno sin azúcar (30g)+ fruta (100g)
4. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo “María” (15 g)+ fruta (100g)

**MEDIA MAÑANA:** (Elegir una opción)

1. Queso fresco desnatado (30 g) + pan blanco (20 g)
2. Fruta (100 g) + Té (200ml) + yogurt desnatado (125g)
3. Jamón de york (30 g) + pan blanco (20g)
4. Yogur desnatado (125 g) + Zumo de naranja (150ml)

**COMIDA (elegir una):**

1. **Judías verdes rehogadas:** (judías verdes (150 g) + zanahoria (30 g)+ aceite de oliva (8g)). **Pavo a la plancha** (pavo (120 g). Pan (20g). Fruta (100g)
2. **Sopa de pescado con fideos:** (pescado blanco (50 g) + fideos (30 g)+ consomé). **Pollo asado con zanahoria cocida:** (pollo (120 g) + zanahoria (50 g)). Pan (20g). Fruta (100g)
3. **Puré de patata y calabacín:** (patata (100 g) calabacín (100 g)). **Filete de ternera plancha:** (filete de ternera (120 g)). Pan (20g). Fruta (100g)
4. **Berenjena asada** (100 g). **Pechuga de pollo con ensalada de tomate pelado:** (pechuga (120 g) tomate (100 g)). Pan (20g). Fruta (100g)
5. **Pasta rehogada** (pasta (40 g)+jamón york (40g)+queso burgos daditos (30g)+ aceite de oliva (8g). **Filete de ternera plancha:** (filete de ternera (120 g). Pan (20g). Fruta (100g)

### **MERIENDA:** (Elegir una opción)

1. Membrillo (30 g) + pan blanco (20 g)
2. Jamón serrano (40 g) + pan blanco (20 g)
3. Pechuga de pavo (30 g) + pan blanco (20 g)
4. Yogurt líquido (25g)+ fruta (100g)

### **CENA:**

1. **Mero horno con patata cocida:** (mero (150 g) patata cocida (40 g)). Pan (20g). Fruta (100g)
2. **Tortilla francesa con salsa de tomate:** 1 (huevo mediano 60g, salsa de tomate (30 g)). Pan (20g). Fruta (100g)
3. **Puré de patata y zanahoria:** (patata (100 g) zanahoria (80 g)). **Lenguado plancha** (100 g) + **yemas de espárragos** (50 g). Pan (20g). Fruta (100g)
4. **Revuelto de huevo** (huevo mediano 60g) + **jamón de york** (30 g)+ **yemas de espárragos** (50 g). Pan (20g). Fruta (100g)
5. **Sopa de pasta** (30 g). **Merluza al horno** (150 g). Aceite de oliva (8g). Pan (20g). Fruta (100g)

**RECENA:** Leche desnatada enriquecida con calcio (150 ml)

## **DIETA EQUILIBRADA**

### **(Desde Cuarta semana postoperatoria)**

**DESAYUNO** (Elegir una opción):

- 1º: Leche desnatada (200ml) + 3 galletas María + Fruta (100g)
- 2º: Leche desnatada (200ml) + Tostada de pan (20g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g)+ Fruta (100g)
- 3º: 2 yogures desnatados + Tostada de pan (20g)+ queso de burgos (40g)
- 4º: Leche desnatada (200ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30g) + Fruta (100).

**MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA** (Elegir una opción):

- 1º: Pan (20g) + Jamón york o pavo (1 loncha =15g) o atún al natural (50g)
- 2º: Queso fresco desnatado (50g)
- 3º: Yogurt desnatado (125g)
- 4º: Leche desnatada (200ml)

**COMIDA:**

- 1º **DÍA:** **Lentejas** (Lentejas (50g en crudo), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). **Pechuga de pollo** (100g), Aceite de oliva (8g). **Ensalada de tomate** (tomate (100g). Pan (20g). Fruta (100g).
- 2º **DÍA:** **Ensalada completa** (Lechuga (120g) + Tomate natural (60g)+ Zanahoria (30g) + Cebolla (20g), aceite de oliva (10g)). **Solomillo de ternera a la plancha** (120g). Pan (20g). Fruta (100g).
- 3º **DÍA:** **Garbanzos con bacalao** (Garbanzos (50g en crudo) + Bacalao (70g) + Espinacas (70g)+ Aceite de oliva (10g)). Pan (20g). Fruta (100g).
- 4º **DÍA:** **Espinacas al ajillo** (espinacas (70g), ajo (10g)). **Merluza** (120g). Aceite de oliva (10g). Pan (20g). Fruta (100g)



**5º DÍA:** **Macarrones con tomate** (Pasta (45g en crudo) + tomate triturado (30g). **Pechuga de pollo a la plancha** (100g). **Ensalada de lechuga y tomate** (lechuga (120g)+tomate (60g)+ aceite de oliva (8g)). Pan (20g). Fruta (100g)

**6º DÍA:** **Parrillada de verduras** (Berenjena (80g), Pimiento (30g), Cebolla (50g), espárragos trigueros (50g)). **Pechuga de pavo a la plancha** (100g). Aceite de oliva (10g). Pan (20g). Fruta (100g).

**7º DÍA:** **Ensalada de escarola** (escarola (100g)+cebolla (20g)). **Ternera guisada** (Ternera (120g)+cebolla (30g)+zanahoria (30g). Aceite de oliva (10g). Pan (20g). Fruta (100g).

#### **CENA:**

**1º DÍA:** **Caldo de verdura** (200ml). **Gallo a la plancha** (120g). Aceite de oliva (5g). Pan (20g). Fruta (100g)

**2º DÍA:** **Sopa de verduras** (200ml). **Bacalao fresco** (120g). Pan (20g). Fruta (100g).

**3º DÍA:** **Ensalada** (lechuga (120g)+tomate (60g). **Huevo revuelto** (60g). Pan (20g). Fruta (100g).

**4º DÍA:** **Caldo de verdura** (200ml). **Lenguado a la plancha** (120g). Pan (20g). Fruta (100g)

**5º DÍA:** **Revuelto de espárragos y gambas** (huevo (60g)+espárragos (50g)+gambas (50g)). Pan (20g). Fruta (100g).

**6º DÍA:** **Puré de calabaza** (Calabaza (50g), patata (50g), zanahoria (30g)). **Ensalada** (Lechuga (100g)+Tomate (60g)). Aceite de oliva (8g). Pan (20g). Fruta (100g).

**7º DÍA:** **Revuelto de setas** (Huevo (60g)+setas (50g)). **Ensalada de tomate** (tomate (60g). Pan (20g). Fruta (100g).

En comida y cena, añadir 20g de pan. Total, al día 60g.

Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox 20ml).

**RECUERDE, LA CIRUGÍA ES UNA OPORTUNIDAD PARA QUE ADQUIRIR  
UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES SEA MÁS SENCILLO  
¡NO LA DESAPROVECHE! SU SALUD SE LO AGRADECERÁ**