

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS CIRUGÍA **BARIÁTRICA TIPO “SLEEVE” GÁSTRICO**

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

RECOMENDACIONES GENERALES

- Es importante no tomar agua junto a los alimentos. Debe beberla fuera de las comidas, recomendándose de 7 a 8 vasos al día.
- Ha de tomar los suplementos proteicos y vitamínicos según indicación médica.
- No es recomendable tumbarse en el sofá o la cama justo después de comer.
- Debe comer poco a poco y masticar bien los alimentos sólidos. Se aconseja esperar un intervalo de tiempo (3 horas) entre comidas; comer cantidades menores para disminuir la ansiedad y alcanzar antes la sensación de plenitud, finalizando la ingesta antes de notar la sensación de plenitud
- Durante los primeros meses del tratamiento, debe tomar los medicamentos triturados o diluidos. No tomar bebidas gaseosas ni alcohólicas.
- Se desaconsejan los alimentos integrales.
- No es recomendable consumir alimentos muy ricos en grasa, ni cocinados con abundante aceite (frito, guiso...)
- Se recomienda seguir una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables; para que su evolución sea lo más satisfactoria posible.

Uno de los posibles síntomas tras este tipo de intervenciones son los vómitos. Pueden ser secundarios a:

- No masticar suficiente los alimentos
- Comer o beber demasiado rápido o con ansiedad
- Comer demasiada cantidad de alimentos
- Intolerancia algún alimento (carnes..)

En el caso de que los vómitos aparezcan bruscamente o sean demasiado frecuentes; póngase en contacto con nosotros.

PROGRESIÓN DE LA DIETA

La alimentación después de la cirugía sigue varias fases:

1. **Dieta líquida (10 primeros días)**: 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 (Entre el día 11 y 20 postcirugía)**: 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 (Cuarta y quinta semana postoperatoria)**: proporcionar alimentos que no precisen masticación, de poco volumen y que resulten fáciles de deglutir y digerir.
4. **Dieta blanda (Sexta semana postoperatoria)**: Iniciar la masticación aportando alimentos íntegros de consistencia blanda ligeramente condimentados, con un contenido en fibra bajo y con comidas de pequeño volumen.
5. **Dieta equilibrada con alimento en su estado natural (A partir del inicio de la séptima 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)

Es muy importante que, tras la cirugía, usted adquiera unos **hábitos de vida saludables**, aprendiendo a comer correctamente y que realice ejercicio



Avda. Ramón y Cajal, 3
Tfno.: 983 42 00 00
47003 Valladolid

Servicio de Endocrinología y Nutrición

físico diariamente, para mejorar su composición corporal y que con el paso del tiempo no recupere el peso perdido.

DIETA LIQUIDA (10 primeros días postoperatorios)

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 (Entre el día 10 y día 20 postoperatorio)

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)
- 6º: Bificare (200ml)

COMIDA:

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

(Cuarta y Quinta semana Postoperatoria)

DESAYUNO: (Elegir una opción)

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

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

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

COMIDA:

1. **Puré de calabaza con merluza** (calabaza (100 g), patata (150 g), merluza (100 g)). Fruta asada (150 g).
2. **Crema de lentejas con verduras** (lentejas (60 g), cebolla (30 g), zanahoria (30 g), puerros (30 g), nata (10 g)). Fruta asada (150g).
3. **Crema de guisantes con pollo** (guisantes (80 g), pollo (100 g), patata (150 g), queso desnatado (15g). Fruta asada (150g)
4. **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).
5. **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:

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 (Sexta semana postoperatoria)

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:

1. **Arroz blanco rehogado con jamón de york:**(arroz (50 g), jamón de york (30 g), zanahoria (30g)). **Filete de ternera** (120 g) . Pan (20g). Fruta (100g)
2. **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)
3. **Pasta con salsa de tomate:** (pasta (50 g) + salsa de tomate (30 g)). **Filete de ternera a la plancha** (ternera (120g). Pan (20g). Fruta (100g)
4. **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)
5. **Puré de patata y calabacín:** (patata (100 g) calabacín (100 g)). **Filete de ternera plancha:** (filete de ternera (120 g)). Pan (20g). Fruta (100g)
6. **Berenjena asada** (100 g). **Pechuga de pollo con ensalada de tomate pelado:** (pechuga (120 g) tomate (100 g)). Pan (20g). Fruta (100g)
7. **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)

6. **Sopa de puerro y patata:** (puerro (100 g) patata (100 g)). **Tortilla de claras** (2 claras 60g)+ **jamón serrano** (40 g). Pan (20g). Fruta (100g)

7. **Sopa de pasta con pescado blanco desmenuzado:** (pasta (30 g) +pescado blanco (50 g)). Pan (20g). Fruta (100g).

RECENA: Leche desnatada enriquecida con calcio (150 ml)

DIETA CON ALIMENTO EN ESTADO NATURAL (Desde séptima semana postoperatoria)

- Es muy importante que se realicen 5-6 comidas al día, de esta forma evitaremos picoteos y ansiedad a la hora de las comidas principales. Por lo tanto, procure dedicar el tiempo necesario a su alimentación diaria.

Los alimentos deben ser BIEN MASTICADOS Y DESPACIO.

- Se debe ir probando tolerancia a las nuevas texturas y alimentos según se vayan introduciendo en la dieta.
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día), empleando una cuchara pequeña diaria)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Evitar consumir:
 - o *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - o *Embutidos y fiambres con alto contenido en grasa y/o sal:* embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), fiambre (chopped, mortadela...), albóndigas, salchichas, vísceras, ...
 - o *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).

DIETA EQUILIBRADA

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).



Avda. Ramón y Cajal, 3
Tfno.: 983 42 00 00
47003 Valladolid

Servicio de Endocrinología y Nutrición



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 AGRADECER**