

Servicio Endocrinología y Nutrición

DIETA GASTRECTOMÍA 1800kcal

La intervención quirúrgica a la que se ha sometido consiste en una reducción total o parcial del estómago. En su caso la ingesta deberá reducirse debido a la disminución del tamaño de su estómago, por lo que se puede producir una disminución del aporte de nutrientes.

En ocasiones se puede producir un vaciado rápido del contenido del estómago y asociarse a una sintomatología de mareos, sudor, palpitaciones... Esta situación denominada síndrome de Dumping debe prevenirse mediante una modificación cualitativa de la alimentación.

Por esta razón es importante seguir una serie de recomendaciones para conseguir una alimentación adecuada, completa y equilibrada.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:

- Se aconseja comidas pequeñas y frecuentes. Mínimo de 6 tomas al día, con la cantidad que se tolere. Evitar comidas abundantes. Comer despacio y masticando bien los alimentos.
- Tomar los líquidos 30-60min antes o después de las comidas y limitar su volumen (100-200ml por toma). En caso de diarrea, beber mínimo 1.2 l de agua al día.
- Evitar los alimentos muy fríos o muy calientes, porque pueden producir diarrea.
- Al principio, evitar los hidratos de carbono de absorción rápida (azúcares, membrillo, galletas, zumos de fruta...)
- Se desaconsejan los alimentos ricos en fibra como los alimentos integrales (pan, cereales de desayuno, galletas...), verduras duras o fibrosas y la fruta.
- Evitar las carnes muy duras: ternera, buey.... (dificultan la digestión).
- La leche es el alimento que peor se tolera, porque produce diarreas. Se recomienda esperar hasta los 6 meses desde que empezó a comer para probar su tolerancia. Comenzar con una cantidad pequeña (menos de medio vaso) de leche desnatada y baja en lactosa.
- No mezclar los alimentos líquidos con los sólidos. Beber el agua fuera de las comidas principales.
- Reduzca la grasa de la dieta, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas).
- Emplear 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.

Recomendaciones si padece el Síndrome de Dumping:

- 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).
- 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 y la mayoría de los postres.

Servicio Endocrinología y Nutrición

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

ALIMENTOS	RECOMENDABLES (Todos los días)	LIMITADOS (2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)
CEREALES	Pan blanco, arroz, harina, pasta, galletas simples, patatas...		Cereales integrales Salvado
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Frutas cocidas o asadas, sin piel. Verduras tiernas en puré o hervidas	Frutas en almíbar y fruta cruda sin piel. Legumbres trituradas en puré *según tolerancia	Verduras duras o fibrosas Ensaladas Frutas fibrosas
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Huevos enteros Yogur natural desnatado	Queso fresco, yogur con frutas, cuajada, leche baja en lactosa...	Leche entera, semi o desnatada Quesos grasos
PESCADO Y MARISCO	Pescado blanco (merluza, dorada...)		Pescado azul Marisco
CARNES Y AVES	Carnes magras y tiernas (pollo, conejo, pavo...)	Ternera, cerdo, jamón cocido	Carnes duras o fibrosas Embutidos grasos
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva		Mayonesa, mantequilla, margarina
POSTRES	Bizcocho casero sin azúcar	Miel, azúcar	Bollería industrial, pasteles, helados...
FRUTOS SECOS		Molidos	Frutos secos enteros
ESPECIAS Y SALSAS	Laurel, orégano, perejil, ajo, canela...		Picantes
BEBIDAS	Agua, infusiones, zumos de fruta		Bebidas carbonatadas y alcohol

Servicio Endocrinología y Nutrición

DIETA GASTRECTOMÍA 1800kcal

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. **Yogur desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g) + **Plátano maduro** (plátano 100g) + **Cereales** (copos de maíz 30g)
2. **Yogur desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g) + **Cereales** (copos de maíz, 30g) + **Compota de pera** (pera 100g)
3. **Leche sin lactosa** (200ml) + **Biscotes** (20g) + **Aceite de oliva** (5g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. **Yogur desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g) + **nueces**(20g)
2. **Bocadillo de jamón cocido/pavo** (biscotes 30g, jamón cocido/pavo 20g)
3. **Biscotes**(30g) con **queso fresco** (20g)

COMIDA

1. **Sopa de pescado** (fideos 40g, merluza 50g) + **Carne de ternera en su jugo** (ternera 100g, patata sin piel 70g)+ **Compota de pera** (pera 100g)
2. **Arroz con pollo y verduras**(arroz 40g, pollo 120g, zanahoria 60g, judías verdes 60g) + **Manzana asada** (manzana 150g)
3. **Pasta con jugo de tomate** (pasta 50g, jugo de tomate 70g) + **Merluza al horno con tomate** (merluza 110g, tomate sin piel 80g) + **Plátano maduro**(plátano 100g)
4. **Conejo con verduras** (conejo 120g, patata 80g, zanahoria 80g, judías verdes 80g) + **Yogur desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g)
5. **Macarrones con jugo de tomate** (macarrones 50g, jugo de tomate 90g) + **Lenguado al horno con patatas** (lenguado 120g, patatas sin piel 80g) + **Compota de pera** (pera 100g)
6. **Judías verdes con patata**(judías verdes sin hebras ni pepitas 150g, patata 80g) + **Huevo cocido**(huevo 60g) + **Melocotón** (melocotón 125g)
7. **Crema de verduras**(calabaza 80g, patata 80g, zanahoria 80g) + **Filete de pavo a la plancha** (pavo 130g, puntas de espárrago 60g) + **Yogur desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g)

MERIENDA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. **Yogurt desnatado natural sin lactosa** (125g) + **Cereales** (copos de maíz 30g)
2. **Manzana asada** (150g) + **Biscotes** (30g) + **Jamón cocido/lomo embuchado/jamón serrano sin grasa visible**(20g)
3. **Biscotes** (30g) con **queso fresco** (20g) + **pera** (100g)

CENA

1. **Puré de verduras** (patata 80g, zanahoria 80g, calabacín 80g) + **Tortilla francesa** (clara de huevo 70g, queso desnatado 40g) + **Yogurt desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g).
2. **Mero al horno con patata** (mero 130g, patata 80g) + **Ensalada de tomate sin piel y sin pepitas** (tomate 80g) + **Plátano maduro** (plátano 130g)
3. **Pollo asado con verduras**(pollo sin piel 110g, zanahoria 65g, calabacín 80g, pimiento 60g) + **compota de pera** (pera 150g)
4. **Revuelto de bacalao** (bacalao 120g, huevo 90g, patata 90g)+ **Puntas de espárrago** (60g) + **Manzana asada** (manzana 100g)
5. **Puré de verduras** (calabacín 70g, patata 60g) + **Pavo a la plancha** (pavo 120g) + **Melocotón** (100g)
6. **Merluza al horno con patata y arroz** (merluza 130g, patata 80g, arroz 40g) + **Yogur desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g)
7. **Revuelto de Espinacas** (clara de huevo 90g, espinacas 150g) **con ensalada de tomate sin piel y sin pepitas**(tomate 100g) + **Compota de pera** (pera 100g)

RECENA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. **Yogur desnatado natural sin lactosa** (yogur 125g)

En comida y cena, añadir 30 gramos de biscotes.

Añadir en comida y cena entre 15-20g de aceite de oliva.

Puede alternar los almuerzos y las meriendas.

Se recomienda dar prioridad al segundo plato, para asegurar la cantidad de proteínas que necesita.

Con el tiempo, se irá valorando la tolerancia al resto de alimentos (legumbres, verduras...), para

comprobar si pueden introducirse en la dieta.

MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g