

Consejos dietéticos

El tratamiento dietético después de una operación se divide en tres períodos. Durante las primeras dos semanas posteriores a la operación seguirá una dieta líquida, a continuación tendrá una dieta a base de purés otras dos semanas y, finalmente, volverá a una dieta normal pero en raciones pequeñas, que mantendrá el resto de su vida. Su dietista le proporcionará información detallada. La operación suele desembocar en una sensación de saciedad rápida y duradera con relación a la ingesta de alimentos. Esto implica que las raciones tienen que ser pequeñas, debe masticar la comida bien y comer despacio.

Semanas 1 y 2 tras la operación

Dieta líquida durante dos semanas.

- Es importante que haga sus comidas en horarios regulares y que divida la ingesta de alimentos bien a lo largo del día.
- Realizará siete comidas al día.

Empezará con una dieta líquida el mismo día después de la operación. Es importante no comer o beber demasiado deprisa. Beba a pequeños sorbos y utilice una cucharilla para comer. Es importante que, durante el período de la dieta líquida mastique bien la comida. Esto le facilitará la digestión.

Deberá tardar unos 20 minutos en comer o beber 1 dl. Una comida de 2 dl debería llevarle en principio de 30 a 40 minutos.

Necesita ingerir unos 2 litros de líquidos diariamente. Debe dividir este líquido entre 1,5 litros de sopa y bebidas energéticas, de las cuales como mínimo 0,5 litros deben ser productos lácteos, y como mínimo 0,5 litros de bebidas sin calorías. Más adelante, le daremos consejos sobre la sopa de la comida y de la cena. Algunos ejemplos de bebidas energéticas son la leche, la leche fermentada, el yogur, los batidos de frutas y bayas, el zumo de verduras, la papilla o los sustitutos de las comidas. Algunos ejemplos de bebidas sin calorías son el agua, el té y el café sin azúcar.

Consejos de cocina para una dieta líquida:

Prepare sopas calientes con patatas, verduras y tubérculos. Mézclelo hasta conseguir una textura suave y agregue 50 g de carne mixta, pescado o ave por ración. Los huevos cocidos triturados le van bien a la sopa de verdura. Es mejor que la sopa esté espesa. Las sopas en polvo o las sopas precocinadas se deben complementar con carne, pescado o ave, patata y verduras. Mézclelo hasta conseguir una textura suave.

Agregue media cucharada de aceite de colza o de margarina líquida por ración de sopa, con un total de 1 cucharada al día, para satisfacer la necesidad de ácidos grasos esenciales.

Sazónelo a su gusto. Para mantener la sopa caliente durante más tiempo, puede probar a servirla en una taza termo.

Para la merienda, puede mezclar fruta o bayas con leche fermentada, yogur o leche para un batido/una bebida láctea. Es una buena idea dividir 1 dl de cuajada magra sin azúcar al día en sus batidos. Una merienda al día debería estar compuesta por un sustituto líquido de la comida, por ejemplo, Modifast, Nutrilett o Naturdiet.

Sugerencias del horario de las comidas en una dieta líquida:

Desayuno	7.30	2 dl de leche fermentada, yogur, leche o papilla.
Merienda	10.00	2 dl de productos lácteos o de batidos de frutas o bayas.
Comida	12.00	2,5 dl de sopa mixta caliente.
Merienda	14.00	2 dl de un sustituto de la comida, por ejemplo, Modifast.
Merienda	16.00	2 dl de productos lácteos o batidos de frutas o bayas.
Cena	18.00	2,5 dl de sopa mixta caliente.
Merienda	20.00	2 dl de productos lácteos o batidos de fruta o bayas.

Además, como mínimo 5 dl más de bebidas sin calorías distribuidas de manera uniforme a lo largo del día. Le resultará más sencillo si apunta la cantidad de sopa/bebidas y las horas a las que bebe/come.

Semanas 3 y 4 tras la operación

Dieta a base de purés durante dos semanas.

- Es importante que haga sus comidas en horarios regulares y que divida la ingesta de alimentos bien a lo largo del día.
- Realizará siete comidas al día.

Mezcle o triture los alimentos de tal forma que la dieta a base de purés no contenga cachos enteros. Agregue un total de 1 cucharada de aceite de colza o de margarina líquida a los alimentos al día.

Su ingesta total de líquidos debería ser de unos 2 litros cada 24 horas, incluidos 5 dl de productos lácteos como leche, leche fermentada o yogur. Se recomiendan los productos lácteos como una fuente de proteínas importante. 1 dl de cuajada o de requesón contiene aproximadamente la misma cantidad de proteínas que 3 dl de leche, leche fermentada o yogur.

No debería beber junto con la comida de mediodía ni la cena. No beba más de 20 minutos antes de las comidas y espere 20 minutos después de ellas.

Consejos de cocina para una dieta a base de purés:

Mezcle o triture comida normal hasta lograr una textura suave. Cuando mezcle carne entera, agregue un poco de salsa o de caldo. De lo contrario, le quedará seca y le costará desmenuzarla. Puede comer tortilla francesa y otros platos que contengan huevo, al igual que requesón y cuajada. Se recomienda que tres de las cuatro meriendas del día contengan alimentos ricos en proteínas como, por ejemplo, los productos lácteos o los huevos.

Horario de las comidas, dieta a base de purés:

Desayuno	7.30	Opción 1	2 dl de leche fermentada, yogur o papilla.
		Opción 2	1 dl de gachas con puré de fruta y 1 dl de leche.
		Opción 3	1 dl de huevos revueltos y 1 dl de leche.
Merienda	10.00		Consulte las sugerencias a continuación.
Comida	12.00		1 dl de puré de carne, pescado o pollo con ½ dl de puré de patata y ½ dl de puré de tubérculos o verduras.
Merienda	14.00		Consulte las sugerencias a continuación.
Merienda	16.00		Consulte las sugerencias a continuación.
Cena	18.00		Consulte las sugerencias de la comida anteriores.
Merienda	20.00		Consulte las sugerencias a continuación

Sugerencias para las meriendas:

- Opción 1 1 dl de requesón/cuajada y 1 dl de sopa de fruta o bayas.
- Opción 2 1 dl de puré/crema de fruta o bayas y 1 dl de leche.
- Opción 3 1 dl de huevos revueltos y 1 dl de leche.
- Opción 4 1 dl de gachas con puré de fruta y 1 dl de leche.
- Opción 5 2 dl de yogur o leche fermentada/batido de fruta o bayas.

Semana 5 tras la operación

Al cabo de cuatro semanas, pasará a una dieta normal. Y así deberá comer el resto de su vida.

Es importante que haga sus comidas en horarios regulares. Desayuno, comida y cena, así como cuatro meriendas. No se olvide de comer despacio. En la comida y en la cena debería tardar de 20 a 30 minutos. Mastique la comida bien, puede sentarle mal tragar trozos demasiado grandes.

Cuando pase a la dieta normal, se le recomienda empezar con alimentos blandos y ligeros, por ejemplo, pescado, platos con carne o pescado picados o pollo cortado en trozos pequeños. El pan crujiente (*knäckebröd*) y el pan rico en fibra es algo que el estómago suele tolerar bien.

Agregue un total de 1 cucharada de aceite de colza o de margarina líquida a los alimentos durante el día.

En lo sucesivo, también debería evitar beber en la comida y la cena a más tardar 5 minutos antes de las comidas y 20 minutos después de ellas. Por lo tanto, evite poner vasos en la mesa. Sin embargo, se puede beber con las meriendas. Su ingesta total de líquidos debería ser como mínimo de 2 litros cada 24 horas, incluidos 5 dl de productos lácteos. Las bebidas carbonatadas le pueden sentar mal.

Recuerde lo siguiente:

- Elija alimentos magros
- Busque productos que estén etiquetados con la cerradura verde, que identifican a los productos saludables
- Sirva la comida en un plato pequeño
- Al principio, utilice medidores para medir las raciones
- Sírvase una ración y no repita

Se recomienda que tres de las cuatro meriendas del día contengan alimentos ricos en proteínas como, por ejemplo, los productos lácteos, las aderezos ricos en proteínas o los huevos.

El cambio de su estilo de vida:

Limite la cantidad de alimentos calóricos que ingiere, por ejemplo, patatas fritas y las nueces, las chucherías, las bebidas azucaradas como, por ejemplo, sirope, gaseosa y las bebidas energéticas. También la crema, el helado, las pastas con el café o té, los quesos del postre, los productos lácteos azucarados como, por ejemplo, el yogur de vainilla, así como los productos lácteos grasos, entre otros.

Debido a la operación, debe comer despacio y en horarios regulares y raciones pequeñas para sentirse bien. Sin embargo, la elección de los alimentos la hace usted.

Horario de las comidas, dieta normal:

Desayuno	7.30	Opción 1 - 2 dl de yogur con ½ dl muesli y frutas/bayas. Opción 2 - 1 dl de gachas con bayas, 1 dl de leche y un huevo. Opción 3 - 1 rebanada de pan, margarina ligera, 2 rebanadas de aderezo magro, verdura y un vaso de leche.
Merienda	10.00	Consulte las sugerencias a continuación.
Comida	12.00	50-60 g (1 dl) de pescado, ave, carne o 1 huevo. 1 patata pequeña o 1dl de arroz cocido, pasta o bulgur. ½ dl de verduras, cocidas o crudas. Una pequeña cantidad de salsa.
Merienda	14.00	Consulte las sugerencias a continuación.
Merienda	16.00	Consulte las sugerencias a continuación.
Cena	18.00	Consulte las sugerencias de la comida.
Merienda	20.00	Consulte las sugerencias a continuación.

Sugerencias para las meriendas:

Opción 1	2 dl de yogur/leche fermentada con 2 cucharadas de muesli y fruta/bayas.
Opción 2	1 bocadillo con margarina ligera, 2 lonchas de aderezo, verdura y un vaso de leche/leche fermentada/yogur.
Opción 3	1 pieza de fruta.
Opción 4	1 dl de requesón/cuajada con una fruta cortada en rodajas o una ensalada de fruta.

La lactosa después del bypass gástrico:

Después de su operación de bypass gástrico, puede ser sensible a la lactosa (el azúcar de la leche). Los síntomas son gases, dolor de tripa y diarrea. En ese caso, pruebe a tomar productos lácteos sin lactosa.