



Unidad de cirugía de invasión mínima

## DIETA PARA EL POST OPERATORIO EN CIRUGIA BARIATRICA O BALON INTRAGASTRICO.

Esté en contacto con su médico o equipo que lo intervino muy frecuentemente para estar evaluando eventos ambulatorios que puedes no comprender y darle solución.

Teléfono: Dr. Héctor René Hazbón Nieto      Celular: 3157819736.  
Consultorio: 5922990 ext 321 o 322

Tenga en cuenta los siguientes consejos que son indispensables para su recuperación y evitar:

1. Estancamiento en la pérdida de peso.
2. Complicaciones cuando se trate de cirugías bariátricas.

No se debe ingerir nada sólido durante los primeros quince días de iniciada la vía oral.

### **Solo líquidos durante los primeros quince días.**

Se debe comer despacio, respetar porciones, y cuando se esté comiendo sólidos masticar muy bien y el bocado debe ser siempre PEQUEÑO (*la mitad del bocado que se comía previamente a la cirugía*).

Comer a horas fijas.

Evitar combinar sólidos con líquidos.

Si se ha realizado una cirugía restrictiva pura como una **banda gástrica ajustable** o una **manga gástrica o sleeve gástrico** o incluso se a puesto un **balón intragástrico**, los alimentos líquidos y dulces son los que pueden estancar en tu pérdida de peso (gaseosa, malteadas, dulces, chocolates, vinos licores...), como también la comida chatarra (papitas, chitos, snacks, maní.....)

### Los primeros quince días

**Desayuno:** Se tomará 100cc de jugo de alguna fruta (naranja o mandarina o melón o sandía), esto equivale a veinte cucharadas postreras.

**Media mañana.** Gelatina Light equivalente a 100cc o veinte cucharadas postreras.

**Almuerzo.** Cien centímetros de caldo sin nada sólido preparado y condimentado al gusto del paciente, esto es veinte cucharadas postreras (pollo, pescado, carne, verduras....)

**Media tarde.** Una gelatina Light equivalente a 100cc.

**Comida.** Cien centímetros de caldo o consomé (20 cucharadas postreras). La comida debe ser la ingesta más liviana de toda la dieta



Unidad de cirugía de invasión mínima

RECUERDA que los alimentos en esta fase debes volverlos muy blandos en la boca y que la última comida DEBE ser la más suave y liviana del día.

Debe ingerir agua libre todo el día, o una bebida como Gatorade, **no debe tener sed, debe tomarlos líquidos a sorbos**, recuerde que tiene un estómago de menor tamaño.

### **Dieta para el día dieciséis de la cirugía.**

Es el momento en el cual cambiará la consistencia del alimento de líquido a sólido. Recuerde muy bien los siguientes consejos:

- **Masticar bien los alimentos y bocados a la mitad del tamaño que previamente ingería a la cirugía.**
- **Comer despacio**
- **Respetar el tamaño de las porciones.**
- **Comer a horas establecidas.**

#### **Desayuno:**

Un huevo lo más blando posible, (tiempo de cocción entre 2,5 minutos a 3 minutos).

Para los días siguientes puede alternar con café solo o en leche y dos galletas de soda y comer los alimentos con cuchara postera.

#### **Media mañana**

Una fruta lo más blanda posible.

#### **Almuerzo.**

Cien gramos de pescado preparado al vapor o sudado, elegir el más blando posible. Puede alternar los siguientes almuerzos con todo lo que es comida de mar, lo que importa es que sea carne lo más blanda posible (langostinos, langosta, cremas de camarón.....)

#### **Media tarde**

Una fruta lo más blanda posible.

#### **Comida.**

Esta debe ser lo más ligera posible. Un jugo con dos galletas de soda



Unidad de cirugía de invasión mínima

Esta dieta es por una semana a partir de la misma se va incrementando la variedad de alimentos se sugiere así frijol, lenteja preparada al gusto, pero respetando las reglas de cada comida:

- Puré de papa
- Ensaladas.
- Carnes blancas como pollo, este a veces no es fácil de tolerar se puede empezar Moliéndolo, preparándolo en sudado y de la parte más blanda
- Carne de cerdo
- ***Las carnes rojas son la que más se demoran en tolerar, se debe iniciar con carne molida y se va aumentando la consistencia poco a poco.***

### **Recomendaciones de ejercicio**

1. Camina de 35 minutos hasta llegar a 60 minutos día (a partir de la salida de la clínica).
2. Trate de realizar la mayoría de tareas a pie para aumentar su consumo de calorías y mejorar su función cardiovascular.
3. Ingrese a un gimnasio siempre y cuando su condición física actual se lo permita, para realizar ejercicios aeróbicos durante 60 minutos día (bicicleta o banda) esto puede ser a partir del día 10 en las cirugías bariátricas o a partir del 3 día de colocado el balón intragástrico.
4. Los ejercicios en zonas húmedas como natación o terapia de relajación en turcos o saunas deben realizarse luego de 10 días del procedimiento.

### **Recomendaciones especiales**

1. Recuerde que hemos disminuido su estómago por lo cual debe ir cambiando sus hábitos alimenticios.
2. Debe hacer un ejercicio regulado y diario, este le ayudará a mejorar su función cardíaca y respiratoria.
3. Cuando tenga sensación de atrancamiento básicamente es porque no masticó bien o no respetó porciones, se sugiere que espere un momento, si persiste la sensación y a esto se suma salivadera tome sorbos de Gatorade bien frío hasta que desaparezca la sensación.
4. Si ha vomitado más de una a vez en el día vuelva a dieta líquida por uno o dos días, reinicie dieta blanda y luego siga incrementando.
5. Evite los alimentos líquidos muy dulces para evitar síntomas molestos como mareo, sudoración profusa.
  
6. Piense en comer primero lo más nutritivo para dejar al final el resto y de esta manera ayudar a asegurar que estos alimentos sean bien consumidos y evitar el consumo grande exógeno de vitaminas.