

Plan de Alimentación

Primer mes post cirugía



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International



Vivir más

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Primer mes post cirugía

Recomendaciones

El cumplimiento de las indicaciones durante el primer mes post-operatorio es muy importante. Seguir las tendrá un beneficio en la cicatrización de la herida operatoria y en la evolución de su baja de peso; también evitará molestias gastrointestinales tales como vómitos, náuseas, dolor abdominal, intolerancia u obstrucción, entre otras complicaciones. Esta etapa es restringida en nutrientes, por lo que es importante, hacer una buena selección de los alimentos.

1) Ud. deberá consumir una dieta:

- De consistencia líquida: La primera semana
- De consistencia papilla: La segunda semana, hasta la cuarta semana post cirugía.

2) Consumir todos los alimentos cocidos. No se permite palta, plátano, jugos de frutas.

3) Fraccionar su alimentación cada 3-4 hrs. Realizará cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, once y cena) y dos colaciones (colación de la mañana y colación nocturna). No se salte comidas.

4) Coma en un lugar tranquilo, concentrado (a) en el plato y dedicando al menos 20-30 minutos para cada comida puede ocupar servicio especial.

5) Coma según tolerancia.

6) Consuma abundantes líquidos: La cantidad ideal es de 1 a 1,5 litros diarios. Beba los líquidos lentamente y en cantidades pequeñas (a sorbos) máximo 150 a 180 ml (1/2 a 3/4 taza) por vez. Puede incluir diariamente: agua, agua de hierbas como apio, orégano, manzanilla, anís u otras, agua mineral sin gas, jugos dietéticos en polvo, o agua de cocción de frutas sin azúcar (Use sucralosa u otros edulcorantes).

7) No consuma líquidos junto con las comidas: Consuma líquido 1/2 hora antes o 1/2 hora después de comer. Esto es porque el líquido acelera la llegada de los alimentos al intestino lo cual puede ocasionarle molestias gastrointestinales (distensión, dolor, etc).

8) No incluya carnes rojas: Su indicación se hace según tolerancia a partir del tercer mes.

9) No consuma alimentos irritantes, ni meteorizantes tales como: café, alcohol, bebidas con gas, aliños fuertes (cebollas, ajo, ají, caldos para cocinar, sopas deshidratadas).

10) No consuma frutas ni verduras meteorizantes (que hinchen) tales como: cebolla, coliflor, brócoli, repollo, brúselas, pepino, rabanitos, melón, sandía. Evite el consumo alimentos muy helados o muy calientes.

11) No coma en forma monótona: Use recetarios, juegue con los colores de las verduras y frutas en las papillas.

12) Siempre privilegie la ingesta de PROTEINAS que las puede encontrar en lácteos descremados (leches, yogurt, queso), carnes blancas desgrasadas y claras de huevo.

PRIMERA SEMANA: REGIMEN LÍQUIDO RESTRINGIDO Día 1° al 3° (generalmente hospitalizado)

Alimentos que puede consumir:

- **Sopas Claras consomé:** Preparar un caldo de cocción prolongada de pollo o cualquier carne magra con algunas verduras surtidas como zanahoria, porotos verdes y aliños naturales como orégano, romero laurel, perejil, cilantro. Cuando hierva, retirarlo del fuego y colarlo (ver recetarios adjuntos).
- **Jaleas dietéticas:** Libres de calorías.
- **Líquidos:** Té simple ó te de hierbas sin azúcar. Jugos dietéticos, Agua mineral sin gas, agua de la cocción de frutas con sucralosa u otro edulcorante, no miel ni fructosa, isotónicas sin sacarosa.

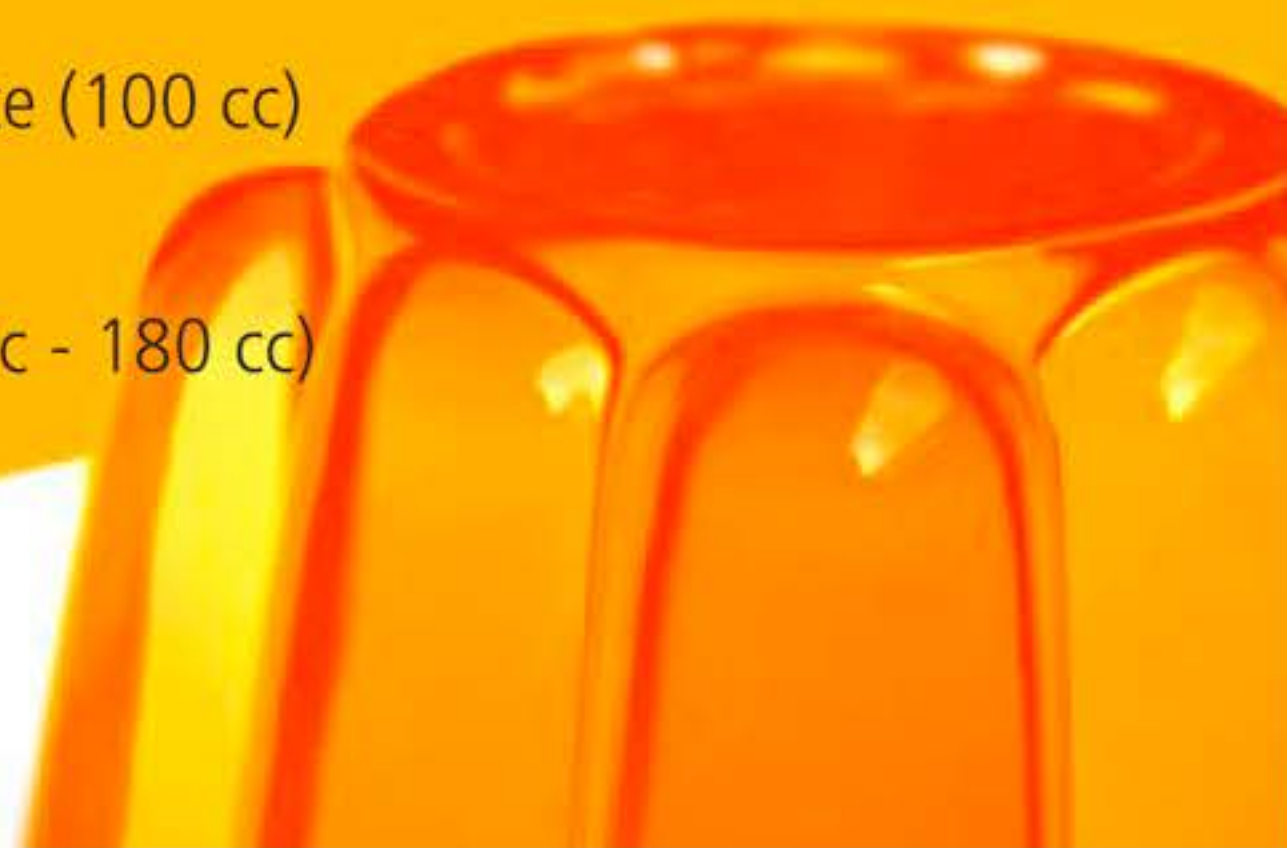
NOTA: 150 cc a 180 cc corresponde a 1/2 a 3/4 taza de té

*Día 1^{ero} desde que el cirujano autoriza su alimentación.



Ejemplo menú líquido y sus horarios aproximados para un día:

Desayuno: (8:00 hrs)	1/2 taza de té con edulcorante (100 cc) jalea diet (80 cc)
Colación: (10:30 hrs)	3/4 taza de agua de hierbas con edulcorante (100 cc)
Almuerzo: (13:30 hrs)	Consomé de ave (150 cc - 180 cc)
Once: (17:00 hrs)	1/2 taza de té con edulcorante (100 cc) jalea diet (80 cc)
Cena: (20:00 hrs)	Consomé de verduras (150 cc - 180 cc)
Colación: (23:00 hrs)	Jalea diet (150 cc - 180 cc)



SEGUNDA ETAPA: REGIMEN LÍQUIDO LACTEO
Día 4° al 7° (a partir del alta)

A lo anterior agregar:

- Leche descremada (se recomienda sin lactosa) con te o café descafeinado
- Leche con sabor light
- Leche Cultivada light
- Yoghurt diet batido (sin trozos de frutas ni fibras)
- Quesillo o Queso fresco Light (del tamaño de una cajita de fósforo y molido con tenedor)
- Huevo: En cada plato de consomé o como merengue cocido a baño maría
- Flan y/o helado sin azúcar

Ejemplo menú líquido lácteo:

Desayuno: (8:00 hrs)	3/4 Taza de leche descremada con café decafeinado y endulcorante 150 cc 1 rodela de quesillo molido (30 g, tamaño de 1 cajita de fósforo)
Colación: (11:00 hrs)	1/2 yoghurt diet con 1/2 taza de jalea diet
Almuerzo: (13:30 hrs)	Consomé de ave con 1 clara de huevo (150 cc -180 cc)
Once: (16:30 hrs)	Leche descremada con esencia de vainilla (150 cc - 180 cc)
Cena: (20:00 hrs)	Consomé de verduras con 1 clara de huevo.(150 cc -180 cc)
Colación: (23:00 hrs)	Leche cultivada light (150 cc - 180 cc)



TERCERA ETAPA: REGIMEN DE CONSISTENCIA PAPILLA

Desde la 2ª semana y hasta aproximadamente el día 30 de iniciada la dieta en el post operatorio

Según tolerancia agregar a lo consumido los alimentos que se señalan y en consistencia papilla. Se entregarán recetarios para facilitar la preparación de comidas en esta etapa.

Si presenta náuseas vuelva a su régimen líquido (sopas y jaleas) por 2 días y luego retome este plan. Si las molestias persisten llame a su cirujano o nutriólogo.

Alimentos que se agregan a los ya incluidos:

Papilla Salada:

- Carnes Blancas Desgrasadas: (sólo pollo, pavo, pescado) 80 grs o 2 cdas colmadas o 2^{1/2} cajitas de fósforos
- Verduras Cocidas: Espinaca, acelga, zapallo amarillo, zapallo italiano, champiñones, punta de espárragos, apio, porotitos verdes, zanahoria, tomate pelado y sin semillas.
- Aliños: Orégano, cilantro, perejil, romero, laurel, nuez moscada, tomillo.
- Aceite: Agregar al momento de servir 1 cucharadita de aceite vegetal, idealmente de oliva, a cada papilla.

Puede además preparar en forma separada el puré de verduras y el de ave o atún y servirlos por separado en un plato de pan

Papilla Dulce:

- Fruta Cocida: Cerezas, guindas, durazno, damascos, manzana, ciruela, piña, membrillo, papaya. En consistencia puré de fruta cocida endulzada con sacarina o nutrasweet o sucralosa (se incluye al final). Puede usar conservas diet.
- Helado Diet: 1/2 taza (Disolver bien en la boca y no consumir muy frio)
- Flan Diet: (Disolver bien en la boca)

OTROS POSTRES: Bavaroisse o Crema pastelera con frutas (Ver díptico de recetas).

Ejemplo de menú para un día:

Desayuno: (8:00 hrs) 3/4 taza (180 cc) de leche descremada con té o café decaf
1 cda de Ricotta Light con una cda de mermelada diet

Colación: (11:00 hrs) 1 muselina de manzana (Ver recetario)

Almuerzo: (13:30 hrs) Pasta fría de pollo con crema de Espinaca al plato. Aliñar con 1 cda de aceite y sal

Once: (16:30 hrs) 1 porción de Ilusión (Ver recetario)

Cena: (20:00 hrs) Papilla de verduras con pavo (80 - 100 grs de pechuga de pavo), 1/4 taza de zapallo amarillo, 1/4 taza de acelga, aliños, cocer y licuar. Servir un volumen de 150 a 180 cc. Agregar 1 cucharadita de aceite vegetal al momento de servir.

Colación: (23:00 hrs) 1 porción de Bavaroisse Falso (Ver recetario)





departamento.nutricion@clinicalascondes.cl



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International



Vivir más