

Etapas de Alimentación para Pacientes Bariátricos

El paciente candidato a cirugía bariátrica, debe iniciar un proceso de cambios de hábitos desde que inicia su estudio quirúrgico y, al mismo tiempo, transitar por diferentes etapas de alimentación durante todo el proceso.

La alimentación previa a la cirugía se divide en 2 etapas:

Plan hipocalórico

Inicia en conjunto con el proceso de estudio y preparación de la operación, por medio de una dieta equilibrada, según las indicaciones del nutricionista. Va acompañado de un cambio en el estilo de vida y se basa en adecuar los hábitos de alimentación e iniciar un proceso de pérdida de grasa corporal.

Dieta semi líquida

Durante la semana previa a la intervención, se implementará una dieta semi líquida hiperproteica, con alimentos líquidos y papillas, la cual ayuda a completar la preparación y disminuir grasa visceral, reduciendo riesgos intraoperatorios.

Alimentación post cirugía:

Comienza un proceso de realimentación con las siguientes etapas:

- Líquidos claros: Duración de 2 a 3 días.
- Líquidos proteicos: Duración de 7 a 10 días.
- Papilla liviana: Duración de 2 a 3 semanas.
- Blando liviano: Duración 1 mes.
- Alimentación hipocalórica a progresión.



Cuidados de alimentación post cirugía

Es fundamental considerar los siguientes aspectos:

Selección de alimentos

Consumir e incorporar alimentos según indicaciones de su nutricionista.

Consistencia

Respetar cada etapa de alimentación, con el fin de evitar problemas de tolerancia y complicaciones post cirugía.

Volumen

Progresar según tolerancia, respetando la referencia indicada en la pauta de alimentación.

Horarios de comida

Mantener una alimentación fraccionada, con comidas o colaciones cada 2 a 3 horas.

Tiempos de comida

Demorar mínimo 30 minutos por tiempo de comida, cuidando velocidad de consumo y masticación cuando se incorporen alimentos picados.

Consumo de proteína

Asegurar la ingesta de alimentos ricos en proteínas, como lácteos descremados, clara de huevos, suplementos de proteínas y cárnicos bajo en grasas, como pollo, pavo o pescado en las consistencias adecuadas según cada etapa.

Hidratación

Fraccionar y tomar líquidos en pequeños sorbos, separados de horarios de comida.

Complicaciones post operatorias asociadas a la alimentación:

En el proceso, se pueden presentar dificultades relacionadas con los cambios de tolerancia y tipos de comidas, algunas de estas son las siguientes:

- **Deshidratación:** Vinculado a la baja ingesta de líquidos por limitada capacidad gástrica. Se puede prevenir por medio de una hidratación constante, según indicaciones.
- **Hipoglucemia:** Se puede producir por el reducido consumo de alimentos, especialmente si no se respetan horarios o se saltan comidas.
- **Síndrome de Dumping:** También conocido como síndrome de vaciamiento o evacuación rápida, se genera normalmente cuando se ingieren azúcares simples o exceso de carbohidratos, respecto a lo tolerado por el sistema digestivo post cirugía. Existen 2 tipos de Síndrome de Dumping:
 - **Precoz:** Presenta náuseas, cólicos, diarreas o vómitos.
 - **Tardío:** Manifiesta sudoración, taquicardia, temblor o aturdimiento.
- **Estreñimiento:** Asociado a la baja ingesta de alimentos ricos en fibras y líquidos. Para su tratamiento se deberá aumentar su ingesta. Es importante consultarlo con el médico y nutricionista tratante.

Conoce más sobre la suplementación proteica
escaneando este código QR

