



GASTRECTOMÍA VERTICAL EN MANGA LAPAROSCÓPICA

GUÍA DE NUTRICIÓN PARA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Gastrectomía vertical en manga laparoscópica reduce el tamaño del estomago aproximadamente a 75%. El procedimiento es restrictivo, esto quiere decir que va a limitar la cantidad de comida que puede comer. Es necesario suplementar con una vitamina/mineral ya que habrá una disminución de consumo de comida. Como con otros procedimientos de pérdida de peso, cambios de estilo de vida es lo que determina éxito de largo plazo. Es importante que usted aprenda a incorporar hábitos alimenticios sanos y actividad física en su vida diaria.

Hay cuatro etapas de la dieta después de la cirugía. La dieta tendrá una transición de líquidos a puré a alimentos sólidos. Al llegar a la etapa final, su dieta consistirá de comidas pequeñas, bajas en grasa, y azúcar que se comerán durante un periodo de 30 minutos. Los líquidos serán importantes para la hidratación durante cada etapa. Se recomienda a diario 48-64 onzas líquidas.

PROGRESIÓN DE LA DIETA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

DÍAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA	ETAPA	RECOMENDACIONES A SEGUIR
Días 1 y 2	DIETA de LÍQUIDOS CLAROS/TRANSPARENTES	48-64 oz de líquidos diarios
Días 3 - 14	DIETA de LÍQUIDOS ESPESOS	48-64 oz de líquidos diarios 45-60 gramos de proteína diaria Multi-vitamina Bariátrica (masticable) Citrato de Calcio (masticable)-1500 mg Hierro (masticable)-18 mg
Días 15-30	DIETA de PURÉ (La comida tendrá la consistencia de puré de manzana o comida de bebe)	48-64 oz de líquidos diarios 60-80 gramos de proteína Continúe con los suplementos
Día 30 (progrese despacio a una dieta regular)	DIETA BLANDA/SUAVE (BAJA en GRASA, BAJA en CARBOHIDRATOS) (la comida debe de ser masticada a la consistencia de puré de manzana o comida de bebe)	48-64 oz de líquidos diarios 60-80 gramos de proteína Continúe con los suplementos

Gastrectomía Vertical en Manga Etapa Uno: Día 1 y Día 2

ETAPA 1: ETAPA de LÍQUIDOS CLAROS/TRANSPARENTES

- **OBJETIVO: 48-64 oz de líquidos diarios**
- Líquidos Claros/Transparentes Sin Azúcar
- Consuma 1 onza (3 Cucharadas/30 cc) de líquidos claros/transparentes **cada 15 minutos** para mantenerse hidratado (la tapita de medicina mide 1 onza y puede usarla)
- Líquidos Aceptables:
 - Agua / Agua *Propel Fitness / G2 / Powerade Zero*
 - Caldo claro
 - Té o café descafeinado
 - *Crystal Light / Snapple* de dieta/ *Fruit-2-O / Mio*
 - Gelatina de dieta/ “sin azúcar añadida”, sin azúcar (No use hielo/raspa Italiano (regular) o barras de hielo de fruta)
 - Refresco de soda sin gas
 - Bebidas no carbonadas sin azúcar

Recordatorios:

- Un medidor de tiempo ayuda a medir el consumo de líquidos cada 15 minutos y evitar deshidratación.
- Evite cafeína y alcohol ya que esto puede causar irritación de estómago y pérdida de líquidos.
- No usar paja para beber/popote. Esto causa que usted tome un volumen muy grande y a la misma vez entrara aire.
- Por favor recuerde tomar en traguitos/beber a sorbos y no a tragos/sorbetes.
- Evite masticar goma de mascar/chicle (puede pasárselo y causar una obstrucción). Alternativas refrescantes para el aliento incluye tiras para el aliento y gotas líquidas refrescantes para el aliento.

Deshidratación:

Deshidratación ocurrirá si usted no toma suficiente líquidos. Síntomas incluye fatiga, orina de color oscuro, mareo, desmayo, letargo, náusea, y dolor de espalda baja (un dolor rudo constante de un lado al otro de la espalda). En algunas ocasiones usted va a tener que ser admitido al hospital para ponerle suero por sus venas.

Si su orina es oscura y su boca está seca, entonces usted no está tomando suficiente líquido.

Usted puede hacer lo siguiente para prevenir deshidratación:

- Compre una botella de deportes y llévesela con usted para todos lados para que tome traguitos durante todo el día.
- Tome por los menos 48-64 onzas de líquido al día. Incremente esta cantidad si está sudando.
- Siga las recomendaciones dietéticas.

Gastrectomía Vertical en Manga Etapa Dos: Días 3 - 14

Etapa 2: DIETA de LÍQUIDOS ESPESOS

- **OBJETIVO: 48-64 onzas de líquidos; 45-60 gramos de proteína cada día.**
- Tome despacio, a traguitos- no más de 8 onzas de líquido por hora
- Evite jugos de fruta o bebidas azucaradas.
- Ejemplos de suplementos de proteína
 - *Atkins Advantage, Glucerna Shake*
 - Proteína en polvo *Isopure, Resource Optisource*
 - *EAS Myoplex Light, GNC Lean Shake 25*
 - Substituto de comida *Bariatric Advantage* (o cualquier otro sustituto de comida que sea bariátrico)
 - *Carnation Instant Breakfast* sin azúcar/sin carbohidratos mezclado con 8 onzas de leche descremada.
- Otros Líquidos Aceptables
 - Cualquier líquido claro/transparente mencionado en Etapa 1
 - Jugo de tomate o V8 (jugo de verduras/vegetales solamente-ningún jugo de fruta)
 - *Fudgsicles* sin azúcar agregado/sin azúcar, sin grasa
 - Leche descremada o *Lactaid* (leche sin lactosa)
 - Sopa cremosa colada hecha a base de leche descremada (1/2 taza)
 - Yogur-sin azúcar agregada (1/2 taza)
 - Queso cottage bajo en grasa (1/2 taza)
 - Pudín sin azúcar hecho con leche descremada (1/2 taza)
- Proteína en polvo puede ser agregado a las comidas o bebidas para incrementar el contenido de proteína durante el consumo.
- Ejemplo de un plan de comidas durante **Etapa 2:**
 - 8:00 am Suplemento de proteína (4 oz)
 - 9:00 am Líquidos sin azúcar (4-8 oz)
 - 10:00 am Suplemento de proteína (4-8 oz)
 - 11:00 am Jugo de tomate (4-8 oz)
 - Medio día Suplemento de proteína (4 oz)
 - 1:00pm-8:00pm Repita el patrón/secuencia de arriba
- Los suplementos vitamínicos deberían de ser tomados todos los días en dosis divididas durante todo el día.
 - Recomendaciones para los suplementos
 - Multi-vitamina bariátrica
 - Citrato de Calcio masticable (1500mg/día)
 - Hierro masticable (18-36 mg) (puede ser incluida en la multi-vitamina)
 - Vitamina B12 (350-500 mcg) (sublingual)

Gastrectomía Vertical en Manga Etapa Tres: Día 15 - 30

Etapa 3: ETAPA de ALIMENTOS DE PURÉ

- **OBJETIVO: 48-64 oz líquidos y por lo menos 60 gramos de proteína**
- Alimentos en esta etapa son de la consistencia de puré de manzana. Ponga la comida en una licuadora o una procesadora de alimentos hasta que se dé la textura de puré de manzana/comida de bebe. Usted puede usar comida de bebe.
- Tome tiempo de 30 minutos para comer.
- No tomar ningún líquido con sus comidas ni después de 30 minutos. Combinando los líquidos con comida solida puede causar una sensación de llenura temprana o tardía, nausea y/o vomito.
- **CÓMASE LA PROTEÍNA PRIMERO-** comience con 1 onza e incremente gradualmente a 2 onzas.
- Evite comidas muy calientes o muy frías (temperaturas extremas pueden no ser toleradas).
- No se malpase las comidas. Coma a tiempo sus comidas y no brincar ninguna.
- No use paja para beber/popote o bebidas carbonadas (con gas).
- **NO MASTIQUE GOMA DE MASCAR/CHICLE-** si se lo pasa, puede causar una obstrucción
- Alimentos Altos en Proteína:
 - Carne de res/puerco/pescado magra (licuada o puré)
 - Queso bajo en grasa (aquellos que contengan menos de 5 gramos de grasa por onza/ración)
 - Yogur lite, yogur sin sabor o yogur Griego sin grasa
 - Huevos, claras de huevo o sustituto de huevo
 - Frijoles refritos sin grasa (puede agregarle caldo de pollo para humedecer si es necesario)
 - Queso cottage bajo en grasa o sin grasa
- Ejemplo de un plan de comidas durante **Etapa 3:**
 - 8:00 am Yogur lite (6 oz)
 - 9:00 am Suplemento de proteína (4 oz)
 - 10:00 am Líquidos (8 oz)
 - Medio día 1 oz de carne en puré (gradualmente incrementar a 2 onzas) y ¼ taza de verduras en puré
 - 1:00 pm Suplemento de proteína (4 oz)
 - 2:00 pm 1 oz de queso bajo en grasa y ¼ taza de puré de manzana (sin azúcar)
 - 3:00 pm-8:00 pm Varié las comidas y líquidos como mencionamos arriba
- Proteína en polvo puede agregarse a las frutas y verduras en puré para ayudar a incrementar la proteína en la dieta, si es necesario.

Gastrectomía Vertical en Manga Etapa Cuatro: DÍA 31, avance conforme tolere (Dieta de Mantenimiento)

ETAPA 4: ALIMENTOS SÓLIDOS BLANDOS/SUAVES PROGRESANDO A UNA DIETA REGULAR

- **OBJETIVO: 3 comidas y 2-3 bocadillos pequeños a diario (48-64 onzas de líquido; 60-80 gramos de proteína cada día)**
- Las comidas tienen que ser masticadas a la consistencia de puré de manzana.
- Proteína (Carne/Substituto de Carne): 2-3 onzas/comida; 1-2 onzas/bocadillo
- Almidones: 2-3 porciones diarios (1/4 taza, 2-3 galletas, 1/2 de una rebanada de pan=1 porción)
- Frutas: 2-3 porciones diarias (1/4 taza, 1/2 pieza=1 porción)
- Continúe limitando grasas. Pruebe productos sin grasa o bajos en grasa.
- **COMA DESPACIO Y MASTIQUE BIEN**
- Evite líquidos durante las comidas.
- Evite calorías líquidas (jugos, bebidas azucaradas, alcohol, etc.)
- No coma a cada rato (no sobre comer bocadillos, coma sus comidas y bocadillos acuerdo a sus horas).
- Coma la proteína primero en todas las comidas.
- Introduzca frutas/verduras frescas y ensaladas despacio (empiece con frutas enlatadas y verduras bien cocidas).

Nosotros recomendamos que usted introduzca nuevas comidas una a la vez mientras empieza Etapa 3 y 4 de la dieta para asegurarse que usted puede tolerar esa comida. Si usted desarrolla una intolerancia a algún alimento, descontinúe ese alimento por una a dos semanas y después reintrodúzcala otra vez. Tenga en mente que para algunos pacientes ciertos alimentos no podrán ser tolerados nunca.

RECUERDE: Es posible sobre estirar su bolsa estomacal, entonces cuide el tamaño de sus porciones. También continúe limitando el consumo de las grasas, golosinas y azúcar para incrementar al máximo su pérdida de peso y mantenerlo.

MENÚ DE MUESTRA PARA UNA DIETA BLANDA/SUAVE

Desayuno	1/4 taza de mandarina 1/2 rebanada de pan tostado integral 1 huevo duro	Bocadillo (opcional)	1/2 taza de yogur bajo en grasa reducido en carbohidratos
Almuerzo	1/4 taza de atún, 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa 3 galletas saladas 1/2 plátano	Bocadillo (opcional)	1/2 taza de pudín sin azúcar
Cena	2 onzas de pollo al horno (sin piel) 1/4 taza de arroz o pasta cocida 1/4 taza de zanahorias 1 cucharadita de margarina	Bocadillo	1/4 taza queso cottage 1/4 taza de puré de manzana



Preguntas Frecuentes, Avisos, y Recomendaciones Para Después de la Cirugía:

Medicamentos después de la cirugía

- Medicamentos para el dolor (usualmente *Tylenol* con codeína elixir) para usar cuando sea necesario (la prescripción se da antes de salir del hospital)
- Multi-vitamina bariátrica masticable (*Bariatric Advantage* o *Celebrate*)
- Citrato de calcio masticable
- Usted siga tomando todos los medicamentos que estaba tomando antes de la operación a menos a que su cirujano le de otras instrucciones. Cualquier medicamento que usted estaba tomando que sea más grande que un dulce *M&M* tiene que triturar, partir, o cambiar a una forma líquida durante las primeras 8 semanas después de la cirugía. Antes de alterar (triturar) medicamentos primero consulte con su médico.

Instrucciones de recuperación

Cuando llegue a su casa, planee y tome las cosas con calma por un buen tiempo. Su cuerpo todavía se está recuperando de los estreses de una cirugía mayor y pérdida de peso que ocurre durante el periodo de recuperación. Su actividad será limitada a ninguna actividad extrema/fuerte por 3-6 semanas después de la operación. Usted podrá caminar y realizar tareas de casa ligeras dependiendo como vaya tolerando cuando regrese a casa. Va a poder subir escalaras. Es importante recordar que usted todavía está a riesgo en desarrollar coágulos de sangre después de salir del hospital. Cuando regrese a casa no se sienta por largos periodos de tiempo. Camine por 5 minutos cada hora de que este despierto(a).

Perdida de cabello/Cambios en la piel

Se espera la caída o escases del cabello después de haber perdido peso muy rápido. Esto típicamente se debe después de haber tenido una cirugía. Pero, durante la fase de pérdida de peso rápido, el consumo de calorías es menos que la cantidad que necesita el cuerpo y el consumo de proteína es marginal. El cuerpo está en un estado de pánico como si estuviera en un periodo de hambre. En algunos pacientes, habrá menos cabello o puede ocurrir caída del cabello. Esto es temporal y usualmente se resuelve cuando la nutrición y el peso se estabilizan. La caída del cabello usualmente ocurre de 3 a 9 meses después de la cirugía. La misma razón de la caída de pelo también causa cambios en la textura y apariencia de la piel. No es raro que los pacientes desarrollen acné o piel seca después de la cirugía. El consumo de proteína, vitaminas, y agua también son importantes para una piel sana. Usted puede reducir la caída del cabello tomando la multi-vitamina todos los días y asegurándose que consuma por lo menos 60 gramos de proteína por día. Nosotros recomendamos a los pacientes evitar tratamientos para el cabello. Si después de 9 meses usted empieza a perder cabello, esto puede ser una señal de malnutrición proteínica. Siempre asegúrese de estar recibiendo suficiente proteína en su dieta.



Sexo/Embarazo

Usted puede volver a la actividad sexual cuando usted se sienta físicamente y emocionalmente estable. Mujeres sexualmente activas de edad fértil necesitarán usar métodos anticonceptivos, ya que fertilidad puede aumentar con la pérdida de peso. **Puede ser que los anticonceptivos orales no se absorban completamente.** Discuta formas alternativas de métodos anticonceptivos con su ginecólogo(a).

Muchas mujeres severamente obesas también son infértiles porque los tejidos adiposos absorben las hormonas normales y hacen sus propias también. Pero cuando se va perdiendo peso, esta situación puede cambiar rápido. Usted puede empezar a planear su embarazo después de 18 meses, cuando es seguro que quede en cinta o embarazo. Es imperativo no quedar embarazada antes de este tiempo, ya que queremos que usted y su bebe estén sanos y seguros. Si usted queda embarazada, le pedimos que le pida a su ginecólogo(a) que contacte a la oficina de su cirujano.

Si en cualquier momento usted siente que su dieta no está progresando como debe o si usted está experimentando algo anormal, por favor no espere en llamar a la oficina al 713-493-7700.

Por favor utilice las herramientas para el paciente disponibles en la página de internet de Texas Laparoscopic Consultants a www.tlcsurgery.com.