Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Alimentación y nutrición después de su procedimiento de Whipple

En esta información se describen las pautas alimentarias (lo que debe comer y beber) que deberá seguir después de su duodenopancreatectomía. En esta cirugía se extirpa parte del páncreas, el intestino, el estómago, la vía biliar y la vesícula biliar. La duodenopancreatectomía también se llama procedimiento de Whipple.

Las pautas básicas incluyen:

- Coma porciones más pequeñas de alimentos con mayor frecuencia.
- Concéntrese en consumir proteínas.
- Beba abundante líquido para mantenerse hidratado.
- Coma con lentitud y mastique bien la comida.
- Evite los alimentos con alto contenido de fibra y aquellos que le causen malestar.
- Monitoree los cambios en sus defecaciones.

Un nutricionista dietista clínico revisará esta información

con usted antes de que salga del hospital.

Llame al 212-639-7312 para programar una cita con su nutricionista dietista clínico si usted:

- Está perdiendo peso después de salir del hospital.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Recuperación después de su procedimiento de Whipple

Su cuerpo procesará los alimentos de manera diferente después de su procedimiento de Whipple. Es posible que deba cambiar su forma de alimentarse durante la recuperación de su cirugía. Su comida tardará más en salir del estómago. Después de su procedimiento de Whipple, no podrá comer tanto como podía antes de la cirugía.

Una buena nutrición es importante para ayudar al cuerpo a sanar. Siga las siguientes pautas después de su cirugía. También puede usar los menús de muestra, que se encuentran al final de este recurso para planificar sus comidas.

Pautas alimentarias después de su cirugía

Comer suele ser más difícil durante las primeras 2 a 4 semanas después de su cirugía, mientras el cuerpo se recupera. También puede que tenga problemas para

tolerar alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o ambos.

Durante este período, concéntrese en los siguientes consejos. También puede usar los menús de muestra, que se encuentran al final de este recurso para planificar sus comidas.

Coma porciones más pequeñas de alimentos con mayor frecuencia

Después de su cirugía, es normal sentirse lleno más rápidamente al comer. Es más fácil para el cuerpo digerir porciones más pequeñas de comida cada vez. Trate de comer cada 2 a 3 horas a lo largo del día. Intente comer de 5 a 6 comidas pequeñas al día.

Concéntrese en consumir proteínas

La proteína ayuda al cuerpo a sanar después de la cirugía. Intente incluir una fuente de proteína en la mayoría de sus comidas y refrigerios durante el día. Estas son buenas fuentes de proteína:

- Huevos.
- Proteínas suaves (blandas), como ensalada de atún, ensalada de huevo y carne molida de res, pavo o pollo.
- Pollo o pavo.
- Pescado.

- Productos lácteos, como leche al 2 %, yogur o queso.

Los batidos de proteínas o los licuados también pueden ser útiles.

Beba abundante líquido para mantenerse hidratado

Es importante mantenerse hidratado después de su cirugía. Intente beber de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas, 1.5 litros a casi dos litros) de líquido a lo largo del día. Tomar pequeños sorbos le ayudará a mantenerse hidratado sin sentirse demasiado lleno.

Coma despacio y mastique bien la comida

Coma despacio para no sentirse demasiado lleno. Masticar bien los alimentos ayuda al cuerpo a digerirlos.

Evite los alimentos que le causen molestias

Alrededor del primer mes después de su cirugía, ciertos alimentos pueden causarle molestias, gases en exceso e hinchazón. La hinchazón es cuando el abdomen se siente lleno o tenso. Si es así, puede ser útil limitar o evitar los alimentos y bebidas que pueden causar gases, como por ejemplo:

- Frutas y verduras crudas.
- Repollo.
- Col de Bruselas.

- Coliflor.
- Frijoles y legumbres, como las lentejas, los guisantes y los cacahuates.
- Frutas que no están maduras.
- Bebidas gasificadas, como por ejemplo refrescos y agua con gas o soda.
- Alimentos con alto contenido de grasa, fritos, grasosos o picantes. Esto incluye pollo frito, pescado con papas fritas y tofu picante o alitas de pollo picantes.

A medida que el cuerpo se recupere, puede intentar reincorporar estos alimentos a su dieta poco a poco.

Cómo hacer frente a los síntomas después de su cirugía

Es posible que tenga ciertos síntomas después de su procedimiento de Whipple. No todas las personas presentan estos síntomas. Siga las siguientes instrucciones solo si presenta el síntoma.

Cambios en las defecaciones

Después de su cirugía, su cuerpo sanará y se adaptará a su nuevo sistema digestivo. Es posible que note un cambio en sus defecaciones (caca). Es importante controlar las defecaciones. Hable con su proveedor de cuidados de la salud y con el nutricionista dietista clínico sobre cualquier

cambio que note.

Problemas para absorber grasas

El páncreas produce enzimas que ayudan al cuerpo a digerir y absorber los alimentos. Después de un procedimiento de Whipple, puede tener problemas para absorber la grasa. Esto puede causar pérdida de peso. También puede dificultar que el cuerpo absorba los nutrientes que necesita.

Es posible que no esté absorbiendo todas las grasas que consume si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Abotagamiento.
- Calambres estomacales luego de las comidas.
- Más gases de lo habitual, como eructos o flatulencias (pedos).
- Aumento en las defecaciones.
- Indigestión (dolor de estómago).
- Cambios en las heces (caca), como por ejemplo:
  - Esteatorrea (caca aceitosa o grasosa).
  - Caca flotante.
  - Caca clara o amarilla.
  - Caca más suelta o blanda de lo habitual.
- Defecaciones de color muy claro, espumosas, grasosas o

con mal olor.

Mientras esté en el hospital, sus defecaciones pueden verse diferentes. Esto es normal. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o con el nutricionista dietista clínico si presenta alguno de estos síntomas. Es posible que le receten enzimas pancreáticas para tomar con sus comidas y refrigerios. Si es así, lea *Información sobre la terapia de reemplazo de enzimas pancreáticas (PERT)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert) para obtener más información.

La sensación de llenarse pronto

Este concepto se refiere al hecho de sentirse lleno con más rapidez de lo habitual al comer. Esto es muy común después de un procedimiento de Whipple.

A continuación, se ofrecen algunos consejos para comer si siente lleno pronto:

- Coma comidas y refrigerios pequeños con frecuencia.
- Beba la mayor parte de los líquidos antes y después de las comidas, no durante las comidas.
- Agregue alimentos con alto contenido de calorías y proteínas a sus comidas. Algunos ejemplos incluyen leche en polvo descremada, mantequillas de nueces,

aguacate y aceites.

- Evite los alimentos con alto contenido de fibra, como las verduras crudas.
- Haga actividad física ligera después de comer, si puede. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué actividades son seguras para usted.

Retraso en el vaciamiento gástrico

Después de la cirugía, la parte restante del estómago puede vaciarse más lentamente de lo habitual. Esto puede causarle:

- Náuseas (sensación de que va a vomitar)
- Vómitos (devolver).
- Dolor abdominal (en el vientre).
- Hinchazón.

Estas molestias generalmente desaparecen unas semanas después de la cirugía. Hable con su médico sobre medicamentos para aliviar sus síntomas, si es necesario.

Aquí tiene algunos consejos para comer si sufre retraso en el vaciamiento gástrico:

- Coma alimentos con bajo contenido de grasa y bajo contenido de fibra.

- Consuma líquidos con calorías y proteínas en lugar de sólidos. Esto incluye leche, jugo diluido (mezclado con agua), suplementos nutricionales orales, batidos y licuados. Lea *Recetas de lattes calientes y batidos nutritivos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes) para obtener más información.
- Coma comidas pequeñas y refrigerios con frecuencia.
- Mastique bien la comida.
- Haga actividad física ligera después de comer, si puede. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué actividades son seguras para usted.

Opciones de alimentos después de su procedimiento de Whipple

Es posible que el cuerpo tarde un tiempo en volver a adaptarse a una dieta regular. Mientras el cuerpo se recupera, utilice las siguientes listas de alimentos como guía durante las primeras 4 a 6 semanas.

Grupo de alimentos	Alimentos que debe incluir las primeras semanas después de la cirugía	Alimentos que debe limitar las primeras semanas después de la cirugía

Lácteos	• Productos lácteos regulares, como leche, yogur o queso, si los puede tolerar. • Productos sin lactosa, si los necesita.	• Yogur con fruta, nueces o granola añadidas. • Productos lácteos enteros. Es posible que estos sean más difíciles de tolerar.
Proteína	• Carnes blandas. • Pescado. • Carne blanca. • Huevos. • Mantequillas suaves de frutos secos. • Tofu.	• Carnes duras, como el bistec o el cerdo. • Carnes rojas, aves o pescado fritos. • Salchichas, tocino y perros calientes. • Frijoles secos, guisantes o lentejas. • Frutos secos y semillas. • Mantequillas espesas de frutos secos.

Granos	• Pan, panecillos, bagels, pasta, galletas saladas y pretzels de harina blanca. • Arroz blanco. • Cereales calientes, como la crema de trigo o la crema de arroz. • Cereales fríos como arroz inflado, copos de maíz o Corn Chex.	• Pan, bagels, panecillos, pastas y galletas saladas de grano integral. • Arroz integral, arroz salvaje, quinoa y cebada. • Cereales con alto contenido de fibra, como avena, copos de salvado o trigo triturado. • Palomitas de maíz.

Verduras	• Verduras bien cocidas y enlatadas sin cáscara, semillas ni pieles. • Papas sin cáscara. • Jugos de verduras colados.	• Verduras crudas • Verduras fritas. • Verduras cocidas que se sabe que producen gases. Esto incluye el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo, la coliflor, la col rizada o las cebollas.
Frutas	• Plátanos maduros. • Melones. • Frutas enlatadas blandas. • Frutas bien cocidas sin cáscara. • Jugos de fruta sin pulpa.	• Toda fruta fresca excepto los plátanos y los melones. • Todas las frutas secas. • Piña enlatada. • Jugo de fruta con pulpa. • Jugo de ciruela.

Postres	• Pasteles horneados simples, como el bizcocho. • Galletas. • Helado, sorbete o hielo de fruta.	• Postres y dulces con nueces, semillas, coco y frutas deshidratadas. • Dulces fritos, como las donas.
Bebidas	• Agua • Batidos nutricionales con alto contenido de calorías y proteínas	• Bebidas gasificadas, como por ejemplo refrescos y agua con gas o soda.

Con el tiempo, podrá tolerar mejor diferentes alimentos. La mayoría de las personas puede volver a una dieta regular. Puede incorporar nuevos alimentos a su dieta a medida que se sienta cómodo.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Está perdiendo peso después de salir del hospital.
- Necesita repasar los cambios en su dieta.
- Nota cambios en la caca.

- Tiene alguna otra pregunta o inquietud.

Menús de muestra

Estos menús de muestra ofrecen ideas para comidas y refrigerios mientras se recupera de la cirugía. Estos menús están pensados como ejemplos. No es necesario que los siga al pie de la letra.

Cada menú incluye 6 comidas pequeñas y refrigerios al día. Recuerde beber de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas, 1.5 litros a casi dos litros) de líquidos a lo largo del día.

Las comidas con un asterisco (*) contienen lactosa. Si tiene intolerancia a la lactosa o nota sensibilidad a la lactosa después de la cirugía, elija opciones sin lactosa.

Hora de la comida	Menú de muestra 1	Menú de muestra 2
Desayuno	• ¾ taza de copos de maíz • ½ taza de leche* • ½ banana	• 1 huevo revuelto con queso rallado* • 1 rebanada de pan blanco tostado con 1 cucharadita de mantequilla • ½ taza de melón fresco

Refrigerio de la mañana	• 6 a 8 onzas (unos 170 a 227 gramos) de yogur* • ½ taza de fruta en lata	• 4 galletas Graham • 2 cucharadas de mantequilla de maní
Almuerzo	• ½ taza de sopa de pollo con fideos • ½ sándwich de pavo con queso*, lechuga, tomate y mayonesa	Wrap de ensalada de pollo o atún • ½ taza de ensalada de pollo o atún sin apio • Tortilla de harina blanca • ½ taza de mandarinas enlatadas
Refrigerio para la tarde	• 2 onzas (unos 57 gramos) de hummus • 1 a 2 onzas (unos 28 a 57 gramos) de pretzels	• ½ taza de requesón* • ½ taza de duraznos enlatados
Cena	• 2 onzas (unos 57 gramos) de pollo horneado • 1 papa pequeña horneada con crema agria* • ½ taza de zanahorias cocidas con 1 cucharadita de mantequilla*	• 2 onzas (unos 57 gramos) de pescado horneado • ½ taza de arroz cocido • ½ taza de habichuelas cocidas con 1 cucharadita de mantequilla*

Refrigerio para la noche	• 1 taza de sorbete	• 1 taza de pudín

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center