EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

La dieta y la nutrición después de su gastrectomía

En esta información, se explican pautas para comer y beber que deberá seguir antes y después de su gastrectomía. Esta es una cirugía para extirpar parte del estómago o todo el estómago.

Su nutricionista dietista clínico revisará esta información con usted. Si tiene alguna pregunta sobre la dieta antes o después de la cirugía, llame al 212-639-7312. Puede programar una cita con un nutricionista dietista clínico.

Mientras se encuentre en el hospital, un nutricionista dietista clínico le visitará. El seguimiento médico después de la cirugía puede ser útil, dependiendo de la parte del estómago que le hayan extirpado. Su equipo de atención hablará con usted sobre esto.

Dieta y nutrición antes de la cirugía

Es importante nutrirse lo suficiente antes y después de la cirugía. Una buena nutrición le puede ayudar a:

- Prevenir deficiencias nutricionales, es decir, no tener algunas cosas que necesita. Por ejemplo, quizá no está obteniendo suficientes vitaminas de los alimentos que come.
- Mantenerse fuerte.
- Mantener el peso.
- Combatir las infecciones.
- Tener menos efectos secundarios.
- Recuperarse después de la cirugía.

Alimentos con alto contenido de calorías y proteínas

Para agregar más calorías y proteínas a su dieta, coma alimentos que se encuentran en la tabla a continuación. Si es necesario, pida más ideas de menús a su nutricionista dietista clínico.

Grupo de alimentos	Alimento	Calorías	Proteína (gramos)
Carne, frijoles y huevos	1 taza de frijoles cocidos secos	240	4
	½ taza de ensalada de pollo	200	14
	1 huevo grande cocido con una cucharada de mantequilla	175	7
	3 onzas de atún enlatado en aceite	170	25
	¼ de taza de sustituto de huevo	25	5
Mantequillas de frutos secos	1 cucharada de mantequilla de maní entera	95	4
	1 cucharada de mantequilla de almendras	100	3
Lácteos	½ taza de leche evaporada (se puede utilizar en lugar de agua al cocinar)	160	8
	7 onzas de yogur griego con 2 % de grasa	140	20
	7 onzas de yogur griego con 5 % de grasa	190	18
	½ taza de helado de primera calidad	220	14
	½ taza de requesón cremoso entero	115	7
	¼ de taza (1 onza) de queso en tiras	100	7
	¼ de taza de crema de leche	80	2
	½ taza de leche entera (se puede usar en vez de agua al cocinar)	75	7
	1 cucharada de queso crema	50	1
	2 cucharadas de crema agria	50	1
Grasas	1 cucharada de mantequilla, margarina, aceite o mayonesa	100	0
	2 cucharadas de salsa hecha con el jugo de la carne	40	1
Dulces	1 cucharada de miel	60	0

	1 cucharada de azúcar, mermelada, jalea o sirope de chocolate	50	0
Reemplazos alimenticios	1 barra de reemplazo alimenticio	200	15
	1 pala (1 onza) de polvo de proteína	100	15

Suplementos nutricionales líquidos con alto contenido de calorías y proteínas

Su equipo de atención podría sugerirle que tome suplementos nutricionales altos en calorías o proteínas. Si así fuere, tome esos suplementos entre comidas. Si los toma con una comida, puede que le hagan sentirse lleno. De esta manera, ya no tendría apetito para comer más alimentos.

En la tabla a continuación, se enumeran algunos ejemplos de suplementos nutricionales líquidos. Puede conseguir la mayoría de estos productos en cualquier supermercado o farmacia. Si no encuentra un producto en esos establecimientos, pida al farmacéutico o al gerente del supermercado que lo pida para usted. Si lo desea, también puede pedir los productos en línea.

Algunos suplementos podrían causarle diarrea (defecaciones blandas), gases o hinchazón. Intente ingerir los suplementos en cantidades pequeñas para ver cómo le afectan. Si tiene cualquiera de esos efectos secundarios, pruebe un suplemento con bajo contenido de azúcar. También puede hablar con su nutricionista dietista clínico sobre otras opciones.

Suplemento nutricional y tamaño de la porción	Calorías	Proteína (gramos)	¿Sin lactosa?
Ensure® Original (8 onzas)	225	9	Sí
Boost® Original (8 onzas)	240	10	Sí
Ensure® Plus (8 onzas)	350	13	Sí
Boost® Plus (8 onzas)	360	14	Sí
Boost® VHC (muy rico en calorías) (8 onzas)	530	22	Sí
Ensure® High Protein (8 onzas)	160	16	Sí
Boost® High Protein (8 onzas)	240	20	Sí

Ensure® Compact (4 onzas)	220	9	Sí
Boost® Compact (4 onzas)	240	10	Sí
Malteada Glucerna® (8 onzas) (Para personas con diabetes)	180	10	Sí
Ensure® Clear (8 onzas)	250	9	Sí
Boost® Breeze (8 onzas)	250	9	Sí
Carnation Breakfast Essentials® Powder (8 onzas) (Hecho con leche entera o leche sin lactosa)	280	12	No
Malteada nutricional Nepro® (8 onzas) (Para personas con enfermedades renales)	425	19	Sí
Malteada nutricional Orgain® (11 onzas) (Orgánico, a base de plantas)	255	16	No
Malteada Premier Protein (8 onzas)	160	30	No
Malteada nutricional Kate Farms® (11 onzas)	330	16	Sí
Benecalorie® (1.5 onzas)	330	7	Sí

Batidos nutricionales con alto contenido de calorías y proteínas

También puede preparar su propio batido nutricional alto en calorías y proteínas. Para ver recetas de batidos y otras sugerencias para aumentar el consumo de calorías y proteínas, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Sugerencias para comer más

Si no come suficiente comida o está perdiendo peso, los siguientes consejos pueden ayudarle a aprovechar al máximo sus comidas.

- Haga comidas pequeñas y más frecuentes.
  - Coma la mitad de la porción de una comida cada 2 a 3 horas.
  - Trate de hacer de 6 a 8 comidas pequeñas al día en vez de 3 grandes.
  - Haga y siga un horario de comidas. No espere hasta tener hambre.
  - Sírvase porciones más pequeñas de comida en platos para ensalada en

lugar de platos para el platillo principal.

- Tenga en casa los alimentos que más le gusten para tener acceso fácil a ellos.
- Compre productos que vengan en una sola porción que pueda comer con facilidad. Pruebe comprar bolsas pequeñas de mezclas de frutos secos.
- Cocine sus alimentos en tandas para que le queden sobras.
  - Guarde 1 porción adicional en el refrigerador para el día siguiente, pero no por más tiempo.
  - Congele las demás porciones. En cuanto esté listo para consumir una porción, descongélela en el refrigerador o el microondas. No la deje sobre la encimera de la cocina hasta que se descongele. Enseguida, caliéntela hasta que comience a salir vapor.
- Incluya en su dieta alimentos de diferentes grupos y tipos, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le indique que no lo haga.
- Obtenga más calorías de las comidas líquidas que de las sólidas. Por ejemplo, tome batidos o suplementos nutricionales como Ensure o Carnation Breakfast Essentials.
- Asegúrese de que el comer sea una buena experiencia. Para ello, coma en entornos agradables y relajantes con familiares o amigos.
- Considere la nutrición igual de importante que la medicina.

Dieta y nutrición después de la cirugía

Después de la gastrectomía, la forma en que digiere la comida cambiará. Puede que digiera la comida demasiado rápido y no absorba los nutrientes como lo hacía antes. Debido a esto, tal vez deba modificar la forma en que come.

- Si se somete a una gastrectomía parcial, le extirparán parte del estómago. Tendrá un estómago más pequeño (véase la figura 2).
- Si se somete a una gastrectomía total, le extirparán todo el estómago (véase la figura 3). Esto implica que se sentirá lleno mucho antes de lo que

estaba acostumbrado antes de la cirugía.

Siga las pautas en esta sección. También puede usar los menús de muestra, que se encuentran al final de este recurso para planificar sus comidas.

Pautas para la alimentación después de su gastrectomía

Haga comidas más pequeñas y más frecuentes

Su estómago no podrá retener la misma cantidad que antes de la cirugía. Usted tendrá que hacer 6 comidas pequeñas o más al día en lugar de 3 comidas grandes. Eso le ayudará a comer la cantidad adecuada de alimentos.

No espere hasta tener hambre. Elabore un horario de comidas y sígalo. Coma por última vez por lo menos 2 horas antes de irse a la cama. Dígale a su equipo de atención si está perdiendo peso sin la intención de hacerlo.

Después de la cirugía, es posible que solo se sienta cómodo al ingerir unos bocados de alimento a la vez.

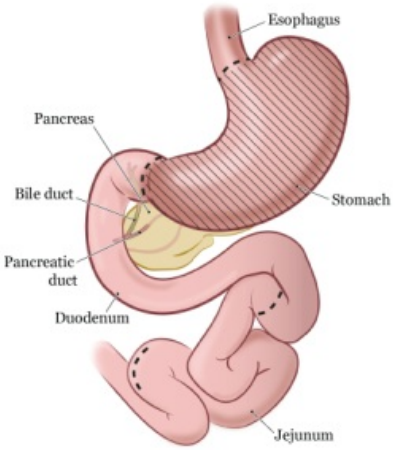
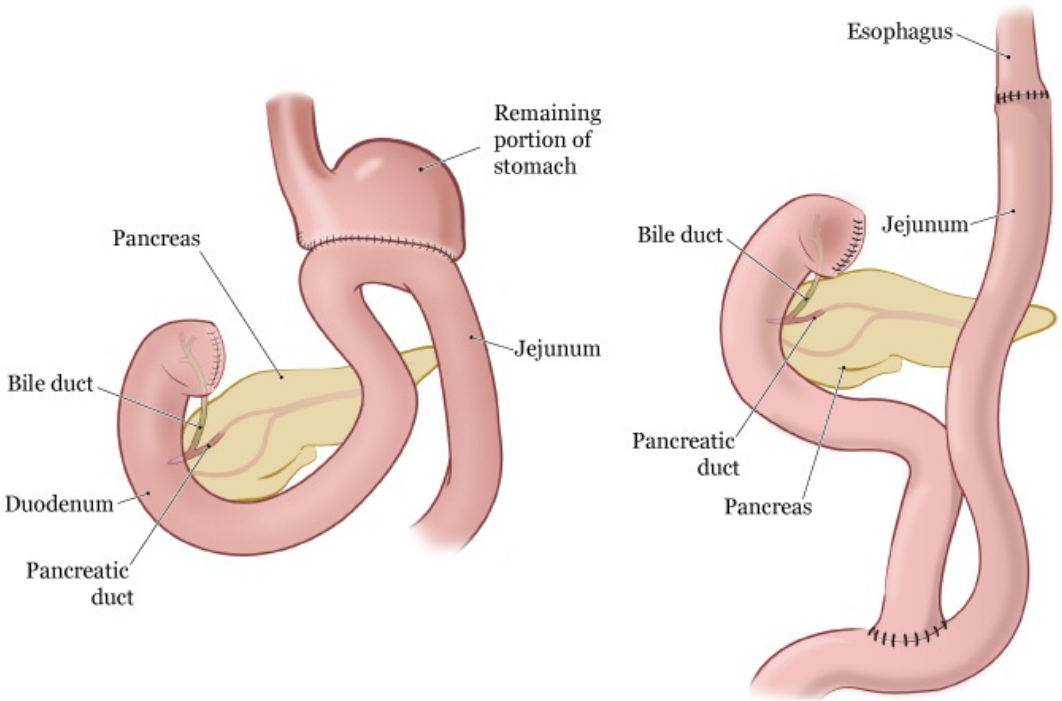


Figura 1. El aparato digestivo antes de la gastrectomía

Luego de unos meses, es posible que pueda comer porciones más grandes y comer con menos frecuencia.

Si le extirparon todo el estómago, es posible que solo pueda ingerir unos bocados de



Figuras 2 y 3. El aparato digestivo después de una gastrectomía parcial (izquierda) y después de una gastrectomía total (derecha)

alimento en cada comida. Es posible que deba comer o beber cada 1 a 2 horas para obtener todos los nutrientes que necesita.

Coma despacio y mastique bien la comida

Coma despacio para no sentirse demasiado lleno e incómodo. Siéntese erguido durante las comidas. Mastique bien la comida para ingerir trozos pequeños. Esto facilita que su cuerpo digiera los alimentos.

Limite el consumo de líquidos durante las comidas.

No beba más de 4 onzas (½ taza) de líquido durante las comidas. De esta manera, podrá comer una cantidad suficiente de alimento sólido sin llenarse demasiado. Esto también evitará que los alimentos pasen muy rápido al intestino delgado. Está bien tomar algunos sorbos extra de líquido si tiene la boca seca o tos.

Recuerde que las sopas y los batidos de proteína cuentan como líquido.

Ingiera proteínas en cada comida

Después de la cirugía, el cuerpo necesita más proteínas para ayudarlo a

sanar. Ingiera proteínas en cada comida. Estas son buenas fuentes de proteína:

- Carne
- Pollo y pavo
- Pescado
- Productos lácteos descremados, como la leche, el yogur y el queso
- Huevos
- Tofu
- Los frutos secos y las mantequillas de estos

Escoja alimentos que se puedan comer con facilidad

- Elija alimentos suaves y bien cocidos. Evite verduras crudas y alimentos duros o difíciles de masticar, como las carnes rojas y los bagels.
- Después de su cirugía evite los alimentos picantes y con pimienta. Pueden causarle molestias.
- Evite los alimentos grasosos y azucarados si le producen molestias. Lea la sección “Intolerancias a los alimentos después de la cirugía” en este recurso.

Pautas sobre las bebidas después de su gastrectomía

- Tome alrededor de 8 a 10 vasos (de 8 onzas) de líquidos todos los días.
- Si las bebidas carbonatadas (gaseosas), como los refrescos y la soda, le hacen sentir demasiado lleno, evítelas.
- Tome la mayoría de los líquidos por lo menos una hora antes o una hora después de las comidas. Esto ayuda a evitar sentirse demasiado lleno y prevenir la deshidratación (no tomar una cantidad suficiente de líquidos).
- No beba más de 4 onzas (½ taza) de líquidos durante las comidas.

Suplementos de vitaminas y minerales después de la cirugía

Si le extirparon gran parte del estómago, puede que tenga que consumir

vitamina B12 extra. Puede obtener vitamina B12 con un suplemento oral (como una píldora) o con una inyección mensual.

También es posible que necesite otros suplementos de vitaminas y minerales. Si fuera así, su equipo de atención hablará con usted sobre esto.

La intolerancia a los alimentos después de la cirugía

Una intolerancia alimenticia se produce cuando tiene incomodidad o síntomas molestos tras ingerir ciertos alimentos o bebidas. Después de su cirugía, es posible que tenga ciertas intolerancias alimenticias que antes no tenía.

En esta sección, se explican algunas intolerancias que podría tener. Siga los consejos de esta sección solo si tiene estos síntomas.

Intolerancia al azúcar

Algunas personas tienen calambres, dolor de estómago o diarrea dentro de un plazo de 20 minutos de haber comido o bebido algo con alto contenido de azúcar. Eso se conoce como síndrome de evacuación gástrica rápida. El síndrome de evacuación gástrica rápida también puede producirse al comer demasiado en poco tiempo.

Los síntomas se pueden presentar 1 a 2 horas después de comer alimentos con azúcar. Algunas personas sienten debilidad, hambre, náuseas (sensación de que va a vomitar), ansiedad, temblores o transpiración.

Esto sucede por que su cuerpo libera insulina extra después de comer grandes cantidades de azúcar. Demasiada insulina en el torrente sanguíneo hace que disminuya el azúcar en sangre.

El síndrome de evacuación gástrica rápida y la baja azúcar en la sangre se pueden controlar con cambios en la dieta. Evite los alimentos y las bebidas que tengan mucha azúcar, como los siguientes:

- Refrescos endulzados
- Jugos de frutas

- Caramelos
- Azúcar de caña
- Miel
- Jarabes
- Pasteles y galletas

Está bien comer cantidades pequeñas de pasteles, galletas y golosinas endulzadas con alcoholes de azúcar (como el sorbitol y el manitol). Comer demasiado puede provocar diarrea.

Comer comidas más pequeñas e incorporar una fuente de proteína con las comidas también puede ayudar con los síntomas. También le ayudará comer alimentos con fibra soluble, como frutas enlatadas, plátano, mantequilla de maní y avena.

Intolerancia a la grasa

Algunas personas tienen problemas para digerir grandes cantidades de grasa después de la cirugía. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, es posible que no esté absorbiendo todas las grasas que come:

- Defecaciones muy frecuentes
- Defecaciones que flotan
- Defecaciones que son de color muy claras, espumosas, grasas o que huelen mal

Si tiene alguno de estos síntomas, infórmeselo a su equipo de atención. Es posible que necesite tomar un medicamento que le ayude a digerir las grasas.

Al principio, trate de ingerir cantidades pequeñas de grasa. Luego, agregue lentamente más grasa a su dieta. Entre los alimentos ricos en grasa se encuentran:

- Mantequilla, margarina y aceites
- Mayonesa

- Aderezos para ensalada cremosos
- Queso crema
- Salsas de carne
- Papitas y trozos de tortilla de maíz fritos
- Postres pesados
- Alimentos fritos
- Carnes grasosas

Intolerancia a la lactosa (productos lácteos)

La intolerancia a la lactosa se produce cuando la persona no puede digerir la lactosa. La lactosa es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y en los productos derivados de esta. A algunas personas les cuesta digerir la lactosa después de una gastrectomía.

Los síntomas de esta intolerancia son gases, abotagamiento y diarrea. Esos síntomas se pueden presentar de 30 minutos a 2 horas después de comer productos lácteos.

Después de la cirugía, incorpore lentamente los productos lácteos a su dieta. La leche, el helado y los quesos blandos tienen altas cantidades de lactosa. En los quesos duros, el yogur y la mantequilla la cantidad de lactosa es más baja.

Para hacer una prueba de la tolerancia a los productos lácteos, comience por tomar una porción de 4 onzas (½ taza) de leche.

- Si no se le presenta ninguno de los síntomas de la intolerancia a la lactosa, puede comenzar a comer más productos lácteos.
- Ahora, si se le presentara algún síntoma, es posible que aún pueda comer alimentos que contengan una menor cantidad de lactosa. Preste atención a la manera en que se siente después de comer distintos tipos de productos lácteos. Preste atención a la manera en que se siente después de comer productos lácteos junto a otros alimentos no lácteos.

Si cree que tiene intolerancia a la lactosa, haga lo siguiente:

- Trate de utilizar un producto que le ayude a digerir los alimentos lácteos. Algunos ejemplos son las tabletas o las gotas de lactasa (Lactaid®).
- Pruebe productos lácteos que se hayan procesado para quitarles la lactosa (como la leche, el requesón y helado Lactaid).
- Si es necesario, pida ayuda a su nutricionista dietista clínico.

En ocasiones, la intolerancia a la lactosa que se presenta después de la cirugía desaparecerá. Puede probar nuevamente los productos lácteos en unos meses para ver si los síntomas persisten.

Sugerencias para hacer frente a problemas comunes después de la cirugía

En esta sección, se explican los problemas comunes después de una gastrectomía. Lleve un registro de alimentos y anote cualquier síntoma o problema que se le presente. Esto puede ayudarle a determinar la causa. Puede usar el registro de alimentos diarios y bebidas que está en blanco al final de este recurso.

Si las sugerencias de esta sección no le sirven, hable con su nutricionista dietista clínico o su médico.

Sugerencias para hacer frente a las náuseas

- Evite comer alimentos que sean sustanciosos, picantes o grasosos.
- Coma con lentitud. Trate de poner el tenedor sobre la mesa entre bocado y bocado.
- Mastique bien la comida. Evite la actividad inmediatamente después de las comidas. Todo esto ayuda a la digestión.
- No coma ni beba demasiado de una sola vez.
- No se recueste después de comer. Espere de 2 a 3 horas para acostarse.

Sugerencias para hacer frente a la sensación de estar lleno

- No coma ni beba demasiado de una sola vez. Haga comidas pequeñas.
- Haga un horario con las horas de las comidas y bebidas. Esto puede ayudarle si tiene problemas para hacer 6 comidas más pequeñas en lugar de 3 grandes. Poner alarmas a lo largo del día puede ser un recordatorio útil.
    - Es posible que comience a comer las porciones grandes que comía antes de su cirugía. Trate de hacer con anticipación comidas pequeñas o comidas con el tamaño justo de la porción.
- Tome la mayoría de los líquidos antes o después de las comidas. Beber durante las comidas puede hacerle sentir lleno más rápidamente.
- Coma con lentitud. Trate de poner el tenedor sobre la mesa entre bocado y bocado. El cerebro tarda 20 minutos en enviar la señal de que ya se está lleno.
- Evite el consumo de bebidas gasificadas.
- Evite los vegetales que le provoquen gases. Entre ellos, el brócoli, la coliflor, el repollo, la cebolla, las coles de Bruselas y los frijoles.

Sugerencias para hacer frente a la diarrea

- Primero, trate de ingerir menos azúcar. Luego, trate de ingerir menos lácteos. Finalmente, reduzca las grasas. Fíjese si se compone de la diarrea. Si es así, entonces coma menos de esos alimentos.
- Evite los alcoholes de azúcar, como el sorbitol y el manitol. Estos generalmente se encuentran en la goma de mascar, los caramelos solubles, las pastillas para la tos, los postres lácteos, glaseados, pasteles y galletas. Puede ver si un producto tiene algunas de estas cosas si consulta la lista de ingredientes. Está bien utilizar otros sustitutos del azúcar como NutraSweet o Equal.
- Evite consumir cantidades grandes de alimentos con alto contenido de fibra insoluble, como frutas y vegetales crudos, y ensaladas.
- Trate de comer alimentos con fibra soluble, como frutas enlatadas, plátano, mantequilla de maní y avena.

- Asegúrese de almacenar los alimentos de forma segura.
  - Guarde en seguida las sobras en el refrigerador o el congelador.
  - Después de 2 días, tire las sobras que refrigere.
  - Después de 6 meses, tire las sobras que congele.
  - Descongele las sobras en el refrigerador o el microondas, no sobre la encimera de la cocina. Recaliéntelas a una temperatura segura y hasta que estén bien calientes.

Sugerencias para hacer frente al reflujo

El reflujo es aquella sensación que se tiene cuando los alimentos o los líquidos que se ingieren regresan por la garganta a la boca. Eso se debe a que la válvula que hay entre el esófago y el estómago se extirpa durante su cirugía.

Siga estas sugerencias para hacer frente al reflujo:

- Siéntese en posición recta durante la comida y por lo menos 60 minutos después de que termine.
- Póngase ropa que le quede holgada alrededor del abdomen (vientre).
- Coma por última vez por lo menos 2 horas antes de la hora de ir a la cama.
- Tome líquidos por última vez en el día por lo menos 1 hora antes de su hora de ir a la cama.
- Al estar acostado, mantenga siempre la cabeza en un ángulo de 30 grados o más. Utilice un calce para mantener levantadas la parte superior del cuerpo y la cabeza. El calce lo puede conseguir en una tienda de artículos quirúrgicos o en internet.
- Al agacharse, trate de doblar las piernas en lugar de la cintura.
- No coma ni beba demasiado de una sola vez.
- Hable con su equipo de atención sobre la posibilidad de tomar un medicamento que le ayude a controlar el reflujo.

Comidas en restaurantes y eventos sociales

La comida es el centro de atención en muchos eventos sociales. Recuerde que las porciones que se sirven en eventos y restaurantes tienden a ser grandes. A menudo, toma algo de tiempo acostumbrarse a comer en restaurantes o eventos como bodas y cenas.

- Si se termina un aperitivo, puede que sienta que tiene que llevar a casa el plato principal.
- Si no se come el aperitivo, trate de comerse solo la mitad del plato principal y llévese el resto a casa. Si lo desea, también puede compartir el plato principal con otra persona.
- Puede que tenga que escoger entre ingerir una sopa chica o una bebida. O bien, puede optar por solo probar unos cuantos tragos y cucharadas de ambos.
- Si quiere comer postre después de la comida, podría llevárselo a casa y reservarlo para después.

El control de su ingesta de alimentos y líquidos

Después de su gastrectomía, es posible que se sienta lleno más rápido o que tenga otros cambios que afecten su alimentación. Lleve un registro diario de alimentos y bebidas. Eso le ayudará a ver qué alimentos y tamaños de porción puede comer con más facilidad. También le servirá para cerciorarse de que reciba suficientes calorías.

Haga lo siguiente en su diario de alimentos y bebidas:

- Anote todos los alimentos que coma y las bebidas que tome. Anote lo siguiente:
  - Las horas a las que coma o beba
  - La cantidad (o la porción) y el tipo de alimento o bebida
  - La cantidad de calorías que contenga el alimento o la bebida
- Anote cualquier síntoma o problema que tenga después de comer o de beber.
  - ¿Se siente demasiado lleno?

- ¿Siente presión en el pecho?
- ¿Le da reflujo?
- ¿Tiene dolor en el abdomen (la barriga) o diarrea?

Aquí puede encontrar un ejemplo de un registro de alimentos y bebidas. Al final de este recurso también hay un diario en blanco que puede usar.

Hora	Tamaño de la porción	Descripción	Calorías	¿Síntomas?
7 a. m.	4 oz	Jugo de manzana	60	Ninguno
8 a. m.	1 jumbo 5 oz	Huevo revuelto Puré de papa	100 160	Ninguno
10 a. m.	6 oz	Yogur	105	Ninguno
2 p. m.	5 oz 4 oz	Puré de papa Budín de vainilla	160 110	Ninguno
4 p. m.	1 jumbo	Huevo revuelto	100	Ninguno
6 p. m.	6 oz 5 oz ¼ taza ¼ taza	Puré de papa Calabaza cocida hasta que quedó blanda Pollo en estofado Salsa espesa	192 75 58 50	Muy lleno y sin poder terminar la comida
			Total diario 1130 calorías	

El control de su peso

Es importante llevar un control del peso. Pésese cada 3 a 5 días. Es mejor pesarse más o menos a la misma hora cada vez que lo haga. Asegúrese de tener puesta la misma cantidad de ropa cada vez que se pese. Si su peso está disminuyendo, programe una cita de seguimiento con un nutricionista dietista clínico.

Cómo medir las cantidades de alimentos

Para medir las cantidades de alimentos, utilice cucharas o tazas medidoras, o

una balanza de cocina. Puede usar las pautas de la figura 4 para calcular las cantidades de algunos alimentos.

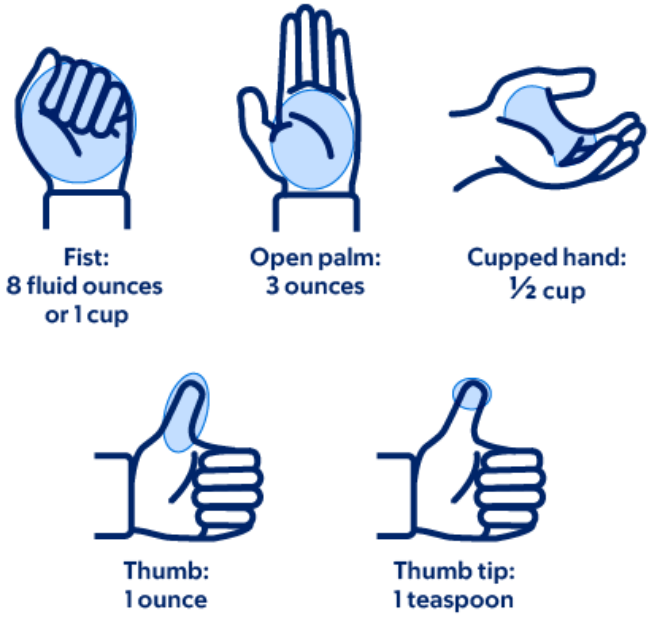
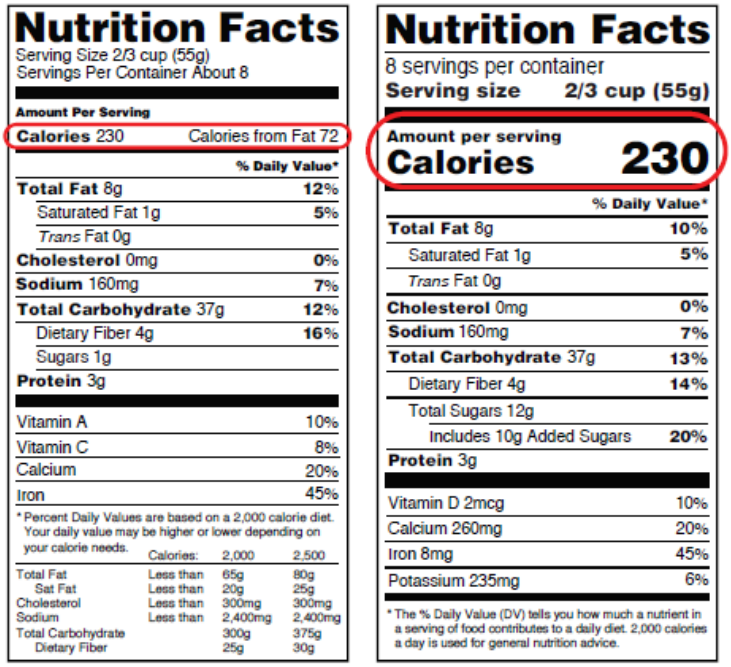


Figura 4. Cómo medir el tamaño de las porciones con la mano

Cómo encontrar la información sobre las calorías

La información sobre las calorías se encuentra en la etiqueta de los datos nutricionales de las comidas que vienen empaquetadas (véase la figura 5).



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving
Calories 230 Calories from Fat 72

	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 5. Dónde buscar la información sobre las calorías en una etiqueta de datos nutricionales

Es posible que algunos alimentos no tengan etiqueta de datos nutricionales. En ese caso, puede buscar su información de calorías en un sitio web de recursos de nutrición, como CalorieKing.com o MyFitnessPal.com. También puede descargar la aplicación MyFitnessPal en su teléfono inteligente.

Lista de compras después de la cirugía

Haga comidas más pequeñas y más frecuentes por 2 a 4 semanas después de su cirugía. Coma alimentos con alto contenido de calorías y proteínas. No ingiera porciones grandes. En lugar de ellos, deberá comer alimentos que le aporten muchos nutrientes en unos pocos bocados.

Los alimentos enumerados en esta sección le ayudarán a obtener los nutrientes que necesita. Estos alimentos también son más fáciles de digerir (descomponer).

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados

Leche y productos lácteos	• Leche entera y leches de origen no lácteo, como la leche de almendras y la de avena. • Yogur natural o bien batido (de preferencia, griego) • Queso blando (como requesón o ricotta) • Queso suave o procesado (queso en tiras)

Verduras	• Zanahorias
	• Habichuelas
	• Puntas de espárragos
	• Calabacita, calabaza (sin cáscara ni semillas)
	• Salsa de tomate (bien procesada, sin trozos de tomate).
	  ◦ Puede usarla para acompañar pastas en porciones pequeñas
	  ◦ No ingiera salsa de tomate si tiene reflujo ácido.
	Debe cocinar bien todos los vegetales hasta que queden blandos.

Frutas	• Bananas • Naranjas • Compota de manzana • Melón cantalupo • Melón chino • Sandía • Frutas enlatadas
Almidones	• Cereales cocidos, crema de trigo, farina, crema de arroz, avena, sémola de maíz descascarillado • Cereales fríos (humedecidos con leche o algún sustituto) • Papa • Pasta o pastina bien cocida • Arroz blanco bien cocido • Pan blanco

Grasas y aceites	• Mantequilla o margarina • Crema agria • Grasas o aceites para cocinar • Jugo de cocción • Aderezos batidos o crema espesa • Aguacate • Aderezos para ensalada cremosos No ingiera aderezos ácidos si tiene reflujo ácido.
Carnes y sustitutos de la carne	• Carne roja y carne de aves tierna • Pescado blando bien humedecido • Huevos • Tofu o tempeh suave • Mantequillas cremosas de frutos secos o semillas
Bebidas	• Agua • Té • Café • Leche y sustitutos de la leche • Jugos (diluidos con agua, si es necesario)

Artículos de cocina que sirven de ayuda después de la cirugía

Los siguientes artículos de cocina podrían ser de utilidad para preparar alimentos en casa. No es necesario que licúe los alimentos luego de la cirugía. Sin embargo, preparar sopas y malteadas con diferentes alimentos puede ayudarle a alcanzar sus objetivos en cuanto a las calorías y las proteínas.

- **Licuadora:** use una licuadora para preparar sopas y malteadas. Puede poner carnes, verduras y frutas en la licuadora. Es posible que necesite añadir líquido para alcanzar la textura adecuada.
- **Procesador de alimentos:** utilice un procesador de alimentos para hacer tiras, rebanar, picar o mezclar alimentos. Vienen en distintos tamaños. Si solo planea preparar 1 porción, compre un procesador pequeño.
- **Platos pequeños (de ensaladas):** utilice platos pequeños para que las comidas parezcan menos abrumadoras.
- **Cucharas y tazas medidoras:** utilice cucharas y tazas medidoras para lograr

el tamaño adecuado de las porciones cuando comience a alimentarse después de la cirugía.

Recursos

Servicios de apoyo de MSK

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

www.msk.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Por ejemplo, ofrecemos terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. El proveedor colaborará con usted para diseñar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita para hacer una consulta.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)

646-888-8016

En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

Recursos externos

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

www.eatright.org/

La AND es una organización profesional para dietistas certificados. El sitio web ofrece información sobre las más recientes pautas de nutrición e investigaciones, y allí mismo puede buscar dietistas que haya en su localidad.

La academia también publica *The Complete Food & Nutrition Guide*, que tiene más de 600 páginas con información sobre alimentos, nutrición y salud.

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org
800-843-8114
El AICR ofrece información sobre la prevención, investigación y educación sobre el cáncer y la dieta.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Tiene información de utilidad sobre la seguridad de los alimentos.

Menús de muestra de una dieta de 6 comidas

Los menús de muestra de esta sección muestran una dieta blanda en 6 comidas pequeñas. Se incluyen 4 onzas de líquido con cada comida. Esto evitará que sienta demasiada saciedad durante las comidas. También se incluyen 8 onzas de líquido entre las comidas, para que se mantenga bien hidratado. Recuerde que las sopas y los batidos de proteína también cuentan como líquido.

- No todos los platos del menú son sin azúcar. Si tiene diabetes, el azúcar alta en la sangre o tiene síndrome de evacuación gástrica rápida:
  - Utilice yogur sin azúcar o light en lugar de yogur regular.
  - Limite la cantidad de jugo de fruta
  - Si toma jugos de fruta, dilúyalos con agua
- Los artículos del menú que tienen un asterisco (*) contienen lactosa. Si tiene intolerancia a la lactosa:
  - Pruebe leche Lactaid, requesón o helado.
  - Tome tabletas o gotas de Lactaid antes de comer productos lácteos.
  - Consuma leche de almendra, leche de arroz, leche de soya y quesos que

no contengan leche.

Es posible que le hayan extirpado todo el estómago o una parte grande de este. En ese caso, es posible que deba comenzar a comer porciones aún más pequeñas que las que se enumeran en los menús de muestra. Hable con su nutricionista dietista clínico para obtener más información.

Menú de muestra 1

Hora	Comida	Alimentos y líquidos
7:30 a.m.	Desayuno	• ¾ de taza de cornflakes ablandados en ½ taza de leche entera* • ½ plátano
9 a. m.	Tome	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua
10 a. m.	Refrigerio	• ½ taza de requesón* • ½ taza de fruta en lata
11:30 a.m.	Tome	• 1 taza de leche entera*
12:30 p.m.	Almuerzo	• ½ taza de sopa de pollo • ½ sándwich de ensalada de atún con pan sin tostar con mayonesa adicional según se necesite para humedecerlo
2 p. m.	Tome	• 1 taza de jugo de tomate
3 p. m.	Refrigerio	• 6 onzas (170 gr) de yogur de fruta* • ¼ taza de jugo de arándano mezclado con ¼ taza de agua
4:30 p. m.	Tome	• ½ taza de jugo de manzana mezclado con ½ taza de agua
5:30 p.m.	Cena	• 2 onzas de pollo horneado • 1 papa pequeña horneada (sin cáscara) con crema agria* • ½ taza de zanahorias cocidas • ½ taza de leche de almendra
7:00 p.m.	Tome	• 1 taza de agua
8:00 p.m.	Refrigerio	• 1 onza de queso americano* • 1 rebanada de pan • 1 cucharadita de mayonesa o mostaza • ¼ taza de jugo de manzana mezclado con ¼ taza de agua

9:30 p.m.	Tome	• ½ taza de jugo de manzana y arándanos mezclado con ½ taza de agua

Menú de muestra 2

Hora	Comida	Alimentos y líquidos
7:30 a.m.	Desayuno	• 1 huevo revuelto • 1 rebanada de pan sin tostar con 1 cucharadita de margarina o mantequilla* • ¼ taza de jugo de naranja mezclado con ¼ taza de agua
9 a. m.	Tome	• 1 taza de jugo de tomate
10 a. m.	Refrigerio	• 1 cucharada de mantequilla de maní • ½ panecillo suave • ½ taza de leche entera*
11:30 a.m.	Tome	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua
12:30 p.m.	Almuerzo	• ½ sándwich de ensalada de huevo con pan sin tostar con mayonesa adicional según se necesite para humedecerlo • ½ taza de leche*
2 p. m.	Tome	• 1 taza de caldo
3 p. m.	Refrigerio	• 2 cucharadas de hummus • ½ panecillo suave • ¼ taza de jugo de piña mezclado con ¼ taza de agua
4:30 p. m.	Tome	• ½ taza de refresco de frutas mezclado con ½ taza de agua
5:30 p.m.	Cena	• 2 onzas de pescado horneado • ½ taza de puré de papa • ½ taza de habichuelas cocidas con 2 cucharaditas de margarina o mantequilla • ¼ taza de jugo de manzana mezclado con ¼ taza de agua
7:00 p.m.	Tome	• 1 taza de agua
8:00 p.m.	Refrigerio	• ¼ de taza de requesón* • 1 rebanada de pan • ¼ taza de jugo de arándano mezclado con ¼ taza de agua
9:30 p.m.	Tome	• ½ taza de jugo de frutos rojos mezclado con ½ taza de agua

Menú de muestra 3

Hora	Comida	Alimentos y líquidos
7:30 a.m.	Desayuno	• Omelet de 1 huevo con 1 onza (28 gr) de queso y 1 rebanada de jamón picado • ¼ taza de jugo de naranja mezclado con ¼ taza de agua
9 a. m.	Tome	• 1 taza de agua
10 a. m.	Refrigerio	• 1 rebanada fina de queso con 1 cucharadita de margarina o mantequilla* • ¼ taza de néctar de damasco mezclado con ¼ taza de agua
11:30 a.m.	Tome	• ½ taza de jugo de uva mezclado con ½ taza de agua
12:30 p.m.	Almuerzo	• Mini hamburguesas con 2 onzas (56 gr) de carne molida de res, 1 onza (28 gr) de queso americano*, y tres rebanadas de pepinillos en conserva en un mini panecillo • ½ taza de leche entera*
2 p. m.	Tome	• ½ taza de jugo de arándano mezclado con ½ taza de agua
3 p. m.	Refrigerio	• 1 cucharada de proteína de suero en polvo mezclada con 1 taza de leche entera*, ½ plátano y 1 cucharada de mantequilla de almendras
4:30 p. m.	Tome	• ½ taza de jugo de mora mezclado con ½ taza de agua
5:30 p.m.	Cena	• 1 rebanada de jamón y quiche de queso* sin la corteza • ¼ taza de jugo de manzana mezclado con ¼ taza de agua
7:00 p.m.	Tome	• ½ taza de jugo de guayaba mezclado con ½ taza de agua
8:00 p.m.	Refrigerio	• 2 galletas Graham con 1 cucharada de mantequilla de maní • ½ taza de leche entera*
9:30 p.m.	Tome	• 1 taza de agua

Menú de muestra 4

Hora	Comida	Alimentos y líquidos
7:30 a.m.	Desayuno	• ½ muffin inglés sin tostar con 2 cucharadas de mantequilla de maní y 2 cucharaditas de miel • ½ taza de leche entera*
9 a. m.	Tome	• 1 taza de agua

10 a. m.	Refrigerio	• 6 onzas (170 gr) de yogur griego entero* • ½ plátano o fruta en lata • 1 cucharada de semillas de lino molidas o almendras molidas
11:30 a.m.	Tome	• ½ taza de jugo de manzana mezclado con ½ taza de agua
12:30 p.m.	Almuerzo	• ½ sándwich de queso* grillado con tomate • ¼ taza de jugo de manzana mezclado con ¼ taza de agua
2 p. m.	Tome	• ½ taza de jugo de cereza mezclado con ½ taza de agua
3 p. m.	Refrigerio	• Arrollado de una rebanada de 2 onzas (56 gr) de pechuga de pavo y ½ aguacate hecho puré • ¼ taza de néctar de durazno mezclado con ¼ taza de agua
4:30 p. m.	Tome	• ½ taza de néctar de durazno mezclado con ½ taza de agua
5:30 p.m.	Cena	• Una rebanada de 2 onzas (56 gr) de pan de carne • ½ taza de batata horneada con 2 cucharaditas de aceite de canola, oliva o coco • ½ taza de espinaca cocida con 2 cucharaditas de margarina o mantequilla • ¼ taza de jugo de uva mezclado con ¼ taza de agua
7:00 p.m.	Tome	• 1 taza de leche entera*
8:00 p.m.	Refrigerio	• ½ taza de budín de vainilla* con ½ plátano en rodajas
9:30 p.m.	Tome	• 1 taza de agua

Diario de alimentos y bebidas

Hora	Tamaño de la porción	Descripción	Calorías	¿Síntomas?

			Total:	

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