Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Alimentación después de su cirugía de balón gástrico o procedimiento de Whipple

En esta información se explican las pautas alimentarias (comida y bebida) que necesitará seguir después de su balón gástrico (gastroyeyunostomía) o el procedimiento de Whipple (duodenopancreatectomía).

Su nutricionista dietista clínico revisará esta información con usted antes de que salga del hospital. Si tiene preguntas o inquietudes, o si baja de peso después de que le den el alta, llame al 212-639-7312 para programar una cita con su nutricionista dietista clínico.

Pautas alimentarias

Después de su cirugía, es posible que cambien tanto la cantidad de comida que pueda comer a la vez como el tiempo que tarda la comida en salir de su estómago. Debido a esto, tal vez deba modificar la forma en que come.

También puede que tenga problemas para tolerar

alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o ambos.

Siga las pautas que se indican a continuación. También puede usar los menús de muestra, que se encuentran al final de este recurso para planificar sus comidas.

Haga comidas más pequeñas y más frecuentes

Después de la cirugía, es posible que cuando coma se sienta lleno más rápidamente. Esto podría evitar que reciba suficiente nutrición. Si esto le sucede, o si tiene náuseas o indigestión, pruebe alimentarse con comidas más pequeñas lentamente y con más frecuencia. Por ejemplo, intente comer 6 mitades de comidas en lugar de 3 comidas principales cada día. Eso le ayudará a comer la misma cantidad de comida en total, solo que en porciones más pequeñas que son más fáciles de digerir.

Alimentarse con mitades de comidas pequeñas también podría ser útil si tiene náuseas (una sensación de que va a vomitar) o indigestión.

Con el tiempo, es probable que pueda comer porciones más grandes.

Mastique bien la comida

Mastique bien la comida para que sea más fácil y rápido digerirla.

Tome una cantidad suficiente de líquidos

Trate de tomar alrededor de 8 vasos (8 onzas) de líquidos al día. Esto le ayudará a no deshidratarse. Si bebe más de 4 onzas (casi 120 ml) de líquido con las comidas, podría llenarse demasiado para terminar de comer.

Evite comer alimentos que causan gases

Si tiene hinchazón o una sensación de estar lleno, quizás le ayude limitar o evitar comidas y bebidas que causan gases. Algunos ejemplos son:

- Brócoli
- Repollo
- Col de Bruselas
- Coliflor
- Frijoles y legumbres (lenteja, arveja, maní)
- Bebidas que están maduras
- Bebidas gasificadas, como por ejemplo refrescos y agua gasificada o de seltz

Trate de evitar estas cosas el primer mes después de su cirugía. Si no tiene síntomas después de ese tiempo, puede intentar agregarlas en su dieta una por vez para ver si las tolera.

Incluya proteínas en su dieta

Después de la cirugía, el cuerpo necesita más proteínas para ayudarlo a sanar. Buenas fuentes de proteína son:

- Cortes magros de carne
  - Asado de redondo de ternera
  - Asado de cuadril
  - Asado de fondo redondo
  - Bistecs
  - Bistec de lomo
- Pollo o pavo sin piel
- Pescado
- Productos lácteos descremados
- Huevos
- Tofu
- Frijoles y legumbres
- Los frutos secos y las mantequillas de estos

Comience con alimentos con bajo contenido de grasa

Coma alimentos con bajo contenido de grasa después de su cirugía. Si sigue las pautas a continuación, comerá menos grasas.

- Recorte cualquier grasa visible de las carnes.

- Hornee o ase en lugar de freír.
- Use solo un poco de manteca o margarina en tostadas.
- Limite la cantidad de mantequilla o aceite que agrega a las verduras y los aderezos para ensaladas.
- Evite salsas pesadas y salsas de crema.
- Limite el consumo de papas fritas, croissants, donas y postres pesados como bizcochos o pasteles con glaseados
- Evite las carnes procesadas, como los perros calientes, las salchichas, el tocino y las salchichas de Bolonia

Gradualmente, puede aumentar la cantidad de grasa en su dieta hasta llegar a una cantidad que pueda tolerar. Para obtener más información, consulte la sección a continuación llamada “Cómo controlar los cambios en la defecación”.

Cómo controlar los cambios en la defecación

Problemas con la absorción de las grasas

Algunas personas tienen problemas para absorber las grasas después de su cirugía. Esto puede causar pérdida de peso o dificultar que su cuerpo absorba algunas vitaminas.

Es posible que no esté absorbiendo las grasas que come si tiene alguno de los siguientes síntomas:

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

Si tiene cualquiera de esos síntomas, pregunte a su médico si necesita tomar medicamentos de enzimas pancreáticas. Por ejemplo, pancrelipase (Zenpep®). Puede tomar estos medicamentos con sus comidas para que le ayuden con la digestión.

Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa se produce cuando la persona no puede digerir la lactosa. La lactosa es un azúcar que se encuentra en productos lácteos. Algunas personas se vuelven intolerantes a la lactosa después de la cirugía. Si tiene gases, hinchazón o diarrea después de comer alimentos con lactosa, es posible que tenga intolerancia a la lactosa.

La leche y el suero de leche tienen mucha lactosa. El helado y el yogur pueden tener cantidades altas y bajas de lactosa. Los quesos duros como el cheddar y el parmesano tienen menos cantidades de lactosa. Los

quesos blandos como el requesón y la ricota tienen menos cantidades de lactosa. Algunas personas que tienen intolerancia a la lactosa moderada pueden tolerar estos alimentos con menos lactosa. Puede probar comer menores cantidades de productos lácteos junto con productos no lácteos para aumentar su tolerancia.

También hay medicamentos disponibles que le pueden ayudar a digerir la lactosa. Un ejemplo es lactasa (Lactaid®)

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

Síndrome de evacuación gástrica rápida

El síndrome de evacuación gástrica rápida se produce cuando tiene diarrea (defecación floja) después de consumir grandes cantidades de dulces, como por ejemplo:

- Azúcar, miel y jarabe
- Refrescos y jugos de frutas regulares (no dietéticos)
- Pasteles, galletas y caramelos

Si cree que tiene síndrome de evacuación gástrica rápida, limite o evite los alimentos o bebidas azucaradas

e intente diluir los jugos en agua.

Si tiene síndrome de evacuación gástrica rápida, es especialmente importante alimentarse con comidas más pequeñas y beber suficientes líquidos durante el día.

Menús de muestra

Los menús de muestra al final de este recurso tienen 6 comidas pequeñas con 4 onzas de líquidos en cada comida y 8 onzas de líquido entre las comidas. La sopa cuenta como líquido.

Con frecuencia es útil separar líquidos de sólidos. Intente beber líquidos entre las comidas en vez de durante las mismas.

Muchas de las comidas en los menús tienen azúcar. Utilice yogur sin azúcar o “light” en lugar de yogur regular, limite los jugos de fruta y diluya los jugos de fruta en agua si usted:

- Tiene diabetes
- Tiene un nivel alto de azúcar en la sangre
- Tiene síndrome de evacuación gástrica rápida

Las comidas con un asterisco (*) contienen lactosa. Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa (como Lactaid) en lugar de leche regular. También puede tomar tabletas

o gotas de lactase que le ayudan a digerir productos lácteos. Además, puede probar una opción no láctea, como por ejemplo la leche de almendra sin endulzar o la leche de soya, en lugar de la leche regular.

Hora de la comida	Menú de muestra 1	Menú de muestra 2
Desayuno 7:30 a.m.	• ¾ taza de corn flakes • ½ taza de leche* • ½ plátano	• 1 huevo revuelto • 1 rebanada de tostada • 1 cucharadita de margarina • ½ taza de jugo de naranja mezclado con agua
9:00 a.m.	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua	• 1 taza de jugo de tomate
Refrigerio 10:00 a.m.	• ½ taza de requesón* • ½ taza de fruta en lata	• 1 cucharada de mantequilla de maní • 3 galletas Graham • ½ taza de leche*
11:30 a.m.	• 1 taza de leche entera*	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua
Almuerzo 12:30 p.m.	• ½ taza de sopa de pollo • ½ sándwich de pavo y queso con lechuga y	• ½ sándwich de carne asada con lechuga y tomate • 2 cucharaditas de

	tomate • 2 cucharaditas de mayonesa	mayonesa • ½ taza de leche*
2:00 p.m.	• 1 taza de jugo de tomate	• 1 taza de caldo
Refrigerio 3:00 p.m.	• Yogur de fruta* • ½ taza de jugo de arándano mezclado con agua	• ½ taza de ensalada de atún • 6 galletas saladas • ½ taza de jugo de piña mezclado con ½ taza de agua
4:30 p.m.	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua
Cena 5:30 p.m.	• 2 onzas de pollo horneado • 1 papa pequeña horneada con crema agria* • ½ taza de zanahorias cocidas • ½ de taza de limonada	• 2 onzas de pescado horneado • ½ taza de arroz • ½ taza de habichuelas • 2 cucharaditas de margarina • ½ taza de jugo de manzana mezclado con ½ taza de agua
7:00 p.m.	• 1 taza de agua	• 1 taza de agua
Refrigerio 8:00 p.m.	• 1 onza de queso cheddar* • 6 galletas saladas • ½ taza de jugo de	• ¼ de taza de requesón • 1 rebanada de pan • ½ taza de jugo de

	manzana mezclado con ½ taza de agua	arándano mezclado con ½ taza de agua
9:30 p.m.	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua	• ½ taza de jugo mezclado con ½ taza de agua

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

Eating After Your Gastric Bypass Surgery or Whipple Procedure - Last updated on December 12, 2022
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center