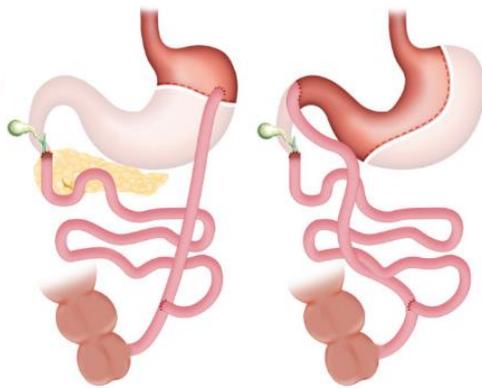


# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA/CRUCE DUODENAL



Derivación biliopancreática  
de Scopinaro

Cruce duodenal

Goñi F, Moreno C, Díez del Val I.  
Manual SEEN de Endocrinología y Nutrición 2015

- ✓ El objetivo inicial de estas recomendaciones es facilitar la progresión alimentaria y asegurar un aporte adecuado de nutrientes así como evitar las posibles complicaciones derivadas de la nueva cámara gástrica creada.
- ✓ El objetivo final será la pérdida de grasa corporal, tratando de preservar la masa muscular y ósea para mejorar su salud a largo plazo.
- ✓ La adherencia a la nueva pauta de alimentación y a la toma de suplementos de vitaminas y minerales, es una parte fundamental del tratamiento quirúrgico de la obesidad.
- ✓ Los déficits nutricionales son frecuentes después de este tipo de intervenciones y se precisa de su monitorización y adecuada suplementación de por vida, por ello, es muy importante que acuda a las visitas de seguimiento planificadas por su equipo terapéutico.
- ✓ El inicio de la alimentación se realizará de manera progresiva, atravesando varias fases que se diferencian en textura y consistencia. La dieta se adaptará de manera individualizada, promoviendo una alimentación tan saludable y equilibrada como fuera posible, según su cirugía.
- ✓ **La consolidación de unos hábitos y estilos de vida saludables serán la clave del éxito de la cirugía de la obesidad.**

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA/CRUCE DUODENAL

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- ✓ Reparta su alimentación diaria en 5-6 tomas de pequeño volúmen.
- ✓ Tome **pequeñas cantidades** de alimento cada vez.
- ✓ **Coma despacio, masticando bien** cada bocado.
- ✓ No se distraiga mientras come (por ejemplo, viendo la televisión o leyendo). Trate de concentrarse en lo que está comiendo y en la manera de hacerlo para poder identificar la sensación de saciedad y dejar de comer antes de sentirse “lleno”. Si nota sensación de plenitud importante, náuseas o dolor, interrumpa la ingesta.
- ✓ Evite temperaturas extremas. Se recomienda tomar los alimentos templados y debe evitarse mezclar, en la misma toma, alimentos muy calientes y muy fríos.
- ✓ Repose después de cada comida durante 30-45 minutos, para evitar molestias gástricas; la posición correcta es semi-sentado, mejor que tumbado.
- ✓ Beba los **líquidos separados de las comidas** (media hora antes y media hora después de la ingesta de alimentos sólidos o semisólidos). No tome mucha cantidad de una vez; beba pequeños sorbos a lo largo del todo el día. Es importante que tome 1-1,5 litros de líquido al día (agua, infusiones sin azúcar, caldos sin grasa, leche desnatada, gelatinas sin azúcar).
- ✓ **Evite las bebidas con gas, los refrescos azucarados y la ingesta de alcohol.**
- ✓ **Es muy importante asegurar la ingesta de proteínas**, por eso se recomienda que empiece comiendo el alimento proteico en primer lugar. Generalmente el pescado blanco y las carnes blancas (pavo, pollo) se toleran mejor que las carnes rojas (ternera, buey) o los pescados azules (sardinas, anchoas, salmón). Es aconsejable que no tome este tipo de carnes y de pescados, con mayor aporte de grasa, hasta que no se le indique. Es posible que su médico le añada un suplemento de proteínas para ayudar a alcanzar el objetivo proteico en el primer periodo tras la cirugía.
- ✓ **Evite los alimentos grasos** (carnes grasas, embutidos, tocino, manteca, productos de pastelería, quesos curados, lácteos enteros, etc.).
- ✓ Las cocciones más recomendadas incluyen hervidos, vapor, microondas, al horno o en papillote, controlando la cantidad de aceite a añadir. El aceite de oliva virgen extra es el más saludable. Evite las frituras, rebozados, empanados y guisos.
- ✓ Evite los dulces en general y el azúcar de mesa. En su lugar puede emplear edulcorantes acalóricos como sacarina, aspartamo o estevia.
- ✓ Se aconseja abstenerse de consumir tabaco y/o alcohol. El tabaco favorece la aparición de complicaciones en el proceso de cicatrización. El alcohol aporta calorías, deteriora su estado nutricional y puede desencadenar malestar. Además, el alcohol pasa más rápido a la sangre y sus efectos se multiplican por 2 (“2 bebidas alcohólicas tras la cirugía equivalen a 4 sin cirugía”).

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA/CRUCE DUODENAL

## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Por las características de la técnica quirúrgica, la administración y absorción de medicamentos puede verse afectada, por ello es preciso monitorizar siempre los niveles o el efecto de los mismos. Consulte a su médico para ajustar el tratamiento.
- ✓ Asegúrese de tomar el complejo polivitamínico y los suplementos nutricionales que se le han pautado. En el caso de que no tolere la fórmula propuesta, consulte con su médico.
- ✓ Si presenta vómitos o diarreas persistentes, consulte con su equipo médico.
- ✓ Para mantener una buena masa muscular es muy importante que este plan nutricional se acompañe de ejercicio progresivo en frecuencia, intensidad y duración, evitando las primeras semanas esfuerzos intensos y ejercicios abdominales. En caso de duda, pregunte a su médico.
- ✓ El **registro alimentario** (registro de todos los alimentos y bebidas que consume normalmente) es una herramienta muy útil que le ayudará a ser consciente de lo que come. Recuerde completarlo y llevarlo a las visitas de seguimiento para revisarlo conjuntamente con el médico/nutricionista/enfermera.

## FASES DE LA DIETA TRAS DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA / CRUCE DUODENAL:

El objetivo de la dieta para después de la cirugía es favorecer la pérdida de peso y disminuir el riesgo de complicaciones. La alimentación después de la cirugía comprende una serie de fases o etapas que deberá atravesar:

1. **FASE I: Dieta líquida:** La primera semana tras la cirugía realizará una dieta líquida. Durante los días de ingreso hospitalario tras la cirugía recibirá una dieta compuesta por infusiones y caldos. Posteriormente, comenzará una dieta líquida compuesta por alimentos líquidos ricos en proteínas y bajos en grasas y azúcares. En algunos centros se utilizan dietas de estas características con productos comerciales.
2. **FASE II Dieta triturada:** A partir de la segunda semana, se iniciará la dieta triturada. En esta fase la alimentación consistirá en la incorporación de otros alimentos preparados en forma de puré y productos lácteos desnatados. Para la elaboración de los purés, deberá realizar una cocción prolongada de los alimentos y triturarlos posteriormente. Los purés deberán incorporar alimentos de alto contenido en proteínas. Comience incorporando a los purés clara de huevo y pescados blancos (merluza, gallo, lenguado, rape, etc.). Si no existen problemas de tolerancia, añada carne de pollo, pavo y huevo entero. Especialmente en esta fase, los suplementos de proteínas resultan útiles para ayudarle a alcanzar el objetivo proteico.
3. **FASE III: Semisólida:** En esta fase la alimentación consistirá en la introducción, además de los purés y lácteos desnatados, de alimentos de textura blanda, tales como: queso fresco desnatado, jamón cocido, pechuga de pavo cocida, huevo cocido, revuelto o en tortilla francesa, fruta y verdura cocida.
4. **FASE IV: A partir del primer mes:** podrá iniciar una dieta con alimentos de consistencia blanda para ir poco a poco normalizando las texturas. Asegúrese de valorar la tolerancia a nuevos

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA/CRUCE DUODENAL

alimentos, intente introducir un alimento nuevo cada vez, y si no lo tolera bien espere unos días antes de volver a intentarlo.

Para asegurar una buena recuperación de la cirugía y una correcta pérdida de peso debe priorizar la ingesta de alimentos proteicos de origen animal de bajo contenido en grasa: carnes magras (pollo, pavo, conejo), pescados blancos, huevos, lácteos desnatados, fiambres sin grasa (jamón cocido o pechuga de pavo), incorporando alguno de ellos en cada comida, en trozos pequeños y masticando bien. Durante esta fase, se recomienda incorporar a su dieta alimentos de alto contenido en proteínas de origen vegetal, como las legumbres, el tofu, seitán o quinoa. Recuerde que las legumbres y los cereales son una buena fuente de proteínas.

Debe consumir diariamente un mínimo de 60-90 gramos de proteína, y para calcular las raciones necesarias puede ayudarse de la siguiente tabla. Para poder alcanzar los requerimientos proteicos su médico o dietista valorará si es necesario suplementar las dietas con suplementos nutricionales (proteína en polvo).

PORCIÓN	ALIMENTO	PROTEÍNAS (g)
125g	Pescado	21
100g	Pechuga de pollo, conejo, ternera, lomo de cerdo	20
1 loncha (30g)	Jamón o pavo	6
1 tarrina (125g)	Queso con menos del 20% requesón o quark	17
1 unidad (60g)	Huevo , revuelto o en tortilla	8
1 vaso (80g) cocinadas	Legumbres cocidas (garbanzos, lentejas, alubias )	8
1 unidad (125g)	Yogur semidesnatado o desnatado	6
	Yogur + proteínas	10
1 taza (200ml)	Leche semidesnatada o desnatada	7

**6.- DIETA EQUILIBRADA:** A partir del segundo mes se recomienda que adopte una alimentación saludable y equilibrada.

**Es muy importante que, tras la cirugía, usted adquiera unos hábitos de vida saludables, llevando a cabo una alimentación sana y variada y que realice ejercicio físico diariamente. La consolidación de un estilo de vida que beneficie su salud, le ayudará a mantener el peso perdido a largo plazo.**

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA/CRUCE DUODENAL

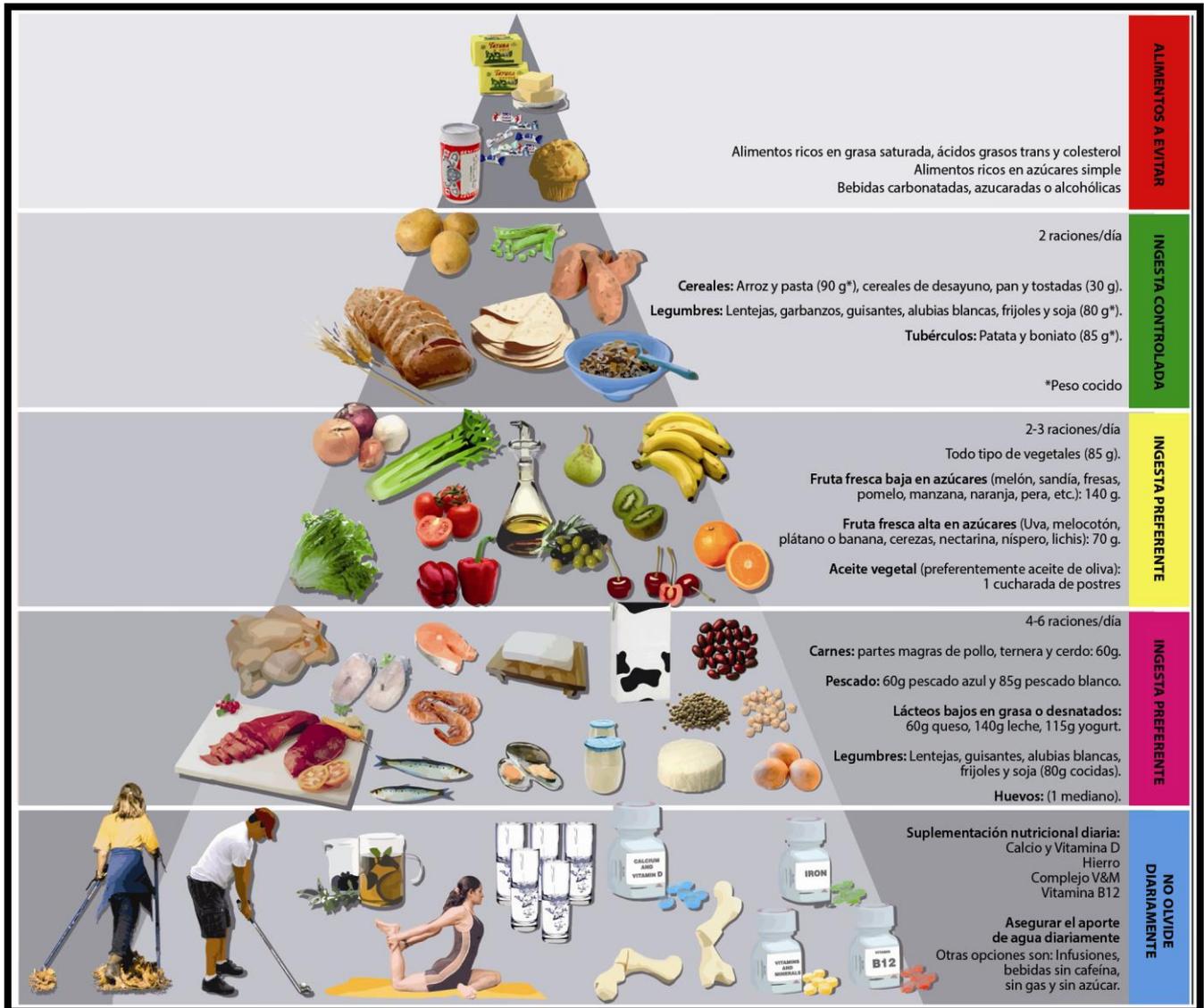
## EJERCICIO FÍSICO.

**Inicialmente, pasear es el mejor ejercicio, y podrá hacerlo desde los primeros días.** Se recomienda salir a caminar entre 20 y 30 minutos los primeros días y aumentar de forma progresiva hasta 60 minutos al día. Su objetivo será alcanzar de forma progresiva los 10.000 pasos diarios. **Los ejercicios de resistencia o fuerza** son igualmente necesarios desde los primeros días, para evitar la pérdida de masa magra. Pequeños ejercicios de 10-15 min en casa (mancuernas de 0.5 kg, sentadillas, levantarse de la silla, flexiones contra la pared, banda elástica suave, etc) son útiles y no interfieren en el abdomen y su cicatrización.

Transcurridos 3 meses tras la cirugía, podrá comenzar a hacer otras actividades como pilates, yoga, gimnasia de mantenimiento, natación (aquagym) y clases de baile, alternando con 2-3 sesiones a la semana de ejercicios de fuerza. Otros tipos de ejercicio debe comentarlos con su médico y/o entrenador físico.

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS TRAS DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA/CRUCE DUODENAL

Pirámide de la dieta equilibrada tras cirugía bariátrica elaborada por Violeta Moizé



**RECUERDE, LA CIRUGÍABARIATRICA LE AYUDARÁ A ADQUIRIR UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES ¡APROVECHELA, SU SALUD SE LO AGRADECERÁ.**