



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el preoperatorio de cirugía mayor”

INTRODUCCIÓN

La aparición de posibles complicaciones después de una cirugía está en relación, con la enfermedad de base, con el tipo de cirugía y con el estado nutricional previo a la misma. Llegar con un adecuado estado nutricional a la cirugía es fundamental, para disminuir el riesgo de complicaciones posteriores.

Con un adecuado estado nutricional se facilita la cicatrización de las heridas quirúrgicas, se disminuyen posibles complicaciones infecciosas y se consigue una recuperación más rápida.

OBJETIVO NUTRICIONAL

- Mejorar el estado nutricional antes de la cirugía para evitar posibles complicaciones.

RECOMENDACIONES GENERALES

Deberá seguir las normas para una alimentación saludable, que es aquella que aporta a cada sujeto todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades y posibles complicaciones tras una cirugía.

Una **alimentación saludable**, debe ser:

- **Completa:** debe aportar todos los nutrientes que precisa el organismo (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua).
- **Equilibrada:** todos los nutrientes deben guardar una relación entre sí (hidratos de carbono 55-60%, proteínas 12-15%, grasas 25-30% de las calorías totales diarias; 1,5 a 2 litros de agua al día).
- **Suficiente:** la cantidad de alimentos a ingerir debe ayudar a mantener el peso de la persona dentro de los límites de la normalidad.
- **Variada:** se deben elegir diferentes alimentos dentro de cada grupo de alimentos.
- **Adaptada:** a la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo, necesidades específicas,...

EJEMPLO DE MENÚ

| Desayuno | Media mañana | Comida | Merienda | Cena |
|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas (tipo María) o cereales. - Fruta. | <ul style="list-style-type: none"> - Pan. - Queso o jamón. - Fruta. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta / postre lácteo. | <ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur. - Cereales o galletas. - Fruta. | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. -Guarnición: patatas, arroz. - Pan. - Fruta / postre lácteo. |



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el preoperatorio de cirugía mayor”

FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

| Grupos de alimentos | Frecuencia recomendada | | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Medidas caseras 1 plato normal |
|---|----------------------------|-------------------|--|--|
|  FRUTAS | DIARIO (raciones/día) | ≥ 3 | 120-200 g | 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón |
|  VERDURAS | | ≥ 2 | 150-200 g | 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias |
|  LÁCTEOS | | 3-4 | 200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado | 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha |
|  ACEITE DE OLIVA | | 3-6 | 10 ml | 1 cucharada sopera |
|  PAN y CEREALES | | 3-4 | 40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral) | 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades |
|  PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA | SEMANAL (raciones/ semana) | 4-6 | 60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas | 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas |
|  LEGUMBRES | | 2-4 | 60-80 g seco 150 g cocido | 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías) |
|  PESCADO | | 4-5 (1-2 azul) | 150-170 g | 1 filete |
|  CARNES MAGRAS, AVES | | 3-4 carne magra | 130-150 g | 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo |
|  HUEVOS | | 4-5 huevos | 60-75 g | 1 huevo |
|  FRUTOS SECOS | | 3-7 | 20-30 g | Un puñado o ración individual |
| EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS | | OCASIONALMENTE | |  |
|  ACTIVIDAD FÍSICA | DIARIO | Diario | > 30 minutos | Caminar a buen ritmo. Clases colectivas de ejercicio. Nadar, bicicleta. |
|  AGUA (y líquidos de bebida) | | 8-12 | 200- 250 ml | 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,... |

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el preoperatorio de cirugía mayor”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Si presenta **pérdida de apetito y/o alteraciones del gusto**:
 - ✓ Haga **comidas de poca cantidad, pero muchas veces al día** (de 6-10 tomas).
 - ✓ Coma en **ambientes agradables**, relajados y a ser posible hágalo acompañado.
 - ✓ Tome los alimentos que más le apetezcan, procure que sean variados.
 - ✓ No muestre ni sirva el siguiente plato sin haber retirado el anterior.
 - ✓ Coma **más cantidad a las horas que tenga más apetito** (suele ser en el desayuno).
 - ✓ **Varíe** el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos. Utilice **condimentos** como hierbas aromáticas en la preparación de las carnes y pescados para modificar su sabor.
 - ✓ **Beba los líquidos fuera de las comidas**. Tome al menos 2 litros al día. Puede aprovechar, si se despierta por la noche a tomar: leche, yogur, batido de frutas, zumo, o suplementos nutricionales.
 - ✓ **No deje de tomar ninguna comida**, aunque tenga que salir o realizar otras actividades.
 - ✓ No tome las comidas ni muy caliente ni muy frías, pues pierden sabor.
 - ✓ Si la falta de apetito es intensa y persistente, no consigue comer cantidades suficientes y pierde peso, consulte a su equipo sanitario, puede complementar su dieta con algún **suplemento nutricional**.

- Si presenta **dificultad para tragar**, tenga en cuenta:
 1. Si tiene **problemas para tragar los líquidos**
 - ✓ Evite aquellos de consistencia fina o ligera (agua, caldo, té,...), y tome aquellos de **consistencia semisólida** como yogur, fruta en puré, cremas,...Una buena solución es espesar los líquidos (agua, caldos,...) con Maizena, puré de patata o **espesantes** que se venden en farmacias.

 2. Si existen **problemas para tragar sólidos**
 - ✓ Evite los alimentos que se **desmenuzan en la boca**, los **alimentos secos** que puedan irritar la boca, lengua o la garganta (frutos secos, pan tostado, patatas chips) y los **alimentos pegajosos** como arroz, patata, verduras y frutas crudas, pan blanco o de molde.
 - ✓ **Ablande los alimentos** sólidos con salsas, leche o caldo, para conseguir una consistencia semisólida y tragarlos más fácilmente.
 - ✓ **Mastique bien y coma despacio**.
 - ✓ Las **raciones** deben ser **pequeñas y frecuentes** sobre todo si se cansa al comer o enseguida se siente lleno y sin apetito.
 - ✓ Los alimentos calientes y fríos se tragan mejor que tibios.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el preoperatorio de cirugía mayor”

3. Si sólo es capaz de comer alimentos en puré, siga estos **EJEMPLOS DE MENÚ**:

| Desayuno/Media mañana/Merienda/Antes de dormir | Comidas/Cenas |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Batido de leche o yogur con frutas y galletas. • Papilla de cereales con leche. • Leche o yogur con galletas y frutos secos triturados. | <ul style="list-style-type: none"> • Puré de arroz, pasta o patata y zanahoria, verduras, legumbres, acompañado de pollo, pescado, carne o huevos, triturados. • Postre lácteo (yogur, natillas, flan) o fruta triturada. |

- ✓ Puede hacer triturados de casi todos los alimentos, siendo importante variar los ingredientes y los sabores, para que la comida no sea monótona. Siga las recomendaciones del cuadro de frecuencia de consumo anterior.
- ✓ Modifique la textura de los triturados con espesante, para conseguir la consistencia que mejor tolere.
- ✓ Tome tanto en la comida como en la cena, como mínimo 100 g de carne o pollo o jamón, ó 150 g de pescado o 1-2 huevos para asegurar un aporte adecuado de proteínas.
- ✓ Puede enriquecer los purés añadiendo aceite de oliva, frutas secas, queso, nata, huevo cocido.