

DIETA POSTOPERATORIA

Guía nutricional después de cirugía bariátrica

RECOMENDACIONES GENERALES

Después de la cirugía es fundamental seguir cuidadosamente las indicaciones alimentarias para permitir una adecuada cicatrización y evitar complicaciones.

- No introducir alimentos sólidos hasta que sea indicado
 - Comer muy despacio y masticar perfectamente (20–30 veces)
 - Tomar bocados pequeños y detenerse inmediatamente al sentirse satisfecho
 - No beber líquidos mientras come
 - Suspender líquidos 15 minutos antes de comer
 - Reiniciar líquidos 30–45 minutos después de comer
 - Evitar bebidas gaseosas y alcohol por mínimo 6 semanas
 - Evitar popotes y chicle para disminuir la entrada de aire
 - Introducir alimentos nuevos uno a la vez para evaluar tolerancia
 - Mantener buena hidratación: 1.5–2.5 litros al día
 - Priorizar siempre el consumo de proteína
 - ⚠ Comer de más puede causar vómito y distensión del estómago.
-

● FASE I – LÍQUIDOS CLAROS

Día 1–7

Objetivo:

Hidratación y cicatrización inicial.

Indicaciones:

- Tomar pequeños sorbos lentamente durante todo el día
 - Comenzar con 30–60 ml por toma e incrementar gradualmente
 - Meta de proteína: 40–60 g al día
 - Sin azúcar, sin cafeína y sin bebidas carbonatadas
-

✓ PERMITIDOS

- Proteína líquida clara (preferentemente)
- Caldos desgrasados (pollo, res o verduras)
- Gelatina sin azúcar
- Paletas de hielo sin azúcar
- Bebidas con electrolitos bajas en azúcar
- Agua y agua saborizada sin azúcar
- Té descafeinado

✗ EVITAR

- Jugos con azúcar
- Gatorade regular
- Azúcar añadida

● FASE II – LÍQUIDOS GENERALES

Día 8–14

Objetivo:

Incrementar proteína y aporte nutricional.

Indicaciones:

- Meta de proteína: 60–80 g al día
- Continuar tomando líquidos lentamente
- Evitar azúcar y alimentos altos en grasa

✓ PERMITIDOS

- Licuados de proteína
 - Leche descremada, light o deslactosada
 - Yogurt bajo en grasa (preferentemente griego y sin azúcar)
 - Sopas licuadas sin trozos
 - Cremas ligeras sin base de papa o maíz
 - Todos los líquidos permitidos en Fase I
-

● FASE III – DIETA EN PURÉ / BLANDA

Día 15–21

Objetivo:

Transición hacia alimentos de textura suave.

Indicaciones:

- Consistencia tipo puré o compota
 - Comer muy despacio y en porciones pequeñas
-

✓ PERMITIDOS

- Huevo revuelto suave
- Queso cottage bajo en grasa
- Yogurt griego
- Pollo, pavo o pescado licuado/puré
- Frijoles y lentejas
- Verduras cocidas suaves
- Frutas suaves (plátano, puré de manzana)

✗ EVITAR

- Carnes secas
 - Pan, arroz y pasta
 - Verduras crudas
-

● FASE IV – DIETA BLANDA → REGULAR

Semana 4 en adelante

Objetivo:

Establecer un patrón alimenticio permanente y saludable.

Indicaciones:

- Introducir alimentos sólidos de forma gradual
 - Priorizar siempre proteína primero
 - Continuar masticando perfectamente
-

GUÍA GENERAL DE ALIMENTOS

PROTEÍNAS (PRIORIDAD)

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Huevo
- Yogurt griego
- Carnes magras
- Suplementos de proteína

VEGETALES

- Comenzar con verduras suaves y bien cocidas
- Introducir verduras crudas progresivamente

FRUTAS

- Comenzar con frutas suaves
- Evitar jugos

CARBOHIDRATOS Y ALMIDONES

- Evitar durante etapas tempranas
- Introducir lentamente según tolerancia

GRASAS

- Consumir solo pequeñas cantidades
- Evitar alimentos fritos o grasosos

PRINCIPIOS NUTRICIONALES IMPORTANTES

- La proteína debe ser el principal nutriente
- Distribución sugerida:
 - Proteína: 50–60%
 - Carbohidratos: 20–30%
 - Grasas: 10–20%

HIDRATACIÓN

- Consumir 1.5–2.5 litros de líquidos al día
- Tomar pequeños sorbos continuamente
- Evitar deshidratación (complicación muy frecuente)

ALIMENTOS A EVITAR

- Dulces, postres y azúcares
- Bebidas gaseosas
- Comida frita
- Snacks procesados
- Alcohol (mínimo 6 semanas)

⚠ **HÁBITOS ALIMENTICIOS IMPORTANTES**

- Comer 3 comidas principales y 1–2 colaciones pequeñas máximo
- Evitar estar “picando” comida continuamente
- Cada comida debe durar 20–30 minutos
- Detenerse al primer signo de saciedad

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

1. Coma despacio, mastique bien y evite distracciones.
2. No beba líquidos 30 minutos antes ni después de comer.
3. Consuma mínimo 150 ml de líquidos por hora mientras esté despierto.
4. Haga de la proteína y vegetales su prioridad.
5. Evite alimentos altos en azúcar y grasa.
6. Evite bebidas altas en calorías.
7. Deje de comer inmediatamente al sentirse satisfecho.
8. Evite bebidas carbonatadas para prevenir molestias y distensión del estómago.
9. Evite beber con popote para disminuir la entrada de aire.
10. Algunos pacientes pueden desarrollar intolerancia a la lactosa; prefiera productos light o deslactosados.
11. No coma por aburrimiento o ansiedad.
12. Desayune dentro de la primera hora después de despertar.
13. Introduzca alimentos nuevos uno a la vez para evaluar tolerancia.
14. Aumente actividad física progresivamente con autorización médica.

VITAMINAS Y SUPLEMENTOS

Después de la cirugía comerá menos cantidad de alimentos, por lo que será necesario suplementarse diariamente.

Recomendaciones generales:

- Multivitamínico diario
 - Hierro
 - Biotina
 - Proteína bariátrica alta en proteína y baja en azúcar
- ⚠ Siempre siga las indicaciones específicas de su equipo bariátrico.