

DIETA PREOPERATORIA

Preparación para cirugía bariátrica

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA DIETA PREOPERATORIA?

Debes preparar tu cuerpo antes de la cirugía. Esta dieta preoperatoria ayuda a:

- Reducir el tamaño del hígado
 - Disminuir los lípidos en sangre
 - Reducir el riesgo quirúrgico
 - Prevenir complicaciones
-

DIETA PREOPERATORIA (ETAPA 1)

INSTRUCCIONES GENERALES

- No fumar
- Mantener buena hidratación (mínimo 2 litros de agua al día)

PROTOCOLO SEGÚN IMC

El número de días que deberás seguir esta dieta depende de tu IMC. Consulta la tabla al final de este documento.

REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNA

Requerimiento mínimo:

- 60–90 gramos de proteína al día

Utiliza proteína preparada o en polvo.

Cada porción debe contener:

- ≥ 20 gramos de proteína
- < 6 gramos de carbohidratos
- < 3 gramos de grasa

Preferentemente mezclar únicamente con agua.

EJEMPLO DE MENÚ

- Desayuno: 1 bebida de proteína
- Comida: 1 bebida de proteína
- Cena: Ensalada con proteína magra (pollo, pescado, huevo, etc.) y aderezo sin grasa
- Colación nocturna: 1 bebida de proteína (si es necesario)

Verduras bajas en carbohidratos permitidas si hay hambre:

- Lechuga
- Espinaca
- Pepino
- Calabacita

EVITAR

- Azúcar
- Pan, arroz, pasta y tortillas
- Jugos
- Alcohol
- Comida frita o alta en grasa

DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS (ETAPA 2)

(Después de la dieta preoperatoria y antes de la cirugía)

PERMITIDOS

- Agua
- Agua saborizada sin azúcar
- Caldos desgrasados (pollo, res o pescado)
- Gelatina sin azúcar
- Té sin azúcar
- Paletas de agua (preferentemente sin azúcar)
- 1–3 porciones al día de proteína whey mezclada con agua

NO PERMITIDOS

- Leche o productos lácteos
- Bebidas cremosas

MEDICAMENTOS

Suspender:

- Aspirina (excepto baby aspirin indicada por su médico)
- Antiinflamatorios (Ibuprofeno, Advil, Aleve, etc.)
- Suplementos herbales

Permitido:

- Tylenol

NO suspender:

- Medicamentos para presión arterial
- Medicamentos para diabetes
- Medicamentos para tiroides
- Antidepresivos

PREPARACIÓN INTESTINAL

Pacientes de bypass gástrico, mini bypass, SADI-S o switch duodenal:

- Tomar un laxante evacuante 48 horas antes de la cirugía.

Opciones recomendadas:

- Fleet Oral
- MiraLAX
- Dulcolax

Pacientes de manga gástrica:

- Tomar un laxante suave de su preferencia 48 horas antes de cirugía.

 Nota de seguridad:

No utilizar laxantes con fosfato de sodio (Fleet) si tiene enfermedad renal, deshidratación o alteraciones electrolíticas.

8 HORAS ANTES DE CIRUGÍA

- No comer ni beber nada
- No tomar medicamentos salvo indicación médica
- Pequeños sorbos de agua solo para medicamentos autorizados
- Traer todos sus medicamentos en envases originales

NOTAS IMPORTANTES

No seguir correctamente la dieta puede resultar en:

- Mayor riesgo quirúrgico
- Hígado aumentado de tamaño
- Posible cancelación de cirugía

TABLA DE PROTOCOLO SEGÚN IMC

¿Cuántos días debo seguir la DIETA PREOPERATORIA Y DE LÍQUIDOS CLAROS?

IMC	Días Totales	Distribución
IMC < 34	5 días	Etapa 1: 2 días + Líquidos claros: 3 días
IMC 35–40	10 días	Etapa 1: 7 días + Líquidos claros: 3 días
IMC > 40	14 días	Etapa 1: 9 días + Líquidos claros: 5 días
IMC > 45	15 días	Etapa 1: 8 días + Líquidos claros: 7 días
IMC > 50	20 días	Etapa 1: 10 días + Líquidos claros: 10 días
IMC > 60	30 días	Etapa 1: 20 días + Líquidos claros: 10 días
IMC > 70	40 días	Etapa 1: 30 días + Líquidos claros: 10 días
IMC > 80	60 días	Etapa 1: 40 días + Líquidos claros: 20 días

 **IMPORTANTE:** No seguir correctamente la dieta puede ocasionar la cancelación de la cirugía.