

# Dieta post-Nissen

Para pacientes que han tenido:

- Funduplicatura de Nissen
- Reparación de hernia paraesofágica
- Reparación de hernia de hiato
- Miotomía de Heller
- Operación esofágica

Inmediatamente después de su procedimiento, tendrá una hinchazón donde su esófago se conecta con su estómago. Debido a la hinchazón, el ancho de esta área puede reducirse a aproximadamente el tamaño de una pajilla normal, lo que dificulta tragar o eructar. La sensación de opresión desaparecerá gradualmente en 3 a 12 semanas.

Mientras tanto, se necesita una dieta de comida blanda, fácil de tragar y masticar para evitar complicaciones posquirúrgicas, como aumento del dolor, obstrucción y desgarro en el lugar de la operación.

- Deberá seguir **estrictamente** esta dieta para permitir la cicatrización y evitar la hinchazón adicional que puede resultar de tragar comida demasiado grande o de textura demasiado áspera para pasar a través del área hinchada.
- Seguirá esta dieta durante **6 semanas** después de su procedimiento.
- Esta dieta ayudará a controlar la dificultad para tragar, las náuseas, el exceso de gases y la diarrea, que pueden ocurrir después de este procedimiento.
- Planificar sus comidas con anticipación lo ayudará a satisfacer sus necesidades nutricionales y promover la cicatrización en el lugar de la operación.

## Evite estirar el estómago

Después de la operación, su estómago no podrá contener grandes cantidades de comida. Es importante evitar estirar demasiado el estómago, ya que esto puede ejercer presión sobre el lugar de la operación y causar náuseas, ganas de vomitar y dolor.

- Coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes.
- Coma despacio en un entorno tranquilo y relajante.
- Beba al menos de 6 a 8 tazas de líquido por día, pero limite los líquidos a  $1/2$  taza (4 onzas líquidas) con las comidas y 1 taza (8 onzas líquidas) con los snacks. Manténgase hidratado bebiendo entre comidas y snacks.

## Evite la dificultad para tragar

- **Si toma algún medicamento que sea más grande que un caramelo M&M estándar, deberá triturar este medicamento o cambiar a un medicamento líquido durante el primer mes después de la operación.**
- Tome bocados pequeños y mastique su comida hasta obtener la consistencia de la comida para bebés antes de tragarla. Recuerde: Si su comida no se puede pasar por medio de una pajilla, ¡no se puede tragar!
- Mantenga sus comidas suaves, bien cocidas y húmedas. Evite las comidas pegajosas como panes, bananas verdes o mantequilla de maní, que pueden ser difíciles de tragar.

# Dieta post-Nissen

## Evite la dificultad para tragar (continuación)

- No consuma productos de pan seco. Estas comidas se mezclarán con la saliva y otros líquidos y pueden hincharse hasta convertirse en una obstrucción dentro del esófago.
- No consuma carne durante al menos las primeras dos semanas. Cuando coma carne, córtela en trozos pequeños y no la trague hasta que tenga la consistencia de una comida para bebés.
- No consuma frutas ni vegetales crudos y crujientes. Estas comidas tienen bordes afilados, que pueden irritar y causar hinchazón adicional.
- Siéntese recto mientras come. Permanezca sentado recto durante al menos una hora después de comer.
- Coma solo comidas que pueda tolerar. Si tiene dificultad para tragar, sensación de presión o de que la comida se atasque, deje de comer y deje que la comida pase. Después de que pase la comida y vuelva a comer, intente masticarla más a fondo y agregue líquido para humedecerla. Si la comida blanda continúa causando problemas, intente volver a una dieta líquida o combinada durante unos días.

## Evita los gases y el malestar

- Si tiene dificultad con los gases, intente limitar o evitar las comidas que causan gases estomacales o hinchazón. Estos incluyen brócoli, coliflor, cebollas, leche y otros productos lácteos, azúcar, frijoles/ legumbres y col.
- Evite hablar durante las comidas y beber de pajillas y botellas. No masque chicle ni tabaco. Estas acciones hacen que trague aire y cree un exceso de gas en el estómago.
- No consuma bebidas carbonatadas ni cerveza durante al menos 3 o 4 semanas. Cuando se reanudan las bebidas carbonatadas, deben servirse en una taza o vaso para permitir que se libere el exceso de carbonatación.
- Evite los líquidos que estén calientes o muy fríos. Las temperaturas extremas pueden causar espasmos y dolor esofágico.
- El jugo de ciruela pasa y el néctar de albaricoque pueden ser efectivos para aliviar el estreñimiento.

## Ejemplos de suplementos de proteínas líquidas



- Carnation Instant Breakfast
- Ensure
- Boost
- Muscle Milk
- Batidos de proteínas Odwalla
- Bebidas de proteínas de Naked Juice Co.

### Fórmulas bajas en azúcar

- Premier Protein
- Glucerna
- Muscle Milk Light
- Ensure light

# Dieta post-Nissen

Comidas recomendadas después de la operación

PRIMERA SEMANA — DIETA LÍQUIDA COMPLETA	
<i>La primera semana inmediatamente después de la operación es la más crítica y se debe prestar especial atención a su dieta. Su médico recomienda seguir una dieta completa de líquidos durante este período.</i>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Leche, café/té (cafeína en pequeñas cantidades), Carnation instant breakfast, sopas cremosas, crema de trigo (preparada en forma líquida), pudines, sorbete, V-8/jugo de tomate, agua, crema, Boost/Ensure, yogur (sin trozos de fruta), crema de arroz (preparado en forma líquida), helado (sin trozos de fruta, nueces ni caramelos), gelatina, batidos, zumos de frutas/vegetales (sin pulpa), mezcla de bebidas en polvo, caldo, licuado (sin trozos de fruta ni semillas), natillas, yogur helado, ponche de huevo (sin alcohol)	Bebidas carbonatadas o con alcohol
SEGUNDA SEMANA - DIETA COMBINADA	
<i>Alrededor de 7 días después de la operación, la hinchazón esofágica ha comenzado a disminuir, lo que le permite volver a introducir comidas más espesas en su dieta. Durante este período, su médico recomienda agregar comidas en puré o licuadas a su dieta completa de líquidos. Si tiene alguna dificultad para tragar, aumento del dolor o sensación de que la comida se queda atascada, vuelva a una dieta completa de líquidos.</i>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Puré de melocotones, peras, salsa de manzana, puré de papas bien machacadas con mucho gravy	Pasta, arroz y pan, incluso licuados, pueden hincharse y causar obstrucción
A PARTIR DE LOS 15 DÍAS DESPUÉS DE LA OPERACIÓN: CÓMO REINTRODUCIR SÓLIDOS	
<i>Continúe disfrutando de las comidas de las semanas anteriores si le está yendo bien con ellas. Continúe evitando las bebidas carbonatadas o con alcohol hasta que esté médicamente autorizado.</i>	
CONDIMENTOS/ESPECIAS	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Kétchup, mostaza (no picante), aderezos, salsas suaves, aceite y vinagre suaves, sal y sustitutos de la sal, pimienta finamente molida, especias (por ejemplo, cebolla en polvo, ajo en polvo, pimentón y otras especias con moderación), vainilla y otros extractos de sabor	Pimienta gruesa, chile en polvo, curry, pimientos picantes, salsas picantes como salsa barbacoa picante, salsa para tacos, Tabasco, etc.

# Dieta post-Nissen

A PARTIR DE LOS 15 DÍAS DESPUÉS DE LA OPERACIÓN: CÓMO REINTRODUCIR SÓLIDOS (continúa)	
<b>PANES, GRANOS Y ALMIDONES</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Puré de papas (preparado suave con gravy), avena cocida (preparada líquida), crema de trigo o crema de arroz (preparada líquida)	Cualquier pasta, pan, panecillos, muffins, bagels, pancakes, tostadas a la francesa, waffles, pasteles, galletas dulces, arroz, cereales (Cheerios, trigo rallado, etc.), hashbrowns, palomitas de maíz, papas fritas o chips de maíz, pretzels u otros snacks duros, crackers, masa de pay, masa de pizza, tortillas y concha para taco <b>CONSEJOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede intentar consumir pasta finamente picada después de la semana 4.</li> <li>• Se pueden probar papas fritas blancas suaves y esponjosas después de la semana 4.</li> <li>• Se pueden intentar trozos de papa blanda o papa horneada (con salsa o gravy) después de la semana 4.</li> </ul>
<b>POSTRES</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Gelatina, natillas, pudín, tapioca, helado (sin nueces ni caramelos duros/trozos de comida dura), licuados de frutas, sorbete, yogur (trozos pequeños de fruta está bien) bebidas de yogur, yogur helado	Cualquier pan o productos de pan, pies, pasteles, galletas dulces, caramelos duros, regaliz, caramelos masticables, cualquier producto que contenga nueces o trozos de frutos secos
<b>GRASAS Y ACEITES</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Mantequilla, margarina, aceites de cocina, mayonesa, aderezos para ensaladas (de sabor suave), aceite, vinagre, coberturas batidas	Comidas fritas
<b>FRUTAS</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Jugos de frutas, frutas licuadas, frutas suaves, cocidas o enlatadas (trozos pequeños cortados en cubitos sin piel, semillas y cáscaras)	Cualquier cosa dura o crujiente, bananas verdes, fruta deshidratada, naranjas, piña, manzanas, coco, uvas, melocotones, nectarinas (demasiado crujientes y ácidos) <b>CONSEJO:</b> Mezcle la fruta con leche o yogur para crear licuados.

# Dieta post-Nissen

A PARTIR DE LOS 15 DÍAS DESPUÉS DE LA OPERACIÓN: CÓMO REINTRODUCIR SÓLIDOS (continúa)	
<b>CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE, COMIDAS CON PROTEÍNAS</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Huevos revueltos húmedos, huevos blandos con yema líquida, aves de corral molidas o finamente picadas, pescado o carne de res bien mezclados con salsa o gravy, pescado tierno y desmenuzable, carne de camarón pequeño, tofu suave revuelto	Trozos de carne grandes y duros, sustituto de la carne (hamburguesas con vegetales), pescado, huevos fritos, hot-dogs, salchichas, nueces, mantequilla de maní con trozos, proteína vegetal texturizada, tofu firme <b>CONSEJO:</b> Agregue leche a los huevos mientras los revuelve para mantenerlos húmedos y suaves.
<b>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Yogur suave o congelado con pequeños trozos de frutos rojos, crema agria, leche, queso cottage, queso crema, helado natural, bebidas instantáneas para el desayuno, Ensure/Boost, queso rallado derretido	Trozos grandes de fruta, coberturas de dulces o nueces, quesos duros tipo ladrillo (a menos que se derritan para hacer salsa)
<b>SOPAS</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Todas las sopas hechas con ingredientes permitidos, que se hayan hecho de manera adecuada, sopas o guisos con pequeños trozos de carnes o vegetales suaves y cocidos	Evite las sopas con elote en grano entero u otros trozos grandes de carne o vegetales <b>CONSEJO:</b> Agregue crema o media crema para aumentar las calorías en la sopa.
<b>VEGETALES</b>	
<b>Comidas que debe incluir:</b>	<b>Comidas que debe evitar:</b>
Vegetales al vapor o cocidos hasta obtener una textura de puré (zanahorias, zucchini, calabaza, coliflor), vegetales bien cocinados del tamaño de un bocado, V-8, jugo de tomate y todos los jugos de vegetales	Vegetales crudos y todos los vegetales gruesos/fibrosos (remolacha, col, espinacas, elote, coles de Bruselas, apio, espárragos, lechuga, guisantes), vegetales fritos, vegetales que causan gases (brócoli, coliflor, cebollas, frijoles /legumbres, col) <b>CONSEJO:</b> Use mayonesa, aderezo para ensaladas o salsas a base de queso sobre vegetales cocinados y cocidos para obtener más calorías.

SHSP 2714 457477