

***COLOCACIÓN:***

***“BALÓN INTRAGÁSTRICO”***

***RECOMENDACIONES  
GENERALES***

## **RECOMENDACIONES GENERALES**

- ❖ Debe beber agua o caldos entre las comidas. Es importante no tomarla junto a los alimentos; se recomienda beber de 7 a 8 vasos al día.
- ❖ Ha de tomar los suplementos proteicos que se le indica en la dieta.
- ❖ No es recomendable estirarse o inclinarse en el sofá o la cama justo después de comer.
- ❖ Debe de comer poco a poco y masticar bien los alimentos sólidos. Se aconseja esperar un intervalo de tiempo (3 horas) entre comidas; comer menos cantidad para disminuir la ansiedad y alcanzar antes la sensación de plenitud.
- ❖ Debe tomar el protector gástrico pautado (OMEPRAZOL, PANTOPRAZOL) durante 6 meses del tratamiento y 7 días después de la retirada del Balón.
- ❖ Debe dejar de comer antes de notar la sensación de plenitud.
- ❖ Es recomendable no tomar bebidas gaseosas, ni alcohólicas; alimentos excitantes (café, chocolate...), durante los primeros meses del tratamiento.
- ❖ Se recomienda seguir una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables; para que su evolución sea lo más satisfactoria posible.

***Uno de los posibles síntomas más de este tipo de intervenciones son los vómitos:***

***Muchas veces son secundarios a:***

- ❖ No masticar suficiente los alimentos
- ❖ Comer o beber demasiado rápido o con ansiedad
- ❖ Comer demasiada cantidad de alimentos
- ❖ Intolerancia algún alimento (verduras cocinadas, verduras frescas...)

**En el caso de que los vómitos aparezcan bruscamente o sean demasiado frecuentes; póngase en contacto con nosotros.**

## BALÓN INTRAGÁSTRICO

### Pauta Líquida BIG

PAUTA ALIMENTARIA DURANTE LOS 7 PRIMEROS DÍAS ( 1º SEMANA ) DE LA COLOCACIÓN

Objetivo de la dieta: proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales.

#### Alimentos recomendados

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas (sin azúcar añadido)
Lácteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal

#### Ejemplo de menú:

*Desayuno* – Infusión (edulcorada) y yogur líquido

*Media mañana* – Zumo de fruta

*Comida* – Caldo de pollo (desgrasado) y yogur líquido

*Merienda* – Leche desnatada

*Cena* – 1 **OPTIFAST** (diluido en agua o leche desnatada)

### **No tomar los siguientes alimentos:**

Café

Chocolates

Bebidas Carbonatadas

Comidas grasas

## BALÓN INTRAGÁSTRICO

### PAUTA Semilíquida

### PAUTA ALIMENTARIA DEL DIA 8 AL DIA 15 (2ª SEMANA)

Objetivo de la dieta: proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales.

#### Alimentos recomendados

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lácteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, sémola, tapioca, purés de verdura líquidos (calabacín o zanahoria)

#### Ejemplo de menú:

*Desayuno* – Infusión (edulcorada) y yogur

*Media mañana* – Leche desnatada

*Comida* – Sémola (con caldo vegetal o caldo desgrasado) y zumo de fruta

*Merienda* – Yogur líquido

*Cena* – **OPTIFAST (diluido en agua o leche desnatada)**

### **No tomar los siguientes alimentos:**

Café

Chocolates

Bebidas Carbonatadas

Comidas grasas

## BALÓN INTRAGÁSTRICO

### PAUTA Pastosa

### PAUTA ALIMENTARIA DEL DÍA 16 AL 23 ( 3ª SEMANA)

Objetivo de la dieta: proporcionar alimentos que no precisen masticación y resulten fáciles de deglutir.

#### Alimentos recomendados

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lácteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, sémola, tapioca, cremas o purés de verdura *
Gelatinas	
Cereales	Galletas tipo María, cereales de desayuno sin azúcar **
Frutas	Puré o compota, manzanas o peras asadas

\* *Cremas o purés:* Deben prepararse añadiendo proteínas de origen animal, como pollo o pavo (cocinados sin piel), pescado blanco, huevo y/o quesitos desnatados

\*\* Estos alimentos deben tener consistencia pastosa por lo que se deben consumir acompañados de alimentos líquidos.

#### Ejemplo de menú:

*Desayuno* – Leche con cereales

*Medía mañana* – Zumo de fruta

*Comida* – Puré de pollo, calabacín y patata. Manzana asada

*Merienda* – Yogur

*Cena* – Puré de merluza, zanahoria y queso desnatado. Gelatina

## BALÓN INTRAGÁSTRICO

### PAUTA Blanda

### PAUTA ALIMENTARIA DURANTE LA (4ª- 6ª SEMANA ) SEGÚN TOLERANCIA.

Objetivo de la dieta: Iniciar la masticación aportando alimentos íntegros de consistencia blanda ligeramente condimentados, con un contenido en fibra bajo y con comidas de pequeño volumen.

#### Alimentos recomendados

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lácteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado, queso fresco, quesitos desnatados
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, sémola, tapioca, cremas o purés de verdura, sopas de pasta
Gelatinas	
Cereales	Galletas tipo María, cereales de desayuno sin azúcar * Pan tostado Arroz, pasta (macarrones, spaguetis) **
Frutas	Puré o compota, manzanas o peras asadas, fruta madura
Carnes, pescado y huevos	Carnes - magras hervidas, al horno o a la plancha Pescados - hervidos, al horno, a la plancha o en papillote Huevos – tortilla, pasado por agua
Fiambres	Jamón de york, pechuga de pavo

\*\*Preparaciones ligeras con verduras, tomate natural

#### Ejemplo de menú:

*Desayuno* – Leche con galletas (2 unidades)

*Media mañana* – Yogur desnatado

*Comida* – *Sopa de pasta ligera, Muslo de pollo Cocido, Manzana asada*

*Merienda* – Zumo de fruta natural

*Cena* – Puré de verduras, Tortilla Francesa, Yogur desnatado

## BALÓN INTRAGÁSTRICO

### PAUTA Basal – Banda Gástrica

### PAUTA ALIMENTARIA DURANTE ( 7º SEMANA)

Objetivo de la dieta: Aportar alimentos de consistencia sólida ligeramente condimentados, con comidas de pequeño volumen , varias veces al día. ( se recomiendan entre 5-6 ingestas diarias)

#### Alimentos recomendados

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lácteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado, queso fresco, quesitos desnatados
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, sémola, tapioca, cremas o purés de verdura, sopas de pasta
Verduras	Verdura hervida, plancha , horno, Ensaladas
Cereales	Galletas tipo María, cereales de desayuno sin azúcar * Pan tostado, Arroz, pasta (macarrones, spaguetis) **
Frutas	Fruta natural , Fruta al horno
Carnes, pescado y huevos	Carnes - magras hervidas, al horno o a la plancha Pescados - hervidos, al horno, a la plancha o en papillote Huevos – tortilla, pasado por agua
Fiambres	Jamón de york, pechuga de pavo

\*\*Preparaciones ligeras con verduras, tomate frito natural.

Se debe de ir probando tolerancia a las nuevas texturas y alimentos que vamos introduciendo en nuestra dieta.

#### Ejemplo de menú:

*Desayuno* – Leche con cereales

*Media mañana* – Zumo de fruta , tostada c/ jamón cocido

*Comida* – Arroz c/ verduras y pollo, Fruta natural

*Merienda* – Yogur

*Cena* – Ensalada , Pescado plancha , Lácteo