

“BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE”

RECOMENDACIONES GENERALES

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE:

RECOMENDACIONES GENERALES PARA OBESIDAD MÓRBIDA TRATADA MEDIANTE BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE

- ❖ Debe beber agua fuera de 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 los medicamentos triturados o diluidos.
- ❖ Debe dejar de comer antes de notar la sensación de plenitud.
- ❖ Es recomendable no tomar bebidas gaseosas ni alcohólicas, 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 (carnes, pan, verduras frescas...)

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

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE:

Recomendaciones generales para mejorar su sentimiento de “auto eficacia”, así como su estado emocional.

- ❖ El primer paso para llegar a controlar una conducta es observarla detenidamente.
- ❖ En relación a la comida; debemos prestar atención a qué se come, dónde, con quién, cómo, cual es nuestro estado de ánimo, así como el tipo de pensamientos que aparecen.
- ❖ También es importante, conocer nuestras debilidades y las circunstancias en que aparecen, para no dejarse arrastrar por ellas.
- ❖ Los hábitos no se borran ni se eliminan; se trata de sustituirlos por otros más saludables.
- ❖ Algunas estrategias que nos pueden ayudar a no caer en tentaciones:
 - Ir a comprar sin tener apetito
 - Elaborar una lista de la compra
 - Evitar los precocinados
 - Obstaculizar el acceso a los alimentos que no convienen
 - Dejar de comprar esos alimentos
 - Mantener los alimentos fuera del alcance y la vista
 - Hacer la comida justa
 - Poner en práctica el dejar un poco de comida en el plato
 - No realizar otras actividades mientras se come (ver la tele, leer, escuchar música..)
- ❖ Cuando aparezca un “impulso” por la comida, tratar de desviar la atención hacia otra actividad; llamar a una amiga por teléfono, darnos una ducha....
- ❖ Es importante marcarse metas realistas y alcanzables en función de nuestros recursos.
- ❖ También es bueno establecer un plan de recompensas que se relacione con la consecución de las metas planteadas

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE:

Cuidados postoperatorios

1. Siga las recomendaciones dietéticas que le ha indicado nuestra Nutricionista (en este mismo documento vienen especificadas)
2. Tome la medicación que se le indica en el informe de alta hospitalaria.
3. Cuidados de las heridas:
 - a. Dúchese con los apósitos puestos.
 - b. Retire los apósitos mojados, pinte con Betadine y una gasa estéril las heridas.
 - c. Ponga un nuevo apósito
 - d. Cuando las heridas estén secas (no manchan el apósito), la herida puede dejarse al aire.
 - e. No hay que quitar puntos en las heridas. Son internos y se absorben solos.
4. Tipo de vida:
 - a. Haga una vida normal y tranquila desde que llega a su domicilio.
 - b. No esté en la cama o sofá muchas mas horas de lo que está habitualmente.
 - c. De paseos cortos desde el primer día, aumentando las distancias progresivamente.

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE

PAUTA Líquida

PAUTA ALIMENTARIA DURANTE LOS 7 PRIMEROS DIAS POSTOPERATORIOS

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

Complemento nutricional: *Optifast* (1 al día)

Duración de la dieta: 1 semana

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 – *Optifast* (con agua o leche desnatada)

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE

PAUTA Semilíquida

PAUTA ALIMENTARIA DEL DÍA 8 A 15 (2º SEMANA) POSTOPERATORIOS

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)

Complemento nutricional: *Optifast* (1 al día)

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 (con agua o leche desnatada)

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE

PAUTA Pastosa

PAUTA ALIMENTARIA DEL DIA 16 AL 23 (3ª SEMANA) POSTOPERATORIO

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

Media mañana – Zumo de fruta

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

Merienda – Yogur

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

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE

PAUTA Blanda

PAUTA ALIMENTARIA DEL DÍA 24 AL 31 (4ª SEMANA) POSTOPERATORIO

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
Verduras	Verdura hervida, plancha, horno,
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 frito natural

Ejemplo de menú:

Desayuno – Leche con cereales

Media mañana – Zumo de fruta, tostada c/ queso fresco, Manzana asada

Comida – Arroz c/ tomate, Pescado plancha, Compota de frutas

Merienda – Yogur

Cena – Hervido verduras, tortilla francesa, yogur

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE

PAUTA Basal – Banda Gástrica

PAUTA ALIMENTARIA DEL DÍA 32 AL 39 (5ª SEMANA) POSTOPERATORIO

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