Dr. Ruiz Rabelo - BLOG

https://www.drruizrabelo.es/

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES SOMETIDOS A BYPASS GÁSTRICO: PRIMER MES DE LA CIRUGÍA

El objetivo del tratamiento dietético para después de la intervención es mejorar la pérdida de peso y disminuir el riesgo de complicaciones.

Después de la intervención es muy importante que se adquieran unos hábitos saludables, que aprenda a comer correctamente y que realice ejercicio físico a diario.

o Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6 tomas al día).

o Si tiene sensación de saciedad deje de comer durante aproximadamente una hora y coma después el que le haya quedado.

o Mastique bien y coma despacio, apoyando el cubierto en la mesa después de cada bocado. Debe parar o dejar de comer en cuanto empiece a sentirse lleno o cuando su estómago se lo diga.

o Beba abundantes líquidos: agua, caldo desgrasado, infusiones (6 – 8 vasos). Evitar tomarlos 30 minutos antes y después de las comidas.

o Intenta evitar los refrescos que contienen gas y azúcar.

o Reduzca la grasa de la dieta con lácteos desnatados, carnes magras, (lomos, solomillos, pechugas).

o Al cocinar utilice poca cantidad de aceite (una cucharada para cada plato). Los guisos ligeros, papillote y microondas son las mejores formas de elaborar los platos.

o No permanezca en la cocina mientras se prepara la comida para evitar el picoteo.

o El ejercicio físico forma parte de su dieta y además de favorecer la disminución de peso colabora a evitar la pérdida de masa muscular y ósea.

Recuerde que la cirugía es una gran oportunidad para que se más sencillo adquirir unos hábitos saludables. ¡Tu salud te lo gradecerá!

Texto original de Lourdes de la Bastida

Link to Original article:
https://www.drruizrabelo.es//w/drruiz/34564/noticias1?elem=23843