RECOMENDACIONES DIETÉTICAS POST-ESOFAGUECTOMÍA

La intervención quirúrgica de esófago conlleva cambios anatómicos relevantes que pueden modificar el funcionamiento habitual del aparato digestivo. Es posible que al inicio experimente algunas molestias al tragar y/o al digerir los alimentos. Estas sensaciones suelen ser transitorias y, de forma progresiva, irán disminuyendo con el paso de las semanas.

A continuación, le ofrecemos una serie de recomendaciones para que la alimentación durante las primeras semanas tras la intervención sea más fácil de tolerar y de seguir.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Recuerde que la alimentación es una parte importante de su recuperación.
- Es importante mantener unos horarios regulares en las comidas. Evite el ayuno nocturno prolongado (superior a 8-9 horas).
- **Coma despacio, en pequeñas cantidades y masticando lentamente.**
- Realice una dieta fraccionada, con 5-6 comidas al día poco abundantes.
- Mastique bien los alimentos.
- Durante las comidas y hasta media hora después, permanezca sentado o al menos incorporado 30-45º.
- Evite bebidas alcohólicas.
- Si se siente lleno, deje de comer.
- Evite alimentos muy fríos o muy calientes (pueden producir diarrea).
- Al principio evite hidratos de carbono de absorción rápida (azúcares, membrillo, galletas, zumo de fruta, miel, pasteles).
- Durante los primeros 15 a 30 días de forma progresiva incorpore dieta blanda (purés, compotas, yogur...)
- Evite la grasa de la dieta. Utilice poco aceite para cocinar y evite frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.
- La leche es el alimento que peor se tolera (es conveniente esperar unos meses). Inicialmente, es aconsejable comenzar con derivados lácteos (quesos, flanes, yogures, etc.) pueden ser con leche entera con lactosa.
- Evite texturas duras, como carnes muy duras, gomosas y fibrosas. Elija mejor carnes magras (lomo, pechuga).
- Dé preferencia a los alimentos blandos y jugosos.

MEDIDAS ANTIREFLUJO

El reflujo ocurre cuando los alimentos o el ácido del estómago suben al esófago, causando ardor o molestias. Las siguientes medidas le ayudarán a prevenirlo.

- Evite alimentos ácidos (tomate, pimientos, cítricos, vinagre…) y grasas.
- Evite ropas ajustadas, sobre todo a nivel abdominal.
- No se acueste después de comidas y cenas. Deje pasar al menos 2 horas mínimo desde la última ingesta.
- Evite las bebidas alcohólicas y fumar.
- Evite alimentos muy calientes y muy fríos.
- Evite alimentos que produzcan gases.
- Evite chocolate y bebidas carbonatadas.

ALIMENTOS PARA EVITAR IMPACTACIÓN O DISFAGIA

La disfagia es la dificultad para tragar. Evitar ciertos alimentos le ayuda a evitarlo.

- Es preferible comer pan tostado.
- De deben evitar las carnes duras, fibrosas y cartilaginosas.

ALIMENTOS PARA EVITAR GASES

Los gases pueden causar dolor, distensión abdominal y malestar. Reducirlos contribuye a una mayor comodidad al comer.

- Verduras que pueden producir gases: frijoles, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, repollo, maíz, ajo, lentejas, nabos, cebolletas, guisantes, chucrut, soja, manzanas, aguacates, sandía, melón dulce, cerveza y nueces.
- Evitar deglutir aire: No sorber, no tomar bebidas carbonatadas, evitar tomar chicle, evitar beber con pajita.

TABLA ORIENTATIVA DE ALIMENTOS

Al principio puede tomar en pequeñas cantidades los alimentos marcados con * para probar cómo le sientan, pudiendo aumentar la cantidad progresivamente si no le provocan molestias. A continuación se presentan los alimentos aconsejados, limitados o desaconsejados. Son pautas orientativas:

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
CEREALES	Pan tostado Harina Patatas Galletas tipo maría	Pan blanco Legumbres Arroz Pasta	Cereales integrales
LÁCTEOS	Yogur natural Quesos curados, tiernos o secos	Cuajada Yogur con frutas* Queso fresco*	Leche entera y desnatada Leche condensada
CARNES Y DERIVADOS	Carnes magras (ternera, potro, pollo y pavo sin piel, conejo) Jamón cocido	Carnes con grasa visible Embutidos de calidad con poca grasa	Carne dura o fibrosa Cordero Salchichas Jamón serrano
PESCADOS	Pescado blanco	Mariscos Calamares y sepia Pescado azul	
HUEVOS	Huevos duros o pasados por agua Tortilla francesa	Tortilla de patata	
VERDURAS Y HORTALIZAS	Verduras tiernas: judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria, acelgas, espinacas (en puré o hervidas)	Ensaladas	Verduras duras o fibrosas: alcachofas, coles, etc
FRUTAS	Fruta hervida o al horno sin azúcar Plátano maduro	Fruta en almíbar* Fruta cruda con piel	Frutas muy fibrosas Frutas tropicales

ALIMENTOS GRASOS	Aceite de oliva o girasol Mantequilla o margarina	Mayonesa Frutos secos*	Aceite frito
BOLLERÍA Y AZÚCARES	Bizcocho casero sin azúcar Sacarina y otros edulcorantes Caramelos sin azúcar		Pasteles Helados Azúcar y miel Chocolate Siropes y mermeladas*
CONDIMENTOS	Laurel Orégano Perejil Canela Vainilla Nuez moscada Sal Pimentón dulce	Pimienta*	
BEBIDAS	Agua Infusiones Zumos de frutas diluidos	Zumos de fruta* Bebidas carbónicas sin azúcar*	Bebidas alcohólicas Bebidas carbónicas con azúcar

POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,

LE SERÁ ÚTIL