

# Plan Nutricional Post Cirugía Bariátrica - Centro Elite

ND. Andrea Pineda Muñoz

Esp. Gerencia de Proyectos en  
Alimentación y Nutrición UIS

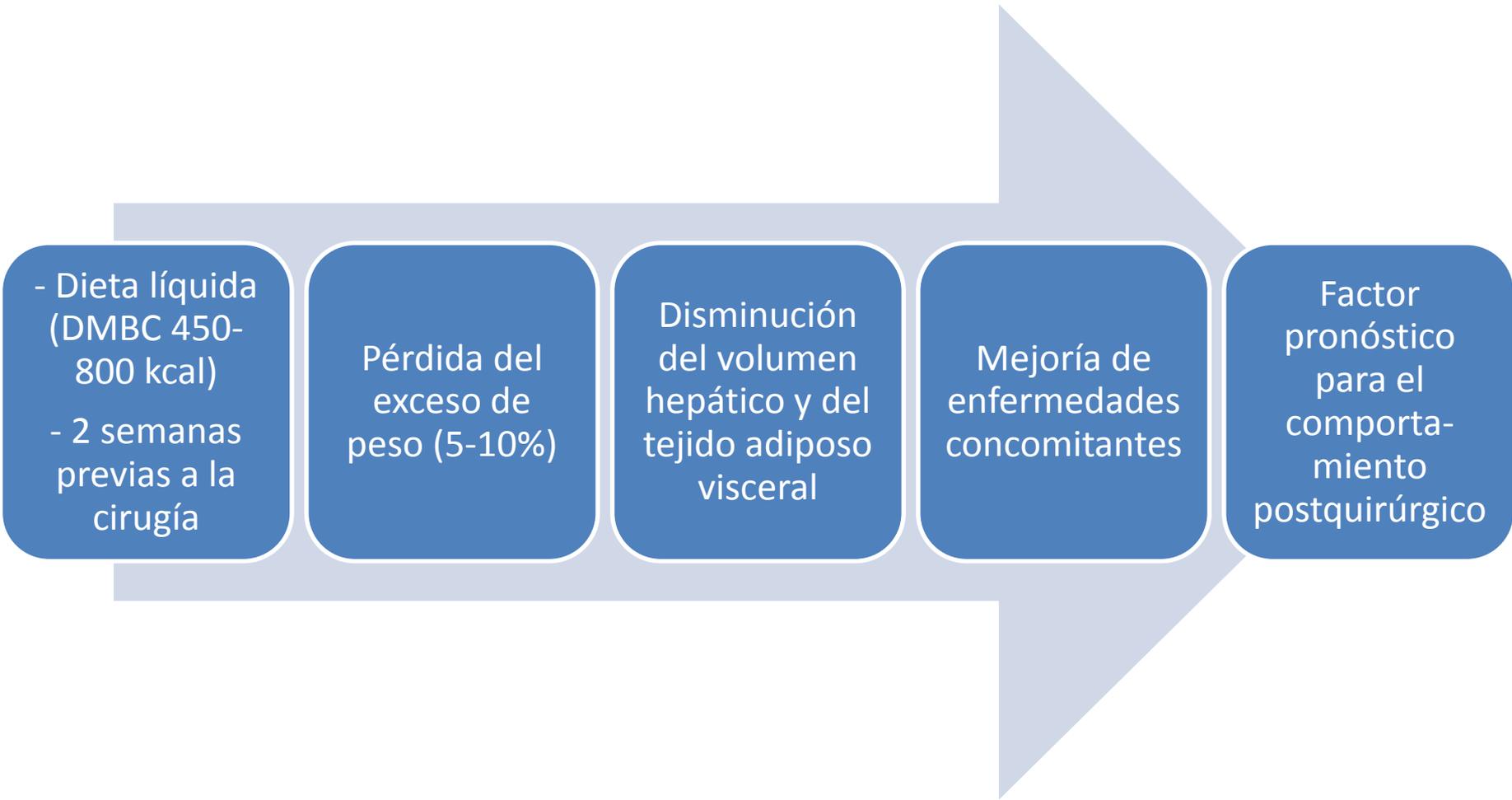
# EVALUACION NUTRICIONAL

- Historia Alimentaria
  - Anamnesis y hábitos alimentarios (Recordatorio de 24 horas)
  - Preferencia y rechazos de alimentos
  - Intolerancias y alergias alimentarias
  - Estimación de la ingesta calórica
- Historia Nutricional
  - Tratamientos anteriores para el control de peso
  - Peso usual, máximo/aumento de peso
  - Actividad física

# EVALUACION NUTRICIONAL

- Datos Antropométricos (talla, peso, IMC, bioimpedancia, circunferencias)
- Diagnóstico Nutricional
- Educación nutricional
  - Alimentación saludable, meta de peso a perder, masticación, entre otras.
  - Plan dietario individual (Adaptada a comorbilidades presentes)

# PLAN NUTRICIONAL PREOPERATORIO



- Dieta líquida  
(DMBC 450-  
800 kcal)  
- 2 semanas  
previas a la  
cirugía

Pérdida del  
exceso de  
peso (5-10%)

Disminución  
del volumen  
hepático y del  
tejido adiposo  
visceral

Mejoría de  
enfermedades  
concomitantes

Factor  
pronóstico  
para el  
comporta-  
miento  
postquirúrgico

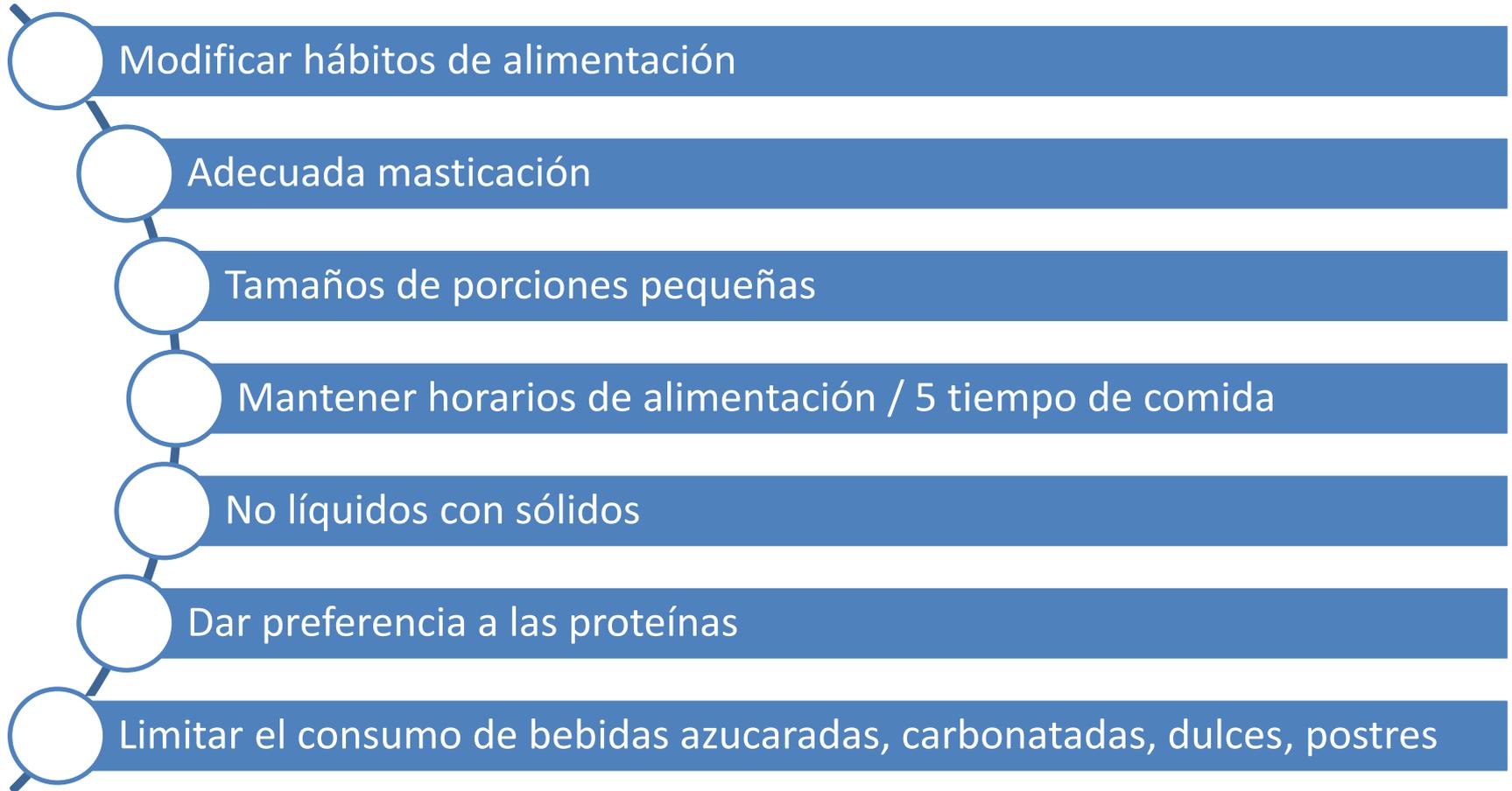
# PLAN NUTRICIONAL POSTOPERATORIO

ETAPAS/ CONSISTENCIA	DURACION	FRECUENCIA	VOLUMEN	INDICACIONES
<b>Etapa 1 Dieta líquida</b>	Día 2 al 15 del pop	Cada 30 minutos	20-30 ml	Agua (>1500 cc), consomés de carnes magras, jugos no ácidos, gelatinas dietéticas, no azúcar, no lácteos enteros
<b>Etapa 2 Dieta líquida completa</b>	Día 16 a 30 del pop	Cada 2-3 horas	40-100 ml	Agua, crema de verduras y carnes blancas (licuados con pollo o pescados magros), claras de huevo, avena en hojuelas, leche deslactosada descremada, yogur bajo en grasa y sin dulce, frutas dulces en compota y en jugos sin azúcar, aromáticas, té infusión.

# PLAN NUTRICIONAL POSTOPERATORIO

ETAPAS/ CONSISTENCIA	DURACION	FRECUENCIA	VOLUMEN	INDICACIONES
<b>Etap 3 Dieta blanda</b>	Día 31 al 60 pos	5-6 al día	150-200 ml	Lo anterior mas alimentos blandos, en puré y/o triturados: quesos frescos descremados, huevo entero, frutas dulces, verduras no productoras de gas ni crudas; galletas, tostadas, papa, arracacha, plátano, avena. carnes blancas húmedas. No res, ácidos al finaliza la etapa.
<b>Etap 4 Plan de alimentación saludable- Dieta sólida</b>	2º mes en adelante	5 al día	200-250 ml	Dieta balanceada limitada en grasa, baja en azúcares, ricas en proteínas de alto valor biológico; hortalizas y verduras crudas, progresiva en la inclusión de carnes de res magra molida y leguminosas frescas.

# Recomendaciones Generales

- 
- Modificar hábitos de alimentación
  - Adecuada masticación
  - Tamaños de porciones pequeñas
  - Mantener horarios de alimentación / 5 tiempo de comida
  - No líquidos con sólidos
  - Dar preferencia a las proteínas
  - Limitar el consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas, dulces, postres