

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PACIENTES CON GASTRECTOMÍA

### Respetado usuario:

Para asegurar un resultado confiable, por favor atienda las siguientes recomendaciones:

- Si a usted se le ha realizado una gastrectomía parcial o total, tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
- **Consuma** sus alimentos en el horario establecido. Mastique bien y coma despacio. Realice 6 comidas pequeñas al día.
- **Evite** mezclar alimentos sólidos con líquidos; tome los líquidos en cantidad suficiente, en los intervalos de las comidas (puede ser media hora antes, o una hora después de los alimentos sólidos).
- **Evite** el consumo de alimentos picantes o irritantes como : pimienta, comino y ají.
- No debe ingerir bebidas con cafeína (te, café, chocolate y colas) ni gaseosas.
- Controle el consumo de grasas así:
  - Utilizando aceite en mínima cantidad para la cocción de los alimentos.
  - Evitando los fritos.
  - Empleando leche descremada.
- No emplee grasas de origen animal (manteca de cerdo, de pollo, mantequilla, crema de leche) ni hidrogenadas (margarinas y aceites sólidos). Prefiera aceites de maíz, girasol o canola.
- No exceda el consumo de alimentos que contengan azúcar, miel, y/o panela.
- Para sazonar sus comidas utilice productos naturales como ajo, cebolla, tomate, tomillo, laurel, cilantro, perejil, orégano, vinagre, limón.

**Recuerde que de acuerdo con la ley 100 de 1993 es un DEBER de los pacientes, el autocuidado y adherirse a las recomendaciones de su Médico tratante.**