

DIETA POST-GASTRECTOMÍA

La cirugía del estómago reduce la capacidad gástrica, así que precisa adecuar su dieta a esta nueva situación y así acelerar su recuperación.

- **Coma menos cantidad y haga comidas más frecuentes, repartiéndolas en cinco o seis tomas diarias.**
- **Inicialmente deberá ingerir los líquidos treinta minutos antes de las comidas y de treinta a sesenta minutos después de ellas.**

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
1. LÁCTEOS	- Yogur natural. - Quesos fundidos, curados, tiernos o secos.	- Leche entera, desnatada y condensada.
2. CEREALES	- Pan tostado. - Galletas tostadas. - Arroz. - Harina. - Pasta.	Cereales integrales.
3. CARNES	- Pollo, ternera, cordero, cerdo, conejo y pavo (tiernos). - Jamón cocido o del país. - Hígado.	- Embutidos con grasa o picante (chorizo, salchichón, salchichas, etc.) - Carnes rojas, duras o muy fibrosas.
4. PESCADOS	Pescado blanco.	- Pescado azul. - Marisco.
5. HUEVOS	- Tortilla francesa. - Huevos duros y pasados por agua. - Yema de huevo cruda.	- Huevos fritos. - Tortilla de patata.
6. VERDURAS	Tiernas cocidas (alubia verde, brécol, coliflor...).	- Duras y fibrosas (alcachofas). - Ensaladas.
7. FRUTAS	- Hervidas o al horno, sin azúcar. - Plátano maduro.	- Muy fibrosas. - Crudas sin piel.
8. GRASAS	- Aceite de oliva o girasol. - Mantequilla o margarina.	- Mayonesas. - Frutos secos.
9. BEBIDAS	- Agua - Infusiones. - Zumos de frutas diluidos.	- Carbonatadas. - Alcohólicas.
10. VARIOS		- Chocolate. - Jaleas y mermeladas. - Pimienta.