

## CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN POST INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

- A los alimentos sólidos, una vez triturados, puede añadirles caldo, en mayor o menor cantidad según si los desea más o menos espesos, según sus necesidades y según su capacidad para tragar alimentos.
- Realizar 5-6 comidas al día para evitar cansarse y sentirse lleno enseguida.
- Comer despacio y en ambientes tranquilos.
- En caso de dolor al tragar, los alimentos muy fríos (como yogur, helado o batidos), ayudan a calmarlo.
- Evitar alimentos calientes y condimentos ácidos o picantes.
- Los pures no han de tener hilos ni pieles, ni grumos, ni espinas; después de triturarlos pasarlos por el colador (chino).
- Si no se tiene mucho apetito, se recomienda comer/cenar al estilo “plato único” que reúna carne, pescado o huevos con verdura o ensalada y pan o pasta o arroz, cada grupo con un volumen pequeño y así se asegura la ingesta de todos los nutrientes básicos, variados y apetitosos.
- Añadir siempre aceite de oliva (margarina o mantequilla) en crudo a los alimentos en las comidas principales, para aumentar el aporte de energía.
- Dieta lo más variada posible y del tiempo. Productos frescos.
- La cantidad de agua aconsejada es 1,5-5l al día, en caso de no poder tragar, se puede espesar añadiendo distintos preparados (maicena, sémola, tapioca...) hasta conseguir la consistencia apropiada.

### Ejemplos de comidas:

- Leche entera o semidesnatada con cereales instantáneos para adultos o madalenas.
- Batido de yogur natural con fruta, natillas.
- Puré de verdura con arroz.
- Puré de merluza con bechamel.
- Puré de pollo hervido con patatas y verduras.
- Puré de patata, arroz, legumbres con calabacín y queso.
- Sopas.
- Tortillas, huevos pasados por agua.
- Compota de manzana, zumo de naranja.
- Batidos de frutas y verdes de apio/espinacas con manzana y zumo limón o naranja.

Paquita Cerezuela  
Nutrición Humana y Dietética.