Dr. Ruiz Rabelo - BLOG

https://www.drruizrabelo.es/

ALIMENTOS A EVITAR EN PACIENTE CON BYPASS GÁSTRICO Y SUS ALTERNATIVAS

ALIMENTO	ALIMENTOS A EVITAR	ALGUNAS OPCIONES BUENAS
PROTEINA	Carnes con alto contenido de grasa Comida frita	Pollo, pavo, pescado, carne magra de cerdo (asada, horneada, parrilla o al vapor). Huevos Tofu
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche entera Helados, licuados de leche Postres congelados edulcorados Chocolate, café con leche o bebidas de café industriales	Leche desnatada Leche de soja sin edulcorante Yogur desnatado Requesón u otros quesos con bajo contenido de grasas

VEGETALES	Pueden producir gas: Brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, cebolla, pepino, vegetales crudos (Su tolerancia puede aumentar con el tiempo) Apio y espárragos	Vegetales suaves cocinados: zanahoria, calabaza, calabacín, etc (en crema, estofado o al vapor)
FRUTA	Fruta envasada o en zumos industriales Zumos	Fruta fresca, en compota (triturada) o entera
ALMIDONES	Dulces, panes, arroz, pasta, tortitas, galletas, repostería Palomitas de maiz Patatas fritas Cereales edulcorados Barritas de cereales	Patatas Batatas Calabaza amarilla

GRASAS	Porciones grandes de cualquier grasa animal, aperitivos salados, cremas de untar	Aceite de oliva Pequeñas porciones de aguacate, nueces
BEBIDAS	Bebidas con cafeína, carbohidratadas o edulcoradas	Agua Té o café descafeinado
	Zumos licuados de frutas	Bebidas no carbonatadas, no edulcoradas
	Alcohol	

SELECCIÓN DE ALIMENTOS PARA UNA DIETA HABITUAL

En general las verduras crudas o en ensalada pueden producir gases y deben tomarse en fases tardías tras la cirugía, se toleran bien en purés, cremas, cocidas o al vapor si son tiernas.

La fruta debe consumirse fresca o en zumo. Una opción interesante es en macedonia o triturada.

Las legumbres son una buena fuente de proteínas y de fibra.

El pan se tolera mejor tostado e integral (bizcotes) y se deben mirar las etiquetas, porque algunas variedades contienen aceite de palma o exceso de grasas. En cuanto a la pasta o el arroz debe restringirse su consumo, tomarlo integrales y en raciones pequeñas, tipo guarnición.

Las carnes blancas (aves, conejo) son mejor toleradas que las carnes rojas.

Pescados: Puede tomar todo tipo de pescado siempre que no sea frito. El pescado blanco se tolera mejor.

Huevos: Son un alimento muy importante. Las claras de huevo en el inicio de la dieta normalizada son una opción muy interesante. Mejor si se preparan escalfados o en tortilla.

Los lácteos deben ser desnatados

Como grasa principal debe utilizarse el aceite de oliva.

Link to Original article:
https://www.drruizrabelo.es//w/drruiz/34564/noticias1?elem=23845