Unidad Obesidad Monteprincipe
sobrepeso

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES PARA PACIENTES TRAS CIRUGÍA BARIÁTRICA RECIENTE CON INFECCIÓN LEVE POR COVID-19.

En general, las pautas de alimentación para pacientes que padecen infección por COVID-19 van dirigidas a seguir una alimentación saludable y paliar los síntomas generados por la fiebre, los problemas respiratorios y los síntomas gastrointestinales, como la diarrea, asegurando una adecuada hidratación. Las personas que han tenido una cirugía bariátrica reciente deben tener un especial cuidado, para mantener un buen estado nutricional y prevenir la deshidratación.

1. **Mantenga un buen estado de hidratación:**
    a. No espere a tener sed, planifique los líquidos que debe tomar a lo largo del día
    b. Beba abundantes líquidos, separados de las comidas principales (unos 30 o 60 minutos).
    c. Puede tolerar mejor las aguas saborizadas, caldos, zumos naturales diluidos, infusiones o gelatinas.
2. **Realice varias ingestas al día:** es mejor comer varias veces al día en pequeñas cantidades (6-8 ingestas/día).
3. **Enriquezca la alimentación en proteínas:**
    - Incluya en cada ingesta un alimento rico en proteínas:
    - Enriquezca las sopas o caldos con clara de huevo, pollo o pescado picados o leche en polvo.
    - Incluya en comida y cena: carne (100-120 g), huevo (2 claras y 1 yema) o pescado (100-120 g).
    - Elija lácteos (leche o yogures) enriquecidos en proteínas, queso batido 0,0% mg, requesón 0%, etc.
4. **Prepare los alimentos de forma sencilla**, preferentemente asados, en su jugo, al horno, en microondas, en papillote, cocidos, al vapor o a la plancha. No tome fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas o comidas excesivamente condimentadas.
5. **Mastique bien y coma despacio,** tomándose el tiempo que necesite.
6. **Repose** sentado hasta media hora después de las comidas principales.
7. **No deje de tomar las vitaminas, en este momento son muy importantes. Tome los suplementos nutricionales orales que le indique el equipo clínico.**

Unidad Obesidad Monteprincipe
sobrepeso

RECOMENDACIONES PARA SÍNTOMAS ESPECÍFICOS

DISMINUCIÓN DEL APETITO

- Varíe con frecuencia los alimentos.
- Coma en el momento que tenga más apetito y menos fatiga o cansancio.
- Evite los olores fuertes, ventile el lugar dónde vaya a comer.
- Cuide la forma de preparación y presentación de los platos para hacerlos más atractivos.
- Utilice alimentos blandos y de fácil masticación. En general, los sabores suaves se tolerarán mejor, así como los purés y pasteles de carne, pollo o pescado.
- Evite ingerir líquidos 30 minutos antes y/o 60 min después de las comidas.

DIARREA

- Evite los alimentos con grasa. Prepare las sopas con caldo desgrasado.
- Evite carnes fibrosas o grasas (cordero y pato) y elija los cortes más magros, retirando la grasa visible. Evite pescados conservados en aceite (sardinas, salmón, caballa…)
- Evite embutidos, excepto pechuga de pavo sin grasa o jamón cocido extra sin fécula ni almidones.
- Disminuya el consumo de alimentos crudos tipo ensalada (fruta y verduras mejor cocidas)
- Consuma fruta asada o en compota (sin añadir azúcares)
- Si no tolera algún alimento, retírelo.

DISMINUCIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LOS SABORES Y OLORES

- Utilice sustancias que aumenten el sabor, como las especias (pimienta, clavo, nuez moscada, canela, comino, cilantro, etc.) o hierbas aromáticas (hierbabuena, albahaca, orégano, tomillo y romero, etc).
- Cuide la presentación de los platos y varíe los alimentos y texturas.
- Utilice técnicas culinarias y recetas que concentren los sabores: asado, horno o papillote.
- Adobe o marine las carnes y pescados con limón o vinagre y/o especias o hierbas aromáticas un par de horas antes de consumirla para que tengan más sabor.
- Cumpla los horarios de comida y no se salte ninguna ingesta.
- Permanezca fuera del ambiente donde se preparan las comidas y ventile el lugar donde va a comer.

**Consulte información en fuentes oficiales como el Ministerio de Sanidad (https://www.mscbs.gob.es/) y la Consejería de Sanidad de su comunidad autónoma*