

# Su Cirugía

en New England Baptist Hospital

## Nutrición Peri-operatoria

### Recomendaciones de nutrición para antes y después de su cirugía

La nutrición óptima previa a su cirugía puede ayudarle a tolerar mejor el procedimiento, y puede ayudar a promover la curación de la herida y prevenir complicaciones. La nutrición adecuada después de su cirugía puede acelerar la recuperación al proporcionarle la energía y los nutrientes necesarios para la curación de la herida y el mayor desgaste físico.

#### Recomendaciones Previas a la Cirugía:

- **Pregunte a su médico si es necesario perder o recuperar peso antes del procedimiento.** En ese caso, considere hacer una consulta para obtener consejos ambulatorios de nutrición. Si tiene exceso de peso, intente perder peso con dieta y ejercicios para reducir sus riesgos posteriores a la cirugía. Reduzca el consumo de grasas y calorías y realice actividades de bajo impacto, como nadar y caminar.
- **Manténgase hidratado.** La mayoría de los adultos necesitan al menos 8 vasos (8 onzas) de agua por día (64 onzas en total). Intente saborizar el agua con fruta, menta o pepinos. Evite las bebidas azucaradas que elevan su azúcar en sangre y agregan calorías adicionales a su dieta.
- **Concéntrese en los alimentos que están llenos de nutrientes saludables,** incluidos granos integrales, frutas, vegetales, legumbres, grasas saludables para el corazón, productos lácteos reducidos en grasa, y proteínas magras como el pescado o pollo.
- **Evite los alimentos que contienen muchas calorías y ofrecen menores beneficios nutricionales,** como dulces y postres, bebidas azucaradas, alimentos fritos, carnes rojas (en especial, los cortes de carne con más grasa), y los productos lácteos enteros (sin desnatar, ricos en grasa).
- **El día anterior a la cirugía,** siga las instrucciones del médico y de los enfermeros sobre cuándo dejar de comer y beber antes del procedimiento.

Sigue 

## Recomendaciones Posteriores a la Cirugía:

- Algunos pacientes siguen una «dieta de líquidos claros» después de la cirugía. Las dietas se amplían cuando los enfermeros o los médicos consideran que usted está listo para tolerar alimentos sólidos.
- **Manténgase hidratado.** Es muy importante beber suficientes fluidos tras su procedimiento.
- **Asegúrese de comer suficiente proteína.** Sus necesidades proteicas aumentan después del procedimiento, porque las proteínas ayudan al cuerpo a generar tejido nuevo y saludable y a curar las heridas. Incluya una porción de proteínas en cada comida. Los alimentos ricos en proteínas incluyen las carnes, pescado, legumbres (porotos y lentejas), tofu, leche, nueces y yogur (en especial el yogur griego).
- **Coma al menos 3 veces al día.** Comer con mayor frecuencia a lo largo del día ayudará a promover la movilidad gastrointestinal y a estabilizar el azúcar en sangre. Intente comer una comida de tamaño moderado o un aperitivo al menos 3 veces al día.
- Algunas medicaciones pueden afectar su apetito tras una cirugía; no obstante, es importante continuar comiendo alimentos saludables durante su permanencia. ¡La buena nutrición ayuda a su cuerpo a sanar!

### ¡Preste atención a las porciones!

Granos: 1 a 2 rebanadas de pan, ½ a 1 taza de granos cocidos, cereal o vegetales con fécula

Proteínas: 4 onzas de carne, pescado o queso, ½ a 1 taza de porotos o tofu, 1 Cucharada de nueces

Grasas: 1 cucharadita de manteca, 1 Cucharada de aceite o aderezo, 2 Cucharadas de aguacate o guacamole

Frutas: 1 pieza pequeña de fruta, ½ a ¾ taza de fruta fresca, ¼ taza de frutos secos

Vegetales: cantidad ilimitada de vegetales (sin fécula)

Lácteos: 8 onzas de leche o yogur, 1 onza de queso, ½ taza de queso cottage

Recursos: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov),  
Academia de Nutrición y Dietas,  
Terapia de Nutrición de Krause

**Se encuentran disponibles Dietistas Registrados para  
pacientes internados que responderán todas las  
preguntas que pueda tener durante su permanencia.  
Sírvese comentar con su médico o enfermero/a si  
desea que lo vea un Dietista.**

9/2020