

Información sobre la dieta para la gastroparesia

- Si tiene gastroparesia, el estómago se vacía con mucha lentitud. Esto sucede cuando los nervios que van al estómago están dañados o no funcionan bien.
- Esto puede causar distensión abdominal, náuseas, vómitos o sensación de saciedad después de comer solo una pequeña cantidad de alimento.
- Los pacientes pueden necesitar una dieta para la gastroparesia cuando el estómago no se vacía tan rápido como debería, lo que causa náuseas, vómitos, pérdida de peso, falta de apetito, reflujo, distensión abdominal o molestias abdominales. El médico también puede llamar a esto retraso del vaciamiento gástrico.

Inicio de la dieta para la gastroparesia

- Consuma comidas pequeñas y frecuentes (6 o más al día), y evite las comidas abundantes.
 - Si ingiere comidas más pequeñas, el estómago puede vaciarse con mayor rapidez.
- Evite los alimentos ricos en grasa.
 - Los alimentos ricos en grasa pueden retrasar el vaciado del estómago.
- Evite los alimentos ricos en fibra.
 - La fibra también retrasa el vaciado del estómago.
- Mastique bien los alimentos antes de tragarlos. Es difícil que los alimentos sólidos que se encuentran en el estómago salgan de este.
 - Los alimentos sólidos, como la carne, pueden tolerarse si se trituran o se hacen puré.
 - Si los alimentos sólidos no salen de manera correcta, intente consumir más alimentos líquidos o en puré.
- Casi todos los líquidos, incluso los que tienen muchas calorías, saldrán del estómago. Entre algunos alimentos que puede probar se incluyen la leche, el desayuno instantáneo, el yogur, los batidos con leche, los flanes, las natillas, los batidos, los purés y la sopa.
- Beba líquidos durante toda la comida y siéntese erguido mientras come. Asegúrese de sentarse erguido o caminar durante, como mínimo, 1 hora después de las comidas.
- Todas estas prácticas juntas ayudarán a vaciar el estómago.
- Si tiene diabetes, es importante que controle el nivel de azúcar en sangre.

Conceptos básicos de la dieta para la gastroparesia

- Use pan, galletas, cereales y pasta elaborados con trigo y arroz refinados en lugar de productos integrales o con salvado.
- Consuma frutas maduras, enlatadas o cocidas sin piel ni semillas.
- Use verduras cocidas en puré/blandas sin piel ni semillas.
- Use carnes tiernas y bien cocidas.
- Evite las semillas, los frutos secos, el coco, las palomitas de maíz, las frutas desecadas, los guisantes secos, las judías y las lentejas.

Opciones de tratamiento de la gastroparesia

El tratamiento de la gastroparesia depende de la frecuencia y gravedad de los síntomas. Se describen cuatro etapas de tratamiento, pero consulte al médico y al nutricionista para obtener recomendaciones específicas.

Etapa 1. Líquidos:

- Los líquidos suelen salir del estómago con rapidez solo por gravedad. Ingiera lentamente los líquidos que tolere durante el día con galletas saladas normales.

Etapa 2. Purés (mezclas):

- Puede usar la batidora para hacer purés con los alimentos de las etapas 3 y 4. Es posible que tenga que agregar algo de líquido al licuar alimentos sólidos.

Etapa 3. Alimentos blandos bajos en grasa y en fibra:

- En esta etapa, puede consumir una pequeña cantidad de grasa, menos de 40 gramos al día.

Etapa 4. Alimentos sólidos bajos en grasa y en fibra:

- Está pensada para el mantenimiento a largo plazo. Las grasas se limitan a 50 gramos al día y se evitan los alimentos con fibra.

Alimentos para la etapa 3:		
Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que debe evitar
Panes y alimentos con almidón	Crema de trigo, pasta, arroz blanco, fideos de huevo y galletas saladas bajas en grasa. Productos de cereales blandos elaborados con harina blanca refinada.	Avena, arroz integral, cereales y panes.
Frutas	Frutas enlatadas sin piel, jugo de manzana, jugo de arándanos, jugo de uva y jugo de ciruelas pasas.	Todas las frutas frescas y desecadas, las frutas enlatadas con piel, los jugos de cítricos y el jugo de ciruelas pasas.
Verduras	Jugo de verduras y verduras bien cocidas y sin piel.	Todas las verduras crudas, verduras cocidas con piel, brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, apio, maíz, cebolla, guisantes y chucrut.
Productos lácteos	Yogur, queso bajo en grasas, leche descremada y productos elaborados con leche descremada.	Leche entera, cremas y crema semidescremada.
Sopas	Caldos sin grasa, sopas hechas con leche descremada y caldos con pasta, fideos y verduras permitidas.	Sopas hechas con crema espesa o leche entera y caldos que contengan grasa.
Postres y dulces	Caramelos duros sin azúcar, pudín bajo en grasas sin azúcar, yogur helado, helado de fruta, gelatina sin azúcar y leche helada.	Postres ricos en grasas, como pasteles, tartas, galletas dulces, artículos de panadería, helados y conservas de frutas.
Grasas y aceites: usar con moderación	- Aceite de canola y de oliva. - Margarina untable, exprimible o en aerosol (agua o aceite líquido como primer ingrediente, sin aceites parcialmente hidrogenados y con 2 gramos o menos de	- Cremas no lácteas que contengan aceite de coco o de palma. - Coberturas batidas. - Alimentos fritos comerciales. - Aderezos para ensaladas elaborados con aceites

	<p>grasas saturadas por porción).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Margarina untable que contenga esteroides o estanoles vegetales. - Aderezo para ensaladas elaborado con un aceite recomendado o un aderezo para ensaladas bajo en grasas o sin grasas e ingredientes recomendados. - Cremas no lácteas elaboradas con un aceite recomendado y semidescremadas sin grasa. - Aderezo batido sin grasa. - Crema agria y queso crema sin grasa. 	<p>desconocidos, crema agria o queso, como el queso azul.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayonesa real. - Salsas o salsas espesas envasadas ricas en grasas, o salsas para papas fritas. - Crema de todo tipo: semidescremada, liviana, espesa o para batir. - Crema agria o queso crema. - Grasas sólidas y reducciones de origen vegetal, como mantequilla, mantequilla de cerdo, carne de cerdo salada, tocino y salsas que contengan grasa de carne, reducción de origen vegetal o sebo.
Carnes, huevos y legumbres	Huevos y mantequilla de maní (2 cucharadas al día), carne picada magra y tierna, aves y pescado.	Carne de res rica en grasa, carne de cerdo rica en grasa, como el tocino y las salchichas, guisantes secos, judías secas y lentejas secas.
Alimentos para la etapa 4:		
Panes y alimentos con almidón	Todos los productos de cereales elaborados con harina blanca refinada, tortitas, gofres, pretzels, arroz blanco, pasta, magdalenas sin salvado, pan blanco o francés, papas fritas de harina blanca horneadas y discos de tortilla.	Panes y cereales integrales ricos en fibra.
Frutas	Frutas enlatadas, frutas peladas, sin piel y sin semillas como compota de manzana, bananas maduras, duraznos sin piel, piña madura y puré de ciruelas.	Frutas con pieles, frambuesas, fresas, moras, coco, higos, uvas, cerezas, naranjas y manzanas crudas.
Verduras	Jugo de verduras y hortalizas bien cocidas, verduras crudas no enumeradas en la columna "Alimentos que debe evitar", papas peladas, tomates y salsa de tomate.	Verduras crudas con piel, brócoli, coles de Bruselas, col, apio y guisantes.
Productos lácteos	Yogur, queso bajo en grasas, leche descremada y productos elaborados con leche descremada.	Leche entera, cremas y crema semidescremada.
Sopas	Según se tolere.	Ninguno
Postres y dulces	Caramelos duros sin azúcar, pudín bajo en grasas sin azúcar, yogur helado, helado de fruta, gelatina sin azúcar y leche helada.	Postres ricos en grasas, como pasteles, tartas, galletas dulces, artículos de panadería, helados y conservas de frutas.

<p>Grasas y aceites: usar con moderación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de canola y de oliva. - Margarina untable, exprimible o en aerosol (agua o aceite líquido como primer ingrediente, sin aceites parcialmente hidrogenados y con 2 gramos o menos de grasas saturadas por porción). - Margarina untable que contenga esteroles o estanoles vegetales. - Aderezo para ensaladas elaborado con un aceite recomendado o un aderezo para ensaladas bajo en grasas o sin grasas e ingredientes recomendados. - Cremas no lácteas elaboradas con un aceite recomendado y semidescremadas sin grasa. - Aderezo batido sin grasa. - Crema agria y queso crema sin grasa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cremas no lácteas que contengan aceite de coco o de palma. - Coberturas batidas. - Alimentos fritos comerciales. - Aderezos para ensaladas elaborados con aceites desconocidos, crema agria o queso, como el queso azul. - Mayonesa real. - Salsas o salsas espesas envasadas ricas en grasas, o salsas para papas fritas. - Crema de todo tipo: semidescremada, liviana, espesa o para batir. - Crema agria o queso crema. - Grasas sólidas y reducciones de origen vegetal, como mantequilla, mantequilla de cerdo, carne de cerdo salada, tocino y salsas que contengan grasa de carne, reducción de origen vegetal o sebo.
<p>Carnes, huevos y legumbres</p>	<p>Huevos, mantequilla de maní (2 cucharadas al día), carne picada magra y tierna, aves y pescado.</p>	<p>Carnes duras y fibrosas con cartílago (filetes o chuletas), judías secas, guisantes secos y lentejas secas.</p>