



Pautas nutricionales para pacientes con stent enteral

Ahora que tiene un stent en su lugar, tendrá que hacer algunos cambios en su dieta.

Aquí hay algunas pautas para ayudarlo a elegir alimentos que le proporcionarán nutrientes y calorías, y no bloquearán su stent.

Reglas generales:

Qué comer:

- Elija alimentos nutritivos.
- Beba líquidos que proporcionen calorías y proteínas, como la leche.
- Si no puede manejar alimentos sólidos al principio, elija más líquidos llenos (consulte la página 3 para ver ejemplos).
- Use suplementos nutricionales, como Garantía, Aumento o Desayuno instantáneo mezclados con leche. Considere tomar un suplemento multivitamínico líquido.
- Controle su peso. Dígale a su cirujano si pierde más de unas pocas libras.

Cuando comer:

- Coma de 6 a 8 comidas pequeñas al día. Su estómago podrá contener solo una pequeña cantidad de comida a la vez.
- Deja de comer cuando te sientas lleno.
- Coma su bocadillo al menos 3 horas antes de acostarse. Esto permitirá que tu estómago se vacíe antes de ir a dormir.

Cómo comer:

- Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- Coma sentado y en posición vertical. Permanezca erguido durante al menos 45 minutos después de comer. Esto ayuda a su estómago que se vacía y evita que la comida retroceda hacia el esófago.
- No consuma líquidos y alimentos sólidos al mismo tiempo. Beba líquidos entre comidas para asegurarse de que bebe lo suficiente.
- Para evitar la hinchazón, evite lo siguiente: beber con una pajita, sorber alimentos, masticar chicle, chupar dulces o cubitos de hielo, y bebidas carbonatadas.
- Cuando coma carne de res, pollo o pescado, asegúrese de molerlo o cortarlo en trozos.

continúa en la página siguiente

Sugerencia para la elección de alimentos:

Grupo de Comida	Recomendado	No Recomendado
Sopas	Sopas hechas con ternera picada Pollo, pescado, carne, arroz, pasta, papas. o vegetales	Sopas picantes, sopas hechas con cordero, cerdo o ternera
Carne o Sustituto de Carne	Pollo, pavo, pescado o carne que es Cocido tierno y molido o fino. picada, con salsa o salsas; húmedo cazuelas; huevos revueltos; cabaña queso; quesos naturales suaves	Cordero, cerdo, ternera, hígado u otro tipo de carne seca, carnes duras o picantes; almuerzo carnes chorizo; tocino
Papas y otros almidones	Papas (puré, hervidas o al horno) sin piel), arroz, fideos, cebada, pastas	Papas fritas, pieles de patata, patatas fritas, palomitas de maíz
Vegetales	vegetales bien cocidos, frescos, congelados o enlatados.; jugo de vegetales preparados y cocinados.	Verduras crudas
Panes y Cereales	Cereales	Panes, panecillos, panecillos ingleses, Rollos de cena, galletas, grano entero, Cereales, cereales preparados con secas, frutas o bayas
Frutas	Frutas enlatadas o cocidas, plátanos, maduras, melones	Todas las demás frutas, incluidas las frutas secas.
Postres	Budín, gelatina, natillas, yogurt	Todos los otros
Dulces	Azúcar, gelatina, siropes, miel, melaza, Dulces simples según lo tolerado	Cualquiera con nueces, semillas o frutas secas.
Bebidas	Leche, jugo de frutas, néctares, suplementos. bebidas, agua; café y té en moderación	Bebidas carbonatadas, alcohólicas. bebidas, bebidas heladas
Grasas	Mantequilla, suave margarina de tina, Mayonesa, aceites vegetales, crema agria.	Ninguna
Condimentos	Sal, pimienta finamente molida, hierbas, vinagre, mostaza, ketchup	Chile en polvo, mermelada, mermelada, aceitunas, encurtidos, condimentos, rábano picante

continúa en la página siguiente

Menú de muestra

Desayuno

1/2 taza de duraznos enlatados
1 huevo revuelto, cocido en aceite de oliva.
1/2 taza de yogur

Bocadillos

3/4 taza de cornflakes
1/2 taza de leche
1/2 banana

Almuerzo

1/2 taza de ensalada de pollo picada
1/2 taza de melón maduro
1/2 taza de arroz con leche

Bocadillos

1/2 taza de queso cottage
1/2 taza de peras enlatadas

Cena

2 a 3 onzas de pescado al horno
1/2 taza de puré de papas
1/2 taza de zanahorias bien cocidas
1/2 taza de compota de manzana
1/2 taza de leche

Bocadillos

Desayuno instantáneo mezclado con leche y
mitad de un plátano

Alimentos líquidos completos

Sopas	sopas de crema colada
Frutas	Todos los jugos de frutas
Verduras	Jugos De Verduras
Cereales	Cereales refinados cocidos, como la crema de trigo o la crema de arroz.
Leche	Leche y bebidas lácteas, como batidos o yogurt (natural o con sabor) sin semillas ni frutos
Otras bebidas	El cacao y los jugos, el café y el té están bien, pero son bajos en nutrientes. No tome bebidas carbonatadas.
Postres	budín sin semillas, nueces, granos enteros o trozos de fruta; gelatina; lactosa
Condimentos	Azúcar, sustituto del azúcar, sal.
Suplementos	suplementos orales ricos en proteínas y calorías, como el desayuno instantáneo, Asegurar y aumentar

Para aprender más de G.I. Seminarios de salud intestinal de Excellence, Inc., videos educativos, procedimientos y tecnología, visite nuestro sitio web en www.gi-excellence.com.

FORM NUTRITION GUIDELINES ETERAL STENT 1 26 16