



Lineamientos dietéticos posteriores a una pancreotomía distal

Una pancreotomía distal es una cirugía para extirpar un tumor en el cuerpo o cola del páncreas. Esta puede complicar que su cuerpo digiera los alimentos y controlar su nivel de azúcar en sangre. Su dietista registrado puede ayudarle a diseñar una dieta que satisfaga sus necesidades.

A continuación encontrará una lista de lineamientos generales nutricionales que debe seguir.

- Consuma de 5 a 6 comidas pequeñas durante el día para evitar sentirse lleno. Separe las comidas de 2 a 3 horas
- Evite los alimentos grasosos o fritos
- Evite alimentos con alto contenido de fibra como frutas y vegetales crudos, alimentos integrales, frijoles secos. Puede comer bananas y melón sin semillas.
- Mastique bien los alimentos y coma despacio
- Coma primero huevos, queso, yogur, pollo, pescado y mantequilla de maní cremosa y otros alimentos con alto contenido de proteínas en caso de que se llene rápido. Las proteínas son muy importantes para el proceso de sanación.
- Beba líquidos entre comidas, 30 a 60 minutos antes o después de comer. El consumo de líquidos durante las comidas podría limitar la ingesta de alimentos porque se va a sentir lleno muy rápido, puede sentir náuseas y calambres abdominales.
- Evite comer azúcares simples. Es posible que su cuerpo tenga dificultad para controlar sus niveles de azúcar en la sangre lo que ocasiona que sienta mucha sed, micción frecuente, visión borrosa o fatiga. Su RD le ayudará a planear una dieta para ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Si se le recetan enzimas pancreáticas, tómelas como se le indique con las comidas y bocadillos para ayudarle a digerir rápidamente.

La página siguiente es una lista de alimentos que son fáciles de digerir. Si desea consultar con un Dietista registrado cuando le den de alta en el hospital, pídale a su médico una remisión y comuníquese con Nutrition Wellness Practice en Columbia (646-317-4811) o Cornell al (212-746-0838) para programar una cita.

Si necesita más información, visite la red de Pancreatic Cancer Action en www.pancan.org

Esta información es breve y general. No debe constituir la única fuente de información sobre este tema de atención médica. No debe utilizarla ni basarse en ella para obtener diagnóstico o tratamiento. No debe sustituir las instrucciones de su médico. Hable con sus proveedores de atención médica antes de tomar una decisión de atención médica.

Alimentos fáciles de digerir:

Tipos	Alimentos y bebidas	Sugerencias
Granos	Productos de harina blanca refinada Cereales de maíz frío o arroz refinados Cereales calientes refinados (como Cream of Wheat, Grits, Farina (molida fina), pan blanco, tostado, pasta y arroz	Coma tostadas o galletas saladas antes de levantarse por las mañanas si tiene náusea.
Vegetales	Vegetales bien cocidos o enlatados Vegetales sin cáscara y sin semillas Patatas, sin cáscara (cocinadas u horneadas)	Evite las hojas verdes y la espinaca Evite los vegetales con alto contenido de fibra como arvejas y maíz Evite las sopas hechas con alimentos que provocan gases, como frijoles secos y arvejas, brócoli o repollo Evite las cebollas
Frutas	Frutas suaves, bien cocinadas o enlatadas como puré de manzana, duraznos y peras, bananas, aguacate	Evite las frutas secas y la cáscara de las frutas.
Leche y productos lácteos	Leche, sin lactosa, soya, arroz o almendra Yogur o yogur de soya (natural o de vainilla) Queso, duro: (tipos blandos como queso americano Queso, suave o semi blando (como queso cottage, ricotta o queso crema)	Si tiene alergia a algún alimento o es intolerante a la lactosa, lea cuidadosamente las etiquetas
Carne y otras proteínas	Ternera suave, bien cocinada, cerdo, aves o pescado	Cocine bien y a la temperatura correcta. Utilice un termómetro para alimentos para revisar cuando los alimentos estén bien cocidos. Utilice métodos de cocción que incluyan líquidos, como estofado para conservar la suavidad
Grasas y aceites	Elija aceites saludables como el aceite de canola y de oliva. Queso crema	Úselos con moderación .
Bebidas	Agua Bebidas carbonatadas transparentes que ya no hacen efervescencia Jugo de vegetales sin pulpa (como de arándanos o uva) Té Bebidas energéticas	Limite los tamaños de las porciones de bebidas con alto contenido de azúcar
Otros	Sopas: con bajo contenido de fibra (coladas o puré, si fuera necesario) caldo desgrasado (de pollo, vegetales o res) Postres y bocadillos: natillas, gelatina, yogur congelado, helado, caramelos de limón, helados de hielo, pudín, sorbete, postre helado	Limite los tamaños de las porciones de postres y bocadillos con alto contenido de azúcar

