



Lineamientos dietéticos posteriores a una pancreotomía total

En una pancreotomía total se extirpa todo el páncreas.

- Debe tomar suplementos de enzimas pancreáticas con las comidas para digerir los alimentos correctamente
- La insulina es necesaria para controlar sus niveles de azúcar en la sangre

Los síntomas posteriores a la cirugía pueden incluir:

- náusea y vómitos
- diarrea
- dolor abdominal
- sensación de saciedad muy pronto

Hable con un dietista registrado (RD) para obtener un plan que satisfaga sus necesidades y alivie sus síntomas. 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 y ayudar a la digestión. Considere espaciar las comidas de 2 a 3 horas
- Evite los alimentos grasosos o fritos
- Evite alimentos con alto contenido de fibra para facilitar su digestión (por ejemplo, frutas y vegetales crudos, alimentos integrales, frijoles secos). Puede comer bananas y melón sin semillas.
- Mastique bien los alimentos y coma despacio para facilitar la digestión
- 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. Beber demasiados líquidos durante las comidas puede provocar que se sienta lleno muy rápido, náuseas y calambres abdominales.
- Evite comer azúcar para evitar el síndrome de evacuación gástrica rápida. Esto usualmente ocurre antes de que transcurran dos horas después de comer e incluye síntomas como piel sonrojada, mareos/desvanecimientos, debilidad, dolor abdominal, náusea, vómitos o diarrea. También es importante limitar el azúcar para evitar niveles altos de azúcar en la sangre.

Si desea ver un Dietista registrado una vez que le den de alta, pida una referencia a su médico y comuníquese con Nutrition Wellness Practice en Columbia (646-317-4811) o Cornell (212-746-0838) para programar una cita.

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

La página siguiente es una lista de alimentos que son fáciles de digerir.

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 fríos refinados (como hojuelas de maíz, Rice Krispies, Rice Chex y Corn Chex) 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 (cocidas u horneadas)	Evite las verduras cocidas y la espinaca Evite los vegetales con alto contenido de fibra como arvejas y maíz
Frutas	Frutas blandas, 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, nuez de cáñamo, avena o almendra Yogur o yogur de soya (natural o de vainilla) Queso, duro: (tipos blandos como queso americano) Queso, blando 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 en la temperatura correcta. Utilice un termómetro para alimentos para revisar cuando los alimentos estén bien cocinados. 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, aguacate, mayonesa	Úselos con moderación.
Bebidas	Agua Bebidas carbonatadas transparentes que ya no hacen efervescencia Jugo de vegetales Jugo de vegetales sin pulpa (como de arándanos o uva) Té Bebidas energéticas	Evite las bebidas que contienen 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	Evite las sopas hechas con alimentos que provocan gases, como frijoles secos y arvejas, brócoli o repollo Limite los tamaños de las porciones de postres y bocadillos con alto contenido de azúcar