

Dr. Ruiz Rabelo - Blog

<https://www.drruizrabelo.es/>

# ALIMENTOS A EVITAR EN PACIENTE CON BYPASS GÁSTRICO Y SUS ALTERNATIVAS



ALIMENTO	ALIMENTOS A EVITAR	ALGUNAS OPCIONES BUENAS
PROTEINA	<p>Carnes con alto contenido de grasa</p> <p>Comida frita</p>	<p>Pollo, pavo, pescado, carne magra de cerdo (asada, horneada, parrilla o al vapor).</p> <p>Huevos</p> <p>Tofu</p>
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	<p>Leche entera</p> <p>Helados, licuados de leche</p> <p>Postres congelados edulcorados</p> <p>Chocolate, café con leche o bebidas de café industriales</p>	<p>Leche desnatada</p> <p>Leche de soja sin edulcorante</p> <p>Yogur desnatado</p> <p>Requesón u otros quesos con bajo contenido de grasas</p>

VEGETALES	<p>Pueden producir gas: Brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, cebolla, pepino, vegetales crudos (Su tolerancia puede aumentar con el tiempo)</p> <p>Apio y espárragos</p>	Vegetales suaves cocinados: zanahoria, calabaza, calabacín, etc (en crema, estofado o al vapor)
FRUTA	<p>Fruta envasada o en zumos industriales</p> <p>Zumos</p>	Fruta fresca, en compota (triturada) o entera
ALMIDONES	<p>Dulces, panes, arroz, pasta, tortitas, galletas, repostería</p> <p>Palomitas de maiz</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Cereales edulcorados</p> <p>Barritas de cereales</p>	<p>Patatas</p> <p>Batatas</p> <p>Calabaza amarilla</p>

GRASAS	Porciones grandes de cualquier grasa animal, aperitivos salados, cremas de untar	Aceite de oliva Pequeñas porciones de aguacate, nueces
BEBIDAS	Bebidas con cafeína, carbohidratadas o edulcoradas	Agua Té o café descafeinado
	Zumos licuados de frutas	Bebidas no carbonatadas, no edulcoradas
	Alcohol	

## SELECCIÓN DE ALIMENTOS PARA UNA DIETA HABITUAL

En general las verduras crudas o en ensalada pueden producir gases y deben tomarse en fases tardías tras la cirugía, se toleran bien en purés, cremas, cocidas o al vapor si son tiernas.

La fruta debe consumirse fresca o en zumo. Una opción interesante es en macedonia o triturada.

Las legumbres son una buena fuente de proteínas y de fibra.

El pan se tolera mejor tostado e integral (bizcotes) y se deben mirar las etiquetas, porque algunas variedades contienen aceite de palma o exceso de grasas. En cuanto a la pasta o el arroz debe restringirse su consumo, tomarlo integrales y en raciones pequeñas, tipo guarnición.

Las carnes blancas (aves, conejo) son mejor toleradas que las carnes rojas.

Pescados: Puede tomar todo tipo de pescado siempre que no sea frito. El pescado blanco se tolera mejor.

Huevos: Son un alimento muy importante. Las claras de huevo en el inicio de la dieta normalizada son una opción muy interesante. Mejor si se preparan escalfados o en tortilla.

Los lácteos deben ser desnatados

Como grasa principal debe utilizarse el aceite de oliva.

**Link to Original article:** <https://www.reducciongastrica.com/noticias1/alimentos-a-evitar-en-paciente-con-bypass-gastrico-y-sus-alternativas?elem=23845>