

Procedimientos no Invasivos II:

Pautas alimenticias tras la colocación del Balón Gástrico Elipse

GUÍA PARA EL PACIENTE

Índice

Pág. 3	• Objetivo.
Pág. 4	• Obesidad y IMC. • Mecanismo de acción del balón. • Tipos de balones gástricos.
Pág. 5	• ¿Como es la preparación? • Otros detalles de la preparación. • Previo a la colocación. • Lista de la compra en el supermercado. • Productos a comprar en la farmacia.
Pág. 6	• • Medicación tras la colocación. • Persistencia de síntomas tras la colocación.
Pág. 7	• Pautas generales del programa Elipse. • Pautas desaconsejadas. • Fase 1: Primera semana postElipse. Dieta líquida.
Pág. 8	• Menú ejemplo en la primera semana postElipse.
Pág. 9	• Fase 2: 2ª semana postElipse. Dieta triturada líquida. • Menú ejemplo en la segunda semana.
Pág. 10	• Fase 3: 3ª semana postElipse. Dieta blanda. • Menú ejemplo en la tercera semana.
Pág. 11	• Fase 4: 4ª semana postElipse. Dieta Sólida. • Menú ejemplo en la cuarta semana postElipse.
Pág. 12	• Gramos de proteínas según el tipo de alimento.

OBJETIVO.

El motivo principal de la colocación del Balón Elipse es conseguir perder peso en un período corto de tiempo guiado de la mano de profesionales sanitarios, pero también y no menos importante, es reconocer que se deben modificar aquellos hábitos dietéticos inadecuados que sin ser conscientes, nos ha encaminado a un peso no saludable y con el que no nos sentimos a gusto, ya que éste en gran parte es el origen del problema.

A continuación destacamos los **buenos hábitos alimenticios** que ayudan a obtener un resultado exitoso tras la colocación del balón:

- Es importante acudir a todas las consultas prescritas con el médico especialista bariátrico, dietista-nutricionista y psicólogo, ya que son quienes le guiarán durante este proceso, ayudándole a solucionar las dudas y a corregir a tiempo aquellos errores que posiblemente se cometan tras la colocación del balón, además de guiar su alimentación de manera individualizada durante todo el proceso.

- Es fundamental la organización de unos horarios para la toma de alimentos. Conocer las cantidades individuales reales de alimentos que necesita nuestro organismo para cumplir sus funciones, y no aquellas que podamos ingerir de acuerdo a la capacidad gástrica.

- Evitar el consumo de alcohol y de todas aquellas bebidas o productos azúcarados y los ricos en grasas.

- Retomar y/o mantener actividad física diaria (1 hora x 5 días a la semana).

- Confiar en su capacidad individual para lograr el objetivo que desea, para así reforzar la autoestima y mejorar la modificación de hábitos.

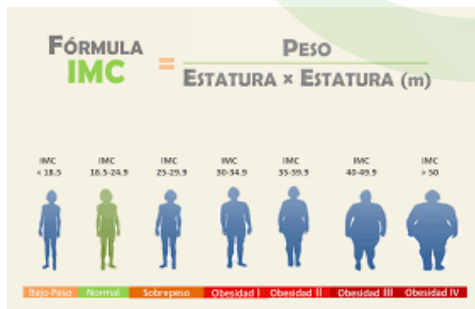
Esta guía ofrece los primeros pasos dietéticos tras la colocación del balón, dando pautas sobre las opciones recomendables durante las primeras semanas tras la colocación.

OBESIDAD Y IMC.

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal. Dependiendo de su magnitud y de su localización corporal predispone a enfermedades que limitan las expectativas y la calidad de vida.

Aunque se considera que es una enfermedad multifactorial, reconociéndose factores genéticos, ambientales, metabólicos y endocrinológicos, las causas fundamentales del sobrepeso y la obesidad son de una parte un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas y de otra la disminución de la actividad física y el estilo de vida sedentario.

En los adultos, el grado de obesidad se clasifica de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC), dado que existe una buena correlación entre éste indicador con la grasa corporal y el riesgo relativo asociado de padecer enfermedades que afectan a la salud y a la esperanza de vida.



MECANISMOS DE ACCIÓN DEL BALÓN.

El balón intragástrico (BIG) es una herramienta terapéutica bien establecida hoy para el tratamiento de la obesidad.

Es una **técnica restrictiva temporal**, por lo que su utilización sólo se justifica en el contexto de un adecuado programa de modificación de hábitos. Los mecanismos de acción del balón intragástrico pasan por la sensación de plenitud al ocupar parcialmente el estómago, lo que provoca un descenso de la ingesta de comida y puede ayudar al aprendizaje de nuevos hábitos dietéticos y a la modificación de comportamientos.

TIPOS DE BALONES GÁSTRICOS

Los balones gástricos tienen como resultados reducciones de peso de 15-20 Kg, estando indicados en sobrepeso y obesidad tipo I.

Los balones gástricos tienen periodos de permanencia en el estómago variables y distintos métodos de colocación/extracción.

El **balón intragástrico clásico** es aquel que precisa endoscopia y sedación para su colocación y extracción.

El **balón Intragástrico ingerible Elipse**, no requiere sedación ni endoscopia. Tampoco requiere extracción al eliminarse.

¿CÓMO ES LA PREPARACIÓN?

La colocación del balón gástrico Elipse requiere estar en ayunas tres horas antes de la colocación.

OTROS DETALLES DE LA PREPARACIÓN.

Detalles que no deben pasar por alto:

No olvide llevar consigo sus fármacos. El mismo día de la colocación se administrarán por vía intramuscular los fármacos prescritos.

Venir tranquilo, es fundamental para que la colocación sea fácil.

Es recomendable vestir con ropa ligera. La colocación requiere quitarse cualquier objeto metálico para no interferir la interpretación de la radiografía.

PREVIO A LA COLOCACIÓN DEL BALÓN.

Realizar una compra en el supermercado de los productos adecuados que deberá consumir durante la primera fase, por lo que consideramos de gran importancia para una pronta recuperación que pueda tener en casa todos aquellos productos considerados aptos nutricionalmente.

LISTA DE COMPRA SUPERMERCADO.

Bebidas isotónicas sin azúcares: Aquarius zero azúcares o similar, agua de coco.

Caldos y/o purés preparados: de verduras, pollo, pavo, pescado.

Naranjas y/o mandarinas para preparar zumo natural colado (sin pulpa)

Productos lácteos desnatados o sustitutos: yogurt 00% líquido (primeros 10 días) y en tarrina (después del día 10 de la colocación), Actimel 0%, leche desnatada, queso Burgos 0%, queso Cottage 0%, bebidas sin azúcares añadidos: soja, avena, arroz, coco, almendras.

Productos altos en proteínas y bajos en grasa: Yogurt + proteínas Hacendado o Yopro, gelatina + proteína, lonchas de pavo o pollo.

PRODUCTOS A COMPRAR EN LA FARMACIA.

Proteína en polvo de sabor neutro: Proteína KABI (consumir 5-6 cacitos /día que se añadirán a los productos líquidos a consumir).

Suplemento multivitamínico: Supradyn (bien sea en formato tabletas o granulado efervescente, para quienes tengan dificultad de ingerir tabletas).



MEDICACIÓN TRAS LA COLOCACIÓN.

Durante los 2-3 primeros días tras la colocación del balón, pueden aparecer náuseas o vómitos o ligeras molestias abdominales. Para minimizar los síntomas se prescribe la medicación:

- Motilium y Enantyum que se tomarán por vía oral cada 8 horas hasta la desaparición de los síntomas.

El protector gástrico debe mantenerse durante los 4 meses que permanece el balón en el interior del estómago.

- Protector gástrico. Un comprimido cada 24 horas en ayunas. Si existe acidez podrá aumentarse esta dosis de modo puntual con un comprimido nocturno.

PERSISTENCIA DE SÍNTOMAS TRAS LA COLOCACIÓN.

Los síntomas suelen desaparecer en el plazo de 2 a 3 días.

Si persisten las náuseas o los vómitos, tome sólo hielo picado y dieta únicamente líquida ingerida a pequeños sorbos cada 10'.

Si el vómito intermitente continúa durante más de 24 horas, contacte con nuestro Centro. Puede ser necesaria la administración de medicación intramuscular.

En el caso de que presente vómitos persistentes y no tolere los líquidos puede precisar un período de sueroterapia para prevenir la deshidratación.

PAUTAS GENERALES DEL PROGRAMA ELIPSE.

- Beber y comer LENTO. Cada bocado se deberá masticar un mínimo de 15-20 veces.
- No deberá comer entre comidas (picoteo). Establecer horarios de comida.
- No deberá acompañar la ingesta de sólidos con bebidas hasta que se lo indiquemos.
- No se recomienda iniciar actividad física hasta 4-5 días después de la colocación del balón.
- Una vez iniciada, deberá ser siempre adaptada a nuestra alimentación según la fase y el nivel de energía.
- Beber sorbos de agua y aquarius zero azúcares los primeros días.
- Mantenerse hidratado a lo largo del día: infusiones sin azúcar, agua, aquarius zero. Recuerde que puede utilizar edulcorantes.
- Los guisos deben realizarse de la forma más natural posible, no pre-cocinados ni envasados o enlatados. Un poco de aceite de oliva es suficiente.

PAUTAS DESACONSEJADAS.

No son recomendables: azúcares blanco o moreno, miel, jarabe de arce o jarabe de ágave.

EN NINGÚN CASO SE DEBEN INCORPORAR a los purés o a los guisos, condimentos industriales tipo concentrados o saborizantes de carne o pescado, ni quesitos en porciones de ninguna marca.

FASE 1: PRIMERA SEMANA POST ELIPSE: DIETA LÍQUIDA.

Sólo se deberán ingerir líquidos claros desgrasados, tomándolos a sorbos, es decir: caldos y lácteos 0%. La temperatura de los líquidos durante la 1ª semana será preferiblemente templada-fría (no caliente).

Los primeros días. Dieta líquida: agua sin gas, infusiones, descafeinado, caldos desgrasados, zumo de naranja colado, leche desnatada, yogurt líquido desnatado (00 %) o yogurt líquido ("+ proteínas Hacendado" o preparaciones lácteas tipo Actimel 0%.

Se deberán realizar 4-5 ingestas diarias de pequeño volumen (50-70 ml cada una), separándolas por 3-4 horas.

Comenzar con actividad física ligera: caminatas de 35-40 minutos (NO CORRER y evitar ejercicios de fuerza en la zona abdominal durante las primeras semanas).

MENÚ EJEMPLO PRIMERA SEMANA POSTELIPSE.

DESAYUNO: ½ Actimel 0%.

MERIENDA: 50 ml de zumo de naranja natural colado.

COMIDA: 50 ml de caldo líquido desgrasado de cualquier sabor y templado de temperatura (sin verduras, ni pollo, etc, sólo caldo) + 1 cazo de proteína Kabi.

MERIENDA: 50 ml de yogurt líquido 0% o 1 gelatina 0%.

CENA: 1 Actimel 0% o 50 ml caldo líquido de verduras desgrasado y tibio (sin verduras, ni pollo, etc., sólo caldo) + 1 cazo de proteína Kabi

NO PICOTEAR ENTRE COMIDAS.

**ES IMPORTANTE ESTAR HIDRATADO BEBIENDO PEQUEÑOS SORBOS DE AGUA O DE AQUARIUS ZERO AZÚCARES DURANTE TODO EL DÍA.
NO BEBER CON LAS COMIDAS.**



FASE 2: 2ª SEMANA POST ELIPSE: DIETA TRITURADA LÍQUIDA.

Los purés deben ir variando en consistencia a lo largo de los días (comenzar con texturas finas) hasta llegar a un triturado en la 3ª semana.

Para preparar el puré, debe utilizar vegetales no flatulentos (espinacas, acelgas, calabacín, puerro, zanahoria, guisantes), pescados blancos, pollo sin piel, pavo, cerdo, jamón york y huevo.

Mantenga el consumo de yogures 0% y leche desnatada, de proteína en polvo (Kabi) y bebidas vegetales sin azúcares añadidos: soja, avena, arroz, coco.

MENÚ DE EJEMPLO DIETA 2ª SEMANA.

DESAYUNO: 80 ml de bebida vegetal sin azúcares añadidos o 1 actimel 0%.

MERIENDA: 60 ml de zumo de naranja natural colado + 1 cazo de proteína Kabi (sabor neutro).

COMIDA: 80-100 ml de puré líquido desgrasado de: verduras no flatulentas + proteína Kabi o queso Burgos o Cottage 0% + 30 gr patata, calabaza o boniato.

MERIENDA: ½ yogurt 0% tarrina (+ proteínas Hacendado) o 1 gelatina + proteínas.

CENA: 1 Actimel 0% o 80-100 ml de puré líquido desgrasado de verduras no flatulentas + proteína Kabi.



FASE 3: 3ª SEMANA POST ELIPSE: DIETA TRITURADA LÍQUIDA.

La dieta debe estar en forma de purés (con trozos de alimentos).

Masticar pequeños trozos de frutas (preferiblemente su consumo cocido: manzana o pera al horno y de acuerdo a la tolerancia, se podrán ir comiendo pequeños trocitos de fruta cruda sin piel), evitar las de semillas.

El pescado y el pollo se pueden tomar cocidos o bien triturados antes de la cocción. Recuerde: Raciones pequeñas (0-80 gr), puede introducir revuelto y tortillas francesas, queso fresco batido 0 %, queso de Burgos, jamón, pavo o pollo picado.

MENÚ DE EJEMPLO DIETA 3ª SEMANA.

DESAYUNO: 80 ml zumo de naranja colado + 2 lonchas de pavo o pollo + opcional: 1 tortita de maíz o arroz.

MERIENDA: 1 manzana o pera al horno (comer sin piel) + ½ yogurt 0%.

COMIDA: 120-150 ml de puré espeso: 50 gr de pollo o pavo sin piel, o pescado triturado + 1 cazo de proteína Kabi + 40 gr de patata, calabaza o boniato.

MERIENDA: 1 yogurt 0% tarrina (+ proteínas Hacendado) o 1 gelatina + proteínas.

CENA: 120-150 ml de puré espeso de sólo verduras con proteínas magras (pollo o pavo sin piel, pescado blanco) o revuelto de 1 huevo con verduras no flatulentas.



FASE 4: CUARTA SEMANA POST ELIPSE: DIETA SÓLIDA.

La tolerancia a la inclusión de nuevos alimentos es 100% individual y las fases de progresión varían entre las personas. Lo importante es no tener prisa y seleccionar aquellos alimentos que mejor se puedan tolerar, así como prepararlos de la manera más adecuada (plancha, vapor, horno).

Evite el consumo de todos aquellos productos ricos en grasas y azúcares: refrescos, jarabes, pasteles, galletas, bollos, dulces, mermelada, miel, cremas de untar, chocolate, patatas fritas, palomitas de maíz, aperitivos salados, helados, golosinas, jaleas. Abusar de este tipo de productos puede suponer inducir a un posible fracaso del tratamiento.

Debe controlar la ingesta de proteínas, en todas las comidas deben estar presentes. A continuación se presenta una tabla con los alimentos ricos en proteínas y lo que aporta cada uno. La cantidad diaria recomendada es de 50 – 60 gr proteínas al día como mínimo.

MENÚ EJEMPLO CUARTA SEMANA POSTELIPSE.

DESAYUNO:

Opción 1: 100 ml de zumo naranja o de mandarina natural sin colar + 3 lonchas de pavo o pollo + 30 gr de pan integral tostado (biscote) o 2 tostadas de maíz o arroz.
Opción 2: 100 ml de zumo natural o de mandarina natural sin colar + 1 huevo revuelto + 30 gr de pan integral tostado (biscote).

MERIENDA DE MAÑANA Y DE TARDE:

Opción 1: 1 Actimel 0% con 1 cazo de Kabi.
Opción 2: 1 yogurt + proteínas.
Opción 3: 1 Actimel 0% con 100 gr de fruta.
Opción 4: 100 gr de fruta + ½ yogurt 0%.

COMIDA MEDIO DÍA (SÓLIDA):

100 gr de pollo sin piel, pavo, 2 huevos, pescado blanco o azul+ 100 gr de verduras + 80 gr de patata, boniato, calabaza o arroz en cocido)

CENA (SÓLIDA):

Opción 1: 80-100 gr de pollo sin piel, cerdo, pavo, 2 huevos, pescado blanco o azul + 120 gr de verduras (SIN: patata, boniato, calabaza, pan o arroz).
Opción 2: 2 huevos revueltos con verduras: espinacas, espárragos, judías, cebolla, champiñones, acelgas.
Importante: también se podría cenar purés espesos sin hidratos.

GRAMOS DE PROTEINAS SEGÚN TIPO DE ALIMENTO.

Porción de	Tipo de Alimentos	Cantidad d Proteínas (g)
125 g de	Pescado	21
100 g de	Pechuga de pollo, conejo, ternera, lomo de cerdo	20
1 loncha (30 g)	Jamón o pavo	6
1 tarrina (125 g)	Queso con menos del 30% de materia grasa, tipo queso fresco, requesón o quark	17
1 unidad (60 g)	Huevo pasado por agua, revuelto o en tortilla	8
1 vaso (80 g)	Legumbres cocidas (garbanzos, lentejas, alubias)	8
1 unidad (125 g)	Yogur desnatado	6
1 taza (200 ml)	Leche semidesnatada o desnatada	7