

*Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o enfermero.*

## Gastroparesia

La gastroparesia ocurre cuando se dañan los nervios del estómago. Como resultado, los músculos no pueden funcionar correctamente como deberían para mover la comida a través del tracto digestivo. Esto hace que el estómago se vacíe más lentamente. Usted puede tener:

- Náuseas
- Vómitos
- Dolor o malestar abdominal
- Sensación de estar lleno o hinchado poco tiempo después de comer

Si tiene diabetes, es posible que también tenga:

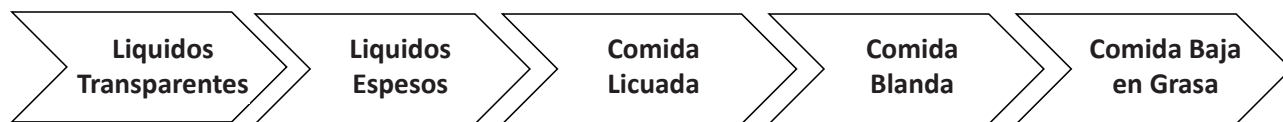
- Grandes cambios en la glucosa en la sangre
- Una inesperada disminución de la glucosa en la sangre después de las comidas

Los síntomas pueden variar de una semana a otra o incluso día a día. Esta guía lo ayudará a cambiar su dieta para controlar los síntomas.

### Manejo de sus síntomas

La manera en que se vacía el estómago es diferente para cada persona. Como resultado, generalmente se necesita el método de “prueba y error” para descubrir qué cambios en su dieta son los adecuados para usted. El objetivo es bajar las posibilidades de recaídas y controlar su dieta cuando se presentan los síntomas.

Seguir una variedad de dietas puede ayudarlo a controlar los sus síntomas. Es posible que necesite cambiar su dieta según sus síntomas. Durante un brote, comience una dieta de líquidos transparentes. A medida que mejoren sus síntomas, podrá avanzar hacia el próximo tipo de dieta.



### Consejos útiles de dieta

- **Dieta líquida.** Con la gastroparesis, las calorías líquidas suelen tolerarse mejor que las sólidas.

- **Evite las comidas grandes.** Cuanto más abundante sea la comida, más lentamente se vaciará el estómago. Esto puede causar incomodidad. Coma entre 4 y 6 comidas pequeñas durante el día.
- **Reduzca los alimentos ricos en grasa.** La comida rica en grasa puede retrasar el vaciado del estómago. Muchas personas pueden procesar mejor la grasa en forma líquida. Pruebe batidos, leche de grasa entera y suplementos nutritivos para descubrir qué funciona mejor para usted.
- **Coma alimentos nutritivos primero.** Es posible que sienta una sensación de saciedad y tener un apetito satisfecho al principio de su comida. Elija primero los alimentos blandos o en puré de alta caloría y proteína. Trate de no llenarse de “calorías vacías” con poco valor nutricional.
- **Mastique bien la comida.** Algunas carnes pueden ser más fácil de comer si están molidas o picadas. Elija comidas simples, blandas y fáciles de masticar.
- **Evite los alimentos ricos en fibra.** La comida con alta cantidad de fibra puede permanecer en su estómago durante más tiempo. Esto puede hacer que se sienta lleno o que sienta como que algo está “trabado” en su estómago. Elija alimentos con menos fibra, como:
  - El pan blanco y productos refinados de cereal y arroz. Evite los productos hechos con harina integral, salvado, semillas o nueces.
  - Frutas y verduras enlatadas o cocidas sin semillas ni piel. Beba jugos sin pulpa.
  - Carnes tiernas, molidas o bien cocidas.
- **Evite los frijoles y chicharos secos.**
- **Evite la comida y bebidas que puedan aumentar el reflujo ácido.** Estos alimentos incluyen: comidas ácidas, picantes y grasosas, cafeína y menta.
- **Evite las bebidas carbonatadas.** Aumentan la hinchazón.
- **No beba alcohol.**
- **No fume.**

**Siéntese cuando coma y durante una hora después de las comidas.** Esto puede ayudar a aliviar las molestias. Cuando los síntomas son fuertes, deje descansar su estómago. Hasta que sus síntomas mejoren, debe considerar otras opciones como:

- Líquidos o reemplazos de comidas (Ensure™, Glucerna™) en vez de sólidos.
- Alimentos mezclados o diluidos con caldo u otros líquidos.
- Alimentos licuados o hechos puré.

**Manténgase hidratado.** El vómito persistente puede hacer que su cuerpo pierda mucho líquido. Cuando los síntomas se empeoren tome agua o bebidas de rehidratación para reponer los líquidos perdidos.

**Si tiene diabetes, es importante controlar el nivel de azúcar en la sangre.** Pruebe su nivel de azúcar en la sangre y llame al médico si le cuesta controlarlo.

## Recomendaciones de dieta para la gastroparesia

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café o té descafeinado</li> <li>• Sodas de dieta</li> <li>• Jugos sin ácido (límitese a 4 onzas por día)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugos con pulpa</li> <li>• Jugo de naranja, toronja o tomate</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Bebidas carbonatadas</li> </ul>
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche descremada o al 1% (según su tolerancia)</li> <li>• Leche cortada o evaporada</li> <li>• Yogur descremado o bajo en grasas sin sabor o saborizado</li> <li>• Yogur helado bajo en grasas</li> <li>• Quesos bajo en grasas</li> <li>• Requesón</li> <li>• Helado bajo en grasas</li> <li>• Productos sin lactosa (si eres intolerante a la lactosa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de grasa entera o de 2% si la grasa líquida aumenta sus síntomas</li> <li>• Leche de soja (puede causar hinchazón)</li> </ul>
Pan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con menos de 2 gramos de fibra por porción</li> <li>• Pan blanco o panecillos simples</li> <li>• Rosquillas (simple)</li> <li>• Panecillos ingleses</li> <li>• Pan árabe</li> <li>• Tortilla</li> <li>• Panqueques o waffles</li> <li>• Galletas de agua</li> <li>• Pretzels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con 2 gramos de fibra o más por porción</li> <li>• Cualquier pan integral o de salvado</li> <li>• Panecillos, arrollados dulces, magdalenas, galletas con grasas agregadas</li> <li>• Tortillas fritas</li> <li>• Pan de maíz</li> <li>• Croissants</li> </ul>
Cereal y pasta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena instantánea (simple), sémola de maíz</li> <li>• Cream of Wheat®, Cream of Rice®</li> <li>• Cereales con menos de 2 gramos de fibra por porción</li> <li>• Rice Krispies®, Special K®</li> <li>• Arroz (simple)</li> <li>• Pasta (simple)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal con 2 gramos de fibra o más por porción</li> <li>• Cereales de salvado, trigo integral o granola</li> <li>• Pasta integral</li> <li>• Arroz integral</li> </ul>
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas bien cocidas y verduras enlatadas sin semillas</li> <li>• Mini vegetales escurridos</li> <li>• Jugo de verduras sin ácido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las demás verduras</li> <li>• Jugo de tomate</li> </ul>

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bananas maduras, melones, puré de manzana</li> <li>• Frutas enlatadas (en miel ligera)</li> <li>• Mini frutas escurridas</li> <li>• Jugos sin ácido ni pulpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las frutas demás</li> <li>• Jugos con pulpo</li> <li>• Jugo de naranja, toronja o tomate</li> </ul>
Carnes, carne sustituta y comida con proteína	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes bajas en grasa – pescado, aves sin piel, lomo de cerdo, solomillo de ternera o de lomo</li> <li>• Fiambres sin grasas</li> <li>• Carne molida magra</li> <li>• Tofu</li> <li>• Mini carnes escurridas</li> <li>• Claras de huevo o sustituto de huevo bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las carnes fritas y empanizadas y los mariscos</li> <li>• Carnes rojas con alto contenido de grasa</li> <li>• Perros calientes, salchichas, salami</li> <li>• Todos los frijoles y chícharos secos</li> </ul>
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo</li> <li>• Consomé</li> <li>• Sopas crema escurridas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las demás sopas</li> </ul>
Grasas	<p>Como se tolere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso crema</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• Margarina</li> <li>• Aceita de canola u oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueces</li> <li>• Coco</li> <li>• Alimentos fritos</li> <li>• Manteca</li> </ul>
Postres y dulces	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel de ángel</li> <li>• Galletas con forma de animales</li> <li>• Natilla o pudín</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Helado de agua (sin trozos de frutas)</li> <li>• Paletas</li> <li>• Obleas de vainilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los demás pasteles, galletas, tartas y pan dulce, a menos que se elaboren con ingredientes bajos en grasas</li> <li>• Cualquier postre con salvado, semillas, nueces, frutas secas</li> </ul>