



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”*

#### INTRODUCCIÓN

Determinadas técnicas de cirugía maxilofacial y otorrinolaringología (zona de la cara y cuello) producen alteraciones temporales y en ocasiones mantenidas en el tiempo, que pueden limitar su capacidad de masticar o tragar los alimentos, condicionar su estado nutricional, la evolución de su enfermedad y la eficacia de los tratamientos que pueda necesitar después de la cirugía.

#### OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales aumentadas tras la cirugía, para mejorar la cicatrización de los tejidos y disminuir las complicaciones postoperatorias.
- Mantener o incluso mejorar su estado nutricional, para lo cual puede requerir alimentación por sonda por un periodo de tiempo.
- Aplicar medidas dietéticas e higiénicas para aliviar síntomas que pueden aparecer (dificultad de tragar o disfagia, falta de apetito, náuseas ó vómitos) y con ello mejorar su calidad de vida.

#### RECOMENDACIONES GENERALES

- Adapte la alimentación a sus limitaciones y mantenga siempre le sea posible una elección variada y saludable (Ver tabla de frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos).
- Realice tomas frecuentes (5 o 6 al día) y en cantidades moderadas.
- Recuerde que debe tomar de 2 a 2,5 litros de líquidos al día, incluyendo agua, leche, zumo, caldo, infusiones, etc.
- Tome los alimentos sin que estén ni muy fríos ni muy calientes. Tenga en cuenta la recomendación de su equipo sanitario sobre la temperatura más adecuada.
- Coma despacio y procure realizar las comidas en un ambiente tranquilo.
- Evite condimentar con especias fuertes (pimienta, pimentón, etc.), sabores ácidos (zumos de cítricos o vinagre) y alimentos muy salados.
- En caso de poco apetito haga comidas frecuentes de poco volumen, nutritivas y agradables de sabor y olor.
- En caso de diarrea o de que le siente mal la leche y sus derivados (intolerancia a la lactosa), evítelos y sustitúyalos por leche sin lactosa.

#### SI SOLO PUEDE TOMAR LÍQUIDOS FINOS

Si son pocos días puede alimentarse a base de leche, yogures líquidos, zumos, caldos o sólidos licuados (frutas) o triturados (purés) claros.

- Puede utilizar pajitas en la fase inicial de recuperación de la cirugía.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”*

- Aumente el valor de estos líquidos enriqueciéndolos con leche, leche en polvo, proteína en polvo, azúcar, miel ó leche condensada.
- Realice tomas frecuentes de cantidades moderadas; se recomiendan de 5 a 6 tomas/día con un volumen no superior a 400 cc (es más o menos lo que cabe en un vaso y medio o dos de agua).

Ante pérdida de peso, desnutrición, falta de apetito o si se prolonga el tiempo en el que sólo puede tomar líquidos, puede serle de utilidad beber suplementos nutricionales de alto valor nutricional. Consulte con su médico.

#### SI NO PUEDE TRAGAR ADECUADAMENTE LOS LÍQUIDOS

Todos los alimentos líquidos pueden espesarse hasta la consistencia deseada añadiendo más o menos cantidad de espesantes naturales o instantáneos comerciales.

- Existen alimentos naturales para cocinar que se pueden utilizar para espesar determinados alimentos líquidos:
  - para caldos o purés: harina de maíz (Maizena®), harina, tapioca, etc.
  - para zumos de fruta o agua: Gelatinas
  - para leche: harina de maíz (Maizena®) en papilla, cereales instantáneos para adultos.
- En la farmacia puede encontrar espesantes comerciales que le puede recetar su médico. Estos espesantes pueden ser de sabor neutro para añadirse a leche, caldos, infusiones o zumos. También los hay saborizados para mezclar con agua o zumos. Se presentan en polvo y según la cantidad (en cucharaditas) que añada y el espesante concreto que utilice, conseguirá las diferentes texturas: néctar, miel ó pudin.

#### SI TIENE DIFICULTAD PARA TRAGAR Y NO PUEDE MASTICAR

Tenga en cuenta tres aspectos:

- **Consistencia o textura de los alimentos:** Hay 5 tipos de consistencia: líquida, néctar, miel, pudin y sólida. Identifique la que trague mejor. Los líquidos espesados y los sólidos triturados reducen los problemas para tragar.
- **Volumen:** Las cantidades pequeñas presentan menor dificultad. Inicie con la introducción en la boca de pequeñas cantidades de alimento o líquidos, en torno a una “cuchara de café” y si lo tolera bien, aumente a “cuchara cadete” y después a “cuchara sopera”. Evite la utilización de jeringas y pajitas.
- **Elija alimentos que le estimulen sensorialmente como los ácidos (si no tiene heridas en la boca) y las temperaturas frías (helado de limón o de piña).**
- Coma despacio y sin distracciones (ver TV, leer, etc). Evite meter más alimento en la boca, si antes no ha tragado la cucharada anterior.
- Tome un mínimo de 2-2,5 litros de líquidos al día para evitar la deshidratación. Considere también lo aportado por los productos lácteos, caldos, infusiones, zumos, etc., tanto si los toma solos como con espesantes.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”*

- Tenga en cuenta que los alimentos y bebidas calientes ó fríos se tragan mejor que los tibios.
- Si presenta sequedad de boca, tome una pequeña cantidad de agua fría y alimentos y bebidas ácidos (limón, vegetales en vinagre, etc.) antes de las comidas para estimular la secreción de saliva y mantener una óptima hidratación. Si el problema es un exceso de formación de mucosidad, evite los alimentos muy dulces y los zumos cítricos, ya que aumentan y espesan la saliva.
- Evite alimentos que se pueden pegar en el paladar donde puedan existir heridas, tales como la patata, tostadas, pan de molde, galletas ó sémolas.
- Prepare purés variados, evite los de patata muy densos ya que son más difíciles de tragar (mézclelos con verduras). Puede prepararlos mezclando los primeros platos (patatas, verduras, arroz, pasta o legumbres) con los segundos (aves, carne, pescado o huevo) y añadiéndoles leche en vez de caldo. Sobre todo si tiene poco apetito.
- Es recomendable que los platos no sean de un volumen muy elevado (no más de lo que cabe en un vaso y medio o dos de agua), por ello evite añadir demasiado líquido al triturarlo ya que disminuye el valor nutritivo.
- Intente que los purés tengan la consistencia adecuada, sin grumos, hilos, pieles, espinas. Después de triturarlos con la batidora eléctrica, páselos por un pasapuré o por un colador.
- Aumente el **aporte de calorías y proteínas** en los triturados añadiendo los siguientes alimentos:

#### LECHE

Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.

A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en éstos últimos también puede añadir leche condensada.

Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

#### YOGUR

A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.

Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.

#### QUESO

Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, tortillas, suflés, crepes...

#### HUEVO

Cocido rayado o triturado a legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, salsas, batidos de leche y helados.

Claros o huevo entero cocido a bechamel, postres como flan o natillas.

#### CARNE Y PESCADO

Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.

Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.

Triturados en platos con verduras, salsas, sopas, cremas, etc.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”

- Puede utilizar purés y papillas para adultos, ya preparados y enriquecidos comercialmente, que tienen un alto valor nutritivo. Se compran en Farmacias. Los puede diluir con caldo, leche o en agua, y existen también de cereales instantáneos que puede emplear en el desayuno y merienda.
- Respete las normas de higiene en la preparación de los purés. Recuerde que debe cocinar los alimentos antes de triturar (excepto las frutas), y lavar minuciosamente la trituradora antes de usarla y si se aprovechan alimentos sobrantes para una comida posterior, guárdelos en la nevera durante un máximo de 3 días y caliéntelos hasta que hiervan antes de comerlos.

#### EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche o yogur</li> <li>- Azúcar</li> <li>- Maizena o cereales instantáneos para adultos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de yogur con frutas naturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verduras con arroz</li> <li>- Puré de merluza con bechamel</li> <li>- Natillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de leche con fruta fresca, miel y galletas maría</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Puré de pollo hervido con patata y zanahoria</li> <li>- Yogur</li> </ul>

#### SI NO PUEDE MASTICAR ADECUADAMENTE

- Elija alimentos preferiblemente cocidos, suaves y de consistencia blanda. Prepare platos muy jugosos, con salsas o caldos, evite los fritos, cocinados a la plancha y los alimentos más secos como galletas, patatas fritas y frutos secos.
- En caso de que tenga inflamación o llagas en la boca deberá además excluir los alimentos ácidos, amargos, picantes, muy salados o muy dulces. Utilice hielos o helados que disminuyen el dolor. Mantenga una buena higiene bucal y realice enjuagues con agua y manzanilla.

#### EJEMPLO MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de leche entera</li> <li>- Azúcar, miel, cacao o café</li> <li>- 2 magdalenas (mojadas en la leche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de yogur con melocotón en almíbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas estofadas, caldosas</li> <li>- Albóndigas en salsa</li> <li>- Flan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de zumo con frutas maduras y Maizena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de patata y calabacín</li> <li>- Huevos pasados por agua</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”*

#### OTRAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Como consecuencia de otros tratamientos que puede precisar tras la cirugía, pueden producirse algunos efectos secundarios.

#### FALTA DE APETITO

- Las comidas deben ser muy frecuentes (de 6 a 10 tomas) y poco abundantes con menús variados, utilizando colores atractivos, diferentes olores y sabores. Respetando un horario, creado por usted y en función de sus preferencias.
- Sea flexible y tenga en cuenta el momento del día de mayor apetito, ánimo y menor fatiga e introduzca entonces mayor volumen de alimentos (suele ser en el desayuno).
- Evite aquellos alimentos que en mucho volumen aportan pocos nutrientes y energía (ensaladas, sopas, infusiones...) y sustitúyalos por otros que en poco volumen estén más concentrados (pastel de carne, pescado, pasta, carne o huevo con bechamel...).
- Adecue las texturas y consistencias de los alimentos a sus posibilidades de masticación y apetito.
- Evite la ingesta de líquidos durante las comidas. Bébalos entre horas y a pequeños sorbos.
- Enriquezca sus platos como le comentamos anteriormente.
- Si la falta de apetito es intensa y persistente, y no consigue comer cantidades suficientes de alimentos, acuda a su médico puede necesitar algún suplemento nutricional.

#### ALTERACIONES DEL GUSTO Y OLFATO

- Realice enjuagues frecuentes e ingiera de 2 a 3 litros de líquidos al día (agua, leche, zumos, infusiones, caldos, agua de limón, etc...).
- Utilice sal, ajo, cebolla, especias y hierbas aromáticas (pimienta, perejil, clavo, nuez moscada, cilantro, orégano, tomillo) de manera suave.
- Evite los olores ambientales (perfumes, productos de limpieza, cocina, etc.) y alimentos con aromas muy fuertes.
- Consuma alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que desprenden menos olor.
- Si rechaza las carnes rojas, por su sabor metálico, sustitúyala por pollo, conejo, pavo, jamón, pescados o huevos.
- En el caso que estas recomendaciones sean insuficientes se le recomendará el consumo de Suplementos calórico proteicos adecuados a sus necesidades.

**Si a pesar de todo pierde peso, puede ser necesario que consulte con el Servicio de Nutrición**



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”*

### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 <b>FRUTAS</b>	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 <b>VERDURAS</b>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 <b>LÁCTEOS</b>		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
<b>ACEITE DE OLIVA</b> 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
<b>PAN y CEREALES</b> 		4-5	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades

<b>PASTA, ARROZ, MAIZ</b> 	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas	
<b>PATATA</b>			3-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
<b>LEGUMBRES</b> 		5 (1-2 azul)		150-170 g	1 filete
<b>PESCADO</b> 			4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
<b>CARNES MAGRAS, AVES</b> 				6 huevos	60-75 g ( prioridad a las claras )
 <b>HUEVOS</b>	DIARIO	Diario	30 minutos	Pasear	
 <b>AGUA (y líquidos de bebida)</b>		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos.	