

Pautas alimentarias post-quirúrgicas



Tras una intervención quirúrgica en la cavidad bucal, lo más habitual es que el paciente sienta dolor y molestias que le dificulten la alimentación y la higiene. No obstante, se trata de una circunstancia transitoria hasta que el proceso de cicatrización se completa, momento en el que la alimentación y las pautas de higiene recomendadas serán las mismas que en la población general.

Adaptar la dieta

El objetivo principal es minimizar las molestias, por lo que se tiene que buscar el tipo de dieta más adecuada.

Tras la cirugía

- Empezar con una dieta líquida¹.
- Tomar los alimentos con ayuda de una cañita para evitar el contacto de éstos con las heridas y cicatrices.
- Alimentos y bebidas recomendados:
 - Agua (sin gas) e infusiones tibias.
 - Zumo de frutas.
 - Leche, yogur bebido y bebidas lácteas fermentadas; bebida de soja.
 - Caldos vegetales, de carne o de pescado.
 - Preparados líquidos que contienen los nutrientes necesarios. Se pueden adquirir en farmacias o establecimientos de venta de productos dietéticos.
- Consejos a tener en cuenta:
 - Al agua o al caldo se le pueden añadir harinas especiales o preparados de proteína en polvo para hacerlo más espeso. También se pueden mezclar papillas para bebé con agua, para ingerir más sustancia.
En estas circunstancias habrá que hacer ingestas más a menudo a lo largo del día para asegurar un aporte de nutrientes adecuado.
 - Es importante evitar los alimentos ácidos y las bebidas alcohólicas.
 - Poco a poco ir introduciendo alimentos triturados y ver qué aceptación tienen.



Cuando el paciente se encuentre mejor

La dieta indicada será una variante de la dieta blanda, que se conoce como “dieta de masticación fácil” o “de protección dental”¹. Se compone de alimentos que podemos triturar con más facilidad, pero no hace falta que sean sólo hervidos; podemos utilizar técnicas como el salteado, el frito, la plancha, el vapor y el guisado. Lo importante es que sean fáciles de ingerir y apetecibles.

- **Frutas y verduras:** siempre que estén muy maduras y blandas; en papilla, puré o consomé; hervidas. Evitar la ensalada.
- **Féculas:** patatas hervidas y en puré; arroz y pasta de todo tipo; legumbres en puré o muy cocidas o trituradas; pan de molde.
- **Carne y pescado:** hamburguesas, albóndigas, croquetas, muslo de pollo y pescado blanco desmenuzado; canelones; pudín o pastel de pescado o carne. Evitar alimentos como las carnes más duras y fibrosas.
- **Huevos:** tortillas, fritos, revueltos.
- **Lácteos:** leche, yogur, queso fresco y tierno, cuajada, requesón, natillas, flan.
- **Grasas:** aceite, margarina y mantequilla.
- **Hidratación:** agua, infusiones, zumos de frutas no ácidas.

Recomendaciones generales

- Repartir la ingesta del día por lo menos en cinco comidas.
- Al igual que en el caso de la dieta líquida, será mejor evitar el contacto de la zona que se ha intervenido con sustancias ácidas (vinagre, tomate, cítricos, etc.).
- Los alimentos no deben estar demasiado calientes.
- Evitar alimentos muy duros, como la corteza de pan.
- La higiene es muy importante para evitar cualquier tipo de infección y favorecer el proceso de cicatrización de la herida. Después de cada comida será necesaria una buena higiene bucodental, que se conseguirá con el cepillado de los dientes, si no hay contraindicaciones para ello, y realizando los enjuagues recomendados.²
- Poco a poco volver a introducir los alimentos habituales de una dieta variada y equilibrada, de manera que la alimentación se vaya normalizando.

Bibliografía:

1. Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. 2004. Alimentación y dietoterapia. 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill;2004. p. 277-9.
2. Mahan LK, Escott-Stump S. Krause Dietoterapia. 12th ed. Barcelona: Elsevier Masson;2009. p. 171-83.