

DIETA DE INTERVENCIÓN PARA LA GASTROPARESIA DIET INTERVENTION FOR GASTROPARESIS

INTRODUCCIÓN

Gastroparesia significa estómago (gastro en inglés) parálisis (paresis en inglés). Otros términos que se utilizan para describir esta condición son: estásis gástrica, estómago lento, estómago perezoso y enteropatía diabética (en aquellos pacientes que padecen de diabetes mellitus). En condiciones normales, el estómago es un saco flexible que puede estirar o reducir, mezclar y revolver el alimento para eventualmente vaciarlo al intestino delgado. La gastroparesia es una enfermedad que reduce la capacidad del estómago para vaciar sus contenidos. El estómago de cada persona es único, de tal manera que la capacidad del estómago para vaciarse es diferente de un paciente a otro. Algunos de ellos todavía pueden comer cantidades pequeñas de comida normal, solamente tienen que comer con mayor frecuencia para beneficiarse de las sustancias nutritivas. Otros pueden tener períodos durante los cuales solamente pueden ingerir líquidos y aún otros que pueden tener períodos durante los cuales no pueden ingerir absolutamente nada. A pesar de que la mayoría de los pacientes pueden pasar y vaciar su saliva (cerca de 2 a 3¼ de litro al día). Los síntomas pueden variar de semana a semana o incluso de día en día.

La dieta que se presenta aquí tiene el propósito de darle consejos para variar la suya. Además, se sugieren alimentos y líquidos para probar cuando ya en casa se han agotado todas las ideas. Quiero aclarar que todas las sugerencias están basadas en mi experiencia con pacientes y no basadas en la ciencia, ya que no existen estudios que demuestren qué alimentos se toleran mejor que otros en pacientes que padecen de gastroparesia. Además, cualquier caloría es buena especialmente en pacientes que han bajado mucho de peso y que ahora se enfrentan a la posibilidad de alimentarse por medio de una sonda o intravenosamente. Este puede ser un momento en el que las restricciones anteriores sobre la dieta se hagan a un lado hasta que las necesidades básicas de nutrición puedan ser satisfechas.

Se recomienda que cualquier persona que padezca de gastroparesia, pero especialmente aquellas que además tengan otros problemas médicos (como la diabetes o enfermedad del riñón), se ponga en contacto con una nutricionista registrada para que le asesore y de esa manera aprovechar al máximo los beneficios de la nutrición. Para localizar a una nutricionista registrada cerca de donde usted vive, llame a la Asociación Americana de Diabetes al 800-366-1655 o consulte su página web www.eatright.org

NUTRIENTES ESENCIALES – MANTENIÉNDOSE SALUDABLE

Calorías – Una caloría es la energía que proporcionan los alimentos. Usted necesita calorías (energía) diariamente para que su organismo funcione; justo como el añadir gasolina a su coche. Si necesita subir de peso, necesita más calorías. Si necesita bajar de peso, necesita menos calorías. La proteína, los carbohidratos y la grasa son diferentes tipos de calorías.

- **La Proteína** – La necesitamos todos los días ya que fabrica y repara todos los tejidos. La mayoría de las personas necesita cerca de 60 gramos de proteína diariamente para satisfacer sus requerimientos. Ejemplos de alimentos que la contienen: carne, pescado, aves de corral, leche, huevos, quesos (ver la tabla 2).

- **Los Carbohidratos** - (almidones y azúcar natural); fuente de energía y uno de los nutrientes que nuestro organismo emplea con más facilidad. Consúmalos en cada comida o cuando tome algún bocadillo.
Ejemplos: Pan tostado, galletas, papas, arroz, pasta.
- **La Grasa** – Otra fuente de energía que también proporciona nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. La grasa adicional puede ayudarle a subir de peso ya que es la fuente más concentrada de calorías. Ejemplos: mantequilla, margarina, mayonesa, aceite vegetal.

Agua o líquidos – Todos necesitamos cierta cantidad de líquido todos los días para asegurarnos de estar bien hidratados. Puede obtenerlo de jugos, leche, agua, té, café, soda y otros. Incluso si está vomitando mucho, es necesario que de alguna manera tome líquidos para permanecer hidratado. Sólo por el hecho de estar deshidratado pueden empeorar los vómitos.

Vitaminas y minerales – Se encuentran en diferentes tipos de alimentos y bebidas que nos son esenciales. Las vitaminas y los minerales no suministran energía; de tal manera que si usted toma vitaminas, aún necesita consumir alimentos para obtener energía y otros nutrientes. Si usted vomita con mucha frecuencia y ha bajado mucho de peso, su médico o nutricionista puede recomendarle que verifique sus niveles de vitaminas o minerales a base de un sencillo examen de sangre. Si se necesitan vitaminas o minerales adicionales es posible que tolere mejor los que se mastican o se beben.

Nutrientes Específicos

Aquéllos pacientes que han bajado gran cantidad de peso se arriesgan a tener múltiples deficiencias de nutrición. Durante la etapa para reponerse, puede ser beneficioso un suplemento múltiple de vitaminas y minerales. Sin embargo, esto debe de hacerse bajo la supervisión de un médico o un nutricionista certificado. Las deficiencias de nutrición más comunes que se observan en pacientes que padecen de gastroparesia son hierro, vitamina B12 (cianocobalamina), vitamina D y calcio. Los pacientes que padecen gastroparesia por resecciones parciales del estómago corren un mayor riesgo de tener estos tipos de deficiencia de sustancias nutritivas.

DIETOTERAPIA – LO BÁSICO

Volumen

Cuanto mayor sea la cantidad de comida, más lentamente se vaciará el estómago. Quedar satisfecho rápidamente después de haber comido muy poco (antes de cubrir las necesidades nutricionales) es un verdadero problema para las personas que padecen de gastroparesia. Los requerimientos calóricos y de proteína, así como de vitaminas, minerales y líquidos, pueden no satisfacerse. Así que los pacientes necesitan disminuir la cantidad de sus alimentos, pero comer con más frecuencia para satisfacer sus requerimientos nutricionales. Porciones más pequeñas y frecuentes (seis o más si es necesario) puede permitir que los pacientes satisfagan mejor sus necesidades.

Líquidos en comparación con los sólidos

Si la disminución del tamaño de lo que come ni el aumento de la frecuencia con que lo hace funciona, entonces el siguiente paso es cambiar a calorías del tipo líquido. Los pacientes que padecen gastroparesia a menudo toleran líquidos aunque no estén pasando bien los sólidos. Los líquidos se vacían del estómago de manera diferente a como lo hacen los

sólidos. Casi todos los líquidos, aún aquellos con alto contenido de calorías, se vaciarán del estómago. Los alimentos licuados después de haberse mezclado con la saliva y los jugos gástricos se convierten en casi líquidos y pueden ser más fácilmente tolerados que los sólidos. Con el objeto de llenar los requerimientos nutricionales de un paciente se puede probar con alimentos líquidos en su mayoría, seguidos de alimentos licuados. Los pacientes que se sienten llenos a medida que avanza el día pueden decidirse por comida sólida en el desayuno para después continuar con alimentos líquidos el resto del día.

Fibra

Los alimentos ricos en fibra (presente en muchas frutas, vegetales y granos) pueden actuar lentamente en el vaciado del estómago de algunos pacientes que se sienten llenos tan rápidamente que sus requerimientos nutricionales no pueden satisfacerse. Para pacientes que han tenido anteriormente un bezoar (similar a la bola de pelo de un gato), vale la pena restringir la fibra (incluyendo laxantes que forman bulto que se venden sin receta; ver la tabla 1). Los pacientes que requieren sonda de alimentación yeyunal pueden tolerar alimentos líquidos que contengan fibra ya que el estómago se pasa por alto.

Tabla 1 Alimentos con algo contenido de fibra, medicamentos y aquellos asociados con la formación de bezoares

Alimentos con alto contenido de fibra
<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres/Frijoles secos (frijoles fritos, frijoles al horno, frijoles carita, lentejas, negros, pintos, del norte, azules, rojos, habas, garbanzos, poroto de soya) • Salvado /Cereales de grano entero (como los cereales de salvado, Grape-Nuts®, del tipo de trigo triturado, granolas) • Nueces y semillas (semilla de calabaza, nueces de soya, mantequillas con trozos de nuez) • Frutas (moras, arándanos, frambuesas, fresas, naranjas, kiwi) • Frutos secos (chabacanos (albaricoques), dátiles, higos, ciruelas, pasas) • Vegetales (chícharos, brócoli) • Palomitas de maíz
Alimentos asociados con la formación de bezoares
Manzanas, Bayas, Coles de Bruselas, Cocos, Maíz, Higos, Ejotes, Legumbres, Naranjas, Pérsimo, Piel de papas, Chucrut, Piel del tomate
Medicamentos con alto contenido de fibra /Agentes productores de bulto
Como por ejemplo: Fibra de Acacia; Benefiber®; Citrucel®; FiberChoice®; Fibercon®; Konsyl®; Metamucil®; Fibra Perdiem, o cualquier producto que contenga psilio

Grasa

Aunque en algunos pacientes la grasa puede retrasar el vaciado del estómago, muchos pueden consumir grasa en forma líquida. Aunque muchos médicos restringen la grasa, en mi experiencia la grasa en forma líquida (como parte de bebidas como lo es la leche entera, malteadas, suplementos nutritivos, etc.) puede ser bien tolerada por muchos de ellos. El quitar la grasa de la dieta de un paciente que está seriamente malnutrido es remover una valiosa fuente de calorías. Al menos que un alimento o líquido cause problemas, la grasa no debe de ser limitada. A menudo es bien tolerada, placentera y es una gran fuente de calorías en una pequeña cantidad.

Salud Dental

Ya que la gastroparesia afecta la capacidad del estómago para triturar los alimentos y descomponerlos en tamaños más pequeños para su absorción, masticar bien los alimentos es mucho más importante. Además, la exposición repetida al ácido estomacal debido a vómitos frecuentes, puede destruir el esmalte de los dientes. Haga todo lo posible para ir a consulta con su dentista y cuidar bien de sus dientes.

Postura

Dependiendo de sus síntomas, es aconsejable que el paciente trate de permanecer sentado después de sus alimentos o que vaya a dar un paseo.

Medicamentos

Existen varios medicamentos que pueden retrasar el vaciado del estómago. Consulte a su médico para averiguar si alguno de los que está tomando pudiera estar retrasando el vaciado de su estómago y hacer que sus síntomas empeoren.

PARA EMPEZAR

- Coma seis o más comidas al día; evite comidas abundantes.
- Evite comer alimentos muy grasosos o agregar demasiada grasa a los alimentos (a menudo se toleran las grasas líquidas en las bebidas).
- Coma primero los alimentos nutritivos antes de llenarse con "calorías vacías".
- Mastique bien; los alimentos sólidos (como la carne) se pueden tolerar mejor si se muelen o se licuan.
- Se deben evitar los alimentos con alto contenido de fibra debido a que pueden dificultar más que su estómago se vacíe o causar la formación de bezoares. Los bezoares son una mezcla de fibra alimenticia que se puede acumular en el estómago provocando que no se vacíe bien.
- Ejemplos de alimentos con alto contenido de fibra: *All bran (salvado integral)*, palomitas, brócoli, frijoles (consulte la tabla 1).
- Siéntese para comer y permanezca sentado 1 hora después de terminar; considere dar una caminata tranquila después de cada comida.
- Si padece de diabetes, mantenga el azúcar en la sangre bien controlada. Comente a su médico si el azúcar en su sangre se incrementa regularmente a más de 200.

CONSEJOS PARA MANTENER SU DIETA

- Los alimentos sólidos requieren más trabajo del estómago para vaciarse que los líquidos. Cuando los síntomas sean peores intente beber líquidos solamente para dejar que el estómago descanse. Cualquier alimento se puede utilizar si se licua, diluye o se licua y cuele.
- Revise su peso dos veces a la semana. Si su peso disminuye, aumente la cantidad de suplementos líquidos o de bebidas con más calorías como malteadas, paletas de hielo, gelatinas, etc. Hable con su médico si baja más de diez libras involuntariamente.
- Durante las comidas coma alimentos hechos puré y suplementos líquidos antes de beber café, té o refresco.

PRUEBE ALIMENTOS LICUADOS

Cualquier alimento se puede licuar, pero los alimentos sólidos necesitarán diluirse con alguna clase de líquido.

- Carne, pescado, pollo y jamón: Licuar con, caldos, agua, leche, verduras o jugo V-8, salsa de tomate o salsa de los jugos de la carne (gravy).
- **Vegetales:** Licuar con agua, jugo de tomate, leche, leche de soya, caldos, papillas de vegetales para bebé coladas.
- **Almidones:** Papas, pasta: Licuar con sopas, caldos, leche, agua, salsa de los jugos de la carne; papillas de carne para bebé coladas, etc. para agregar proteína de ser necesario. Considere comer cereales calientes como crema de trigo o de arroz, sémola de maíz, etc. como su porción de "almidón" en el almuerzo o la comida.
- **Frutas:** Licuar con su propio jugo, con jugo de otras frutas, agua, papillas de frutas para bebé coladas.
- **Cereales calientes:** Licuar con bebidas calóricas como leche entera, leche de soya o de arroz, jugo, suplementos nutricionales líquidos, etc., en lugar de agua. Añadir azúcar, miel, melaza, jarabes u otros saborizantes, mantequilla, o margarina para más calorías. Agregue leche entera o yogurt con alto contenido de grasa a los cereales secos.
- **Platillos mixtos:** Añada el líquido adecuado de su elección a lasaña, macarrones con queso, espagueti, chile con carne, estofados, sopa sustanciosa, chop suey; licue bien y cuele.

Si el alimento licuado sale grumoso, puede colarlo utilizando un colador metálico fino (a la venta en tiendas de artículos de cocina y tiendas minoristas) o estameña (una tela fina para colar salsas a la venta en la mayoría de las tiendas de telas).

Si no cuenta con una licuadora, puede comer papillas coladas para bebé y puede diluirlas con leche, leche de soya o arroz, agua, caldo, etc.

Siempre lave bien la licuadora. Cualquier alimento que quede en ella puede ocasionar intoxicación por alimentos en mal estado.

PARA OBTENER CALORÍAS

Cuando obtener suficientes calorías es un problema diario...

- Las bebidas de alto contenido calórico son mejores que el agua (brindan calorías Y líquidos); beba néctar de durazno, pera o papaya, jugo de arándano, jugo de naranja, Hawaiian Punch®, Hi C®, limonada o Kool-Aid®.
- Enriquezca la leche al agregar leche en polvo: 1 taza de leche en polvo a 1 cuarto de galón de leche.
- Utilice leche entera o evaporada (si la tolera) en lugar de descremada con 2% de grasa para beber y preparar sopas tipo crema, natilla, budín y malteadas.
- Añada Instant Breakfast®, proteína en polvo, leche en polvo u otros saborizantes en polvo o jarabes a la leche entera o incluso a algunos jugos.
- Prepare natilla o budín con huevo o con sustitutos de huevo (como Eggbeaters®).
- Pruebe agregando helado, sorbete, a suplementos nutricionales líquidos ya preparados como Nutra-shakes®, Ensure® o Boost®, u otros (consulte la tabla 5).

Tabla 2: Ejemplos de fuentes de proteína sin grasa *

Producto	Tamaño de porción	Proteína (g)
Egg Beaters®	¼ taza	6
Better n'Eggs®	¼ taza	5
Claras de huevo separadas y cocidas	2	7
Claras de huevo en polvo	1 cucharada sopera	11.5
Clara de huevo (Bob's Red Mill®)	2 cucharaditas	3
Just Whites®(Deb EL™)	2 cucharaditas	3
Carnes rebanadas sin grasa	1 onza	6
Leche descremada	8 onzas	8
Leche descremada en polvo	3 cucharadas	10
Queso descremado	1 onza	8
Leche descremada evaporada	½ taza	9
Queso cottage descremado	½ taza	13
Yogurt natural descremado	8 onzas	12
Caldo con alto contenido de proteína (Bernard® 800-323-3663)	1 taza	10
Gelatina con alto contenido de proteína (Bernard® 800-323-3663)	½ taza	12
Claras de huevo con alto contenido de proteína (Bernard® 800-323-3663)	1 cucharada	5
Proteína de suero de leche UNJURY® sin sabor (800-517-5111)	1 medida	20
Pro-Stat® (Medical Nutrition USA, Inc. 1-800-221-0308)	2 cucharadas	15
Beneprotein® (Nestle 888-240-2713)	1 medida	6

*Calorías de carbohidratos podrían estar presentes en algunas de estas fuentes.

Tabla 3: Opciones mientras que mantenga una dieta de líquidos (líquidos claros)*

Líquidos claros
Cualquier clase de té y café
Jugos claros como de manzana, arándano y uva
Bebidas con sabor a frutas
Bebidas de agua carbonatada o refrescos
Gatorade® (normal o G2 Gatorade®)
Caldo o consomé
Gelatinas naturales o con saborizante
Paletas de hielo
Sorbetes
Suplementos líquidos claros (consulte la tabla 5):
<ul style="list-style-type: none"> • Enlive® (Abbott®) • Resource® Breeze (Nestle®) • NUTRA/Shake® Fruit Plus (Nutra/Balance®) • NUTRA/Shake® Fruit Plus Free (Nutra/Balance®)

*Nota: En ocasiones los líquidos claros se toleran mejor si se ingieren con ellos pequeñas porciones de arroz blanco, papas, galletas saladas, etc.

Tabla 4: Opciones mientras que mantenga una dieta de líquidos (Líquidos completos)

Líquidos completos
Todos los jugos (néctares, jugos de fruta de cualquier clase)
Jugo de tomate o V-8®
Leche: Leche normal, leche con chocolate, suero de la leche, leche deslactosada, leche de soya o de arroz
Carnation® Instant Breakfast™ (o equivalente de polvo o leche)
Ovaltine®
Nesquik®
Nesquik® sin azúcar
Jarabes de sabor como de fresa
“Eggnog”
Malteadas*
Cualquier clase de té y café
<ul style="list-style-type: none">• Agregar leche entera, crema para café o sustituto de crema con saborizante• Licuado de café Frappuccino® Light Blended Beverage
Batidos fríos de frutas(<i>smoothies</i>)*
Chocolate frío o caliente
Kéfir (yogurt líquido), Go-gurts®, etc.
Yogurt cremoso (vainilla, limón, lima, etc.)
Budín o natilla
Helado suave (sin nueces)
Cereal caliente (bajo en fibra) como sémola de maíz, crema de trigo, crema de arroz o fécula
Sopa tipo crema colada*
Verduras, frutas o carnes coladas diluidas (como papillas coladas para bebé)
También se permite: Mantequilla/margarina Azúcar Caramelo duro Miel Jarabes
Se pueden agregar caldo o sopa tipo crema para aumentar el valor nutricional.

*Consulte las recetas en la tabla 6

Tabla 5: Suplementos nutricionales comerciales

Producto	Compañía	Sitio en Internet/Teléfono*
Ensure® o Ensure® Plus Enlive®	Abbott®	www.abbottnutrition.com 800-986-8502
Resource® Shake Resource® Plus Shake Resource® Breeze Boost® o Boost® Plus Benecalorie®	Nestle®	www.nestleclinicalnutrition.com 1-800-422-2752
Nutra/SHAKE® Supreme Nutra/SHAKE® Sugar Free Nutra/SHAKE® Fruit Plus Nutra/SHAKE® Fruit Plus Free	Nutra/Balance® Products	www.nutra-balance-products.com 800-654-3691
Scandishakes®	Axcan Pharma	store.axcanpharma.com 800-950-8085
Slim Fast® Shakes	Slim Fast®	www.slim-fast.com/products/shake
Milk Shake Plus	Bernard®	www.bernardfoods.com 800-323-3663

*Algunos productos también están disponibles en farmacias de venta al menudeo o tiendas de abarrotes (en la tienda o en línea).

Nota: Muchas cadenas de farmacias y de alimentos cuentan con sus propias marcas de suplementos líquidos entre los que se incluyen:

- Wal-Mart® = Equate® Nutritional Shake y Equate® Nutritional Shake Plus
- Kroger® = Fortify® y Fortify® Plus
- CVS® Pharmacy = Liquid Nutrition y Liquid Nutrition Plus
- Giant® = CareOne® Nutritional Drink y CareOne® Nutritional Drink Plus
- Food Lion® = NutraFit® y NutraFit® Plus

Tabla 6: Recetas para sopa, batidos de fruta (smoothies), licuados, malteadas y bebidas de fruta

Las siguientes recetas son únicamente sugerencias para obtener calorías líquidas cuando no se tenga idea de cómo obtenerlas...

- Puede beber leche fortificada para aumentar las proteínas de ser necesario.
Para elaborar leche fortificada con alto contenido de proteínas:
1 cuarto de galón de leche entera
1 taza de leche en polvo descremada
Vierta la leche líquida en un tazón hondo.
Añada la leche en polvo y mezcle lentamente con una batidora hasta que la leche en polvo se disuelva. Refrigere la mezcla y sírvala fría.
- La leche de soya o de arroz se puede sustituir con leche en cualquier receta.
- Se puede agregar extractos saborizantes como los de vainilla, almendras, café, etc. para brindar variedad.
- Otros saborizantes como la gelatina en polvo (por ejemplo, Jell-O®) o mezclas para preparar budín, jarabes, etc. se pueden agregar para añadir sabores o calorías adicionales.
- Puede licuar los alimentos con hielo si así lo desea.
- Cuando utilice frutas enlatadas para las recetas, prefiera aquellas con almíbar espeso para añadir más calorías.
- Se puede sustituir el yogurt congelado, helados, sorbetes y productos de arroz y soya en cualquier receta.
- El helado, yogurt helado y gelatina sin azúcar se puede sustituir con sus versiones azucaradas según sea necesario.
- Para añadir más sabor, textura y calorías, añada plátanos congelados (pele plátanos maduros y colóquelos en una bolsa de plástico en el congelador hasta que los necesite).

SOPAS

Super sopa

10 onzas de cualquier sopa tipo crema
4 onzas de crema de leche espesa
6 onzas de leche entera
4 cucharadas soperas de leche en polvo descremada
Colar la sopa antes de servirla.

Otras ideas para preparar sopa incluyen sopas cremosas de Pacific™ Natural Foods (tomate, ayuama, etc.) u otras cremas instantáneas.

Sopas de Crema mezclada

Prepare cualquier sopa comercial tipo crema concentrada con leche entera, con 2% de grasa o descremada según su tolerancia. Utilice un colador para retirar los pedazos de comida.

- Añada papillas de carne o pollo para bebé coladas para obtener más proteína.

Seleccione CUALQUIER sopa comercial según lo desee.

Viértala en una licuadora.

Agregue líquido según las indicaciones.

Licue bien y cuele según se necesite si la sopa queda grumosa.

BATIDOS DE FRUTAS (SMOOTHIES)

****Un consejo para obtener geniales batidos de plátano: Pele plátanos muy maduros, colóquelos en una bolsa para congelador de un cuarto de galón y congélelos hasta que los necesite.**

Batido básico

½ taza de yogurt de vainilla o cualquier otro yogurt suave y cremoso como limón, lima, fresa, etc.

1 plátano maduro pequeño

Frappé de yogurt de fresa

1 cucharada sopera de jarabe de fresa o de cualquier otro sabor

½ taza de yogurt de vainilla

½ taza de leche

¼ taza de jugo de naranja

Un chorrito de vainilla

Frappé de fresa y plátano (no dulce)

1 taza de leche (o sustituto)

2 plátanos

1 cartón (8 onzas) de yogurt de fresa

1 cucharada sopera de jugo de limón

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.

Durazno delicioso

½ durazno de lata

¼ taza de yogurt de vainilla

¼ taza de leche

Un chorrito de vainilla

Una pizca de nuez moscada

Batido de kéfir

8 onzas de kéfir de cualquier sabor

1 plátano maduro

Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Batido tropical

½ taza de yogurt cremoso de fruta

½ plátano

2 cucharadas soperas de jugo de naranja

Licudo afrutado de yogurt

1 plátano maduro grande o 2 duraznos medianos, pelados y deshuesados

1 ½ taza de leche entera

1 taza de yogurt de vainilla

1 cucharada de azúcar glasé

½ taza de cubos de hielo

Corte las frutas en trozos. Licue todos los ingredientes excepto el hielo hasta que no queden grumos. Agregue un cubo de hielo a la vez. Licue hasta que no queden grumos.

Malteada de lima

½ taza de yogurt de vainilla

6 onzas de yogurt de lima

1 plátano maduro

1/3 taza de leche (o sustituto)

Licue todos los ingredientes hasta que no queden grumos.

¡Vaya batido de bayas!

6 onzas de yogurt de fresa

6 onzas de yogurt de frambuesa

6 onzas de yogurt de arándano azul

½ taza de leche

Licue todos los ingredientes hasta que no queden grumos.

LICUADOS DE FRUTA

Pera

½ taza de peras de lata
½ taza de queso cottage

Durazno

½ taza de duraznos de lata
½ taza de queso cottage

Plátano y manzana

½ plátano chico
½ taza de queso cottage
¼ de jugo de manzana

Malteada de pay de fresa (no dulce)

6 a 7 fresas
½ taza de leche fría
½ taza de queso cottage
Miel al gusto
Licue hasta que no queden grumos.

Licue los ingredientes de las siguientes tres recetas hasta que no queden grumos. Congele hasta que quede firme.

Opción 1

¼ taza de queso cottage
¼ taza de helado de vainilla
½ taza de gelatina preparada

Opción 2

¼ taza de yogurt de sabor
¼ taza de helado de vainilla
½ taza de gelatina preparada

Opción 3

¼ taza de queso cottage o ricota
¼ taza de helado de vainilla
½ taza de fruta licuada
½ taza de gelatina preparada

RECETAS PARA PREPARAR MALTEADAS

Super malteada

½ taza de leche fortificada
½ taza de helado con alto contenido de grasa
1 paquete de "Instant Breakfast"

La malteada máxima

1 lata de Ensure® Plus / Boost® Plus o equivalente
1 taza de leche
½ taza de helado
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Licudo con mucha proteína/energía

½ taza de leche (o sustituto)
1 paquete de "Instant Breakfast"
½ taza de queso cottage
¼ de taza de sustituto de huevo
½ taza de helado
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Malteada de mantequilla de cacahuete y chocolate

1 lata de Ensure® o Boost® de chocolate o equivalente de marca propia
2 cucharadas soperas de mantequilla de cacahuete
½ taza de helado de vainilla

Batido de sorbete

½ taza de leche o leche fortificada (consulte la receta más abajo)
½ taza de sorbete
Puede sustituir ½ taza por ½ taza de leche
Osmolite®, Osmolite® HN
Nutren® 1.0, sin sabor
Leche de soya
Opcional: Añada ½ taza de helado de vainilla para obtener algo similar a una helado en palito.

Malteada de muchas calorías

½ taza de leche entera
1 cucharada soperas de leche malteada en polvo
½ taza mitad leche y mitad crema
1 onza de "Instant Breakfast" de cualquier sabor
2 tazas de helado de cualquier sabor
2 cucharadas soperas de Ovaltine®
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Malteada de jugo de frutas

¾ de jugo de piña (u otros jugos)
¼ de taza de sustituto de huevo (opcional)
1 ½ taza de helado de vainilla
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Malteada con alto contenido de proteína

1 taza de leche fortificada
½ taza de helado
½ cucharada cafetera de extracto de vainilla
2 cucharadas soperas de caramelo, chocolate o su jarabe favorito
*Para añadir variedad, agregue ½ taza de plátano o 1 cucharada soperas de mantequilla de cacahuete suave y 2 cucharadas cafeteras de azúcar
Licue todos los ingredientes a baja velocidad durante 10 segundos.

Malteada de caramelo (Butterscotch)

8 onzas de leche
1 taza de mezcla para preparar budín de caramelo o jarabe
1 cucharada cafetera de azúcar morena
1 paquete de "Instant Breakfast" sabor vainilla
Licue los ingredientes juntos.

Malteada de chocolate con menta

1 taza de leche entera
1 taza de helado de chocolate
½ cucharada cafetera de extracto de menta
½ paquete de de "Instant Breakfast" sabor chocolate
Licue los ingredientes juntos.

Licudo de café

2 cucharadas cafeteras de café instantáneo mezcladas con una cucharada soperas de agua
1 taza de leche (o sustituto)
1 paquete de "Instant Breakfast" sabor chocolate o vainilla.

Chocolate supremo

1 sobre de "Instant Breakfast" de chocolate
8 onzas de leche
1 cucharada soperas de jarabe de chocolate
Caliente la leche y añada "Instant Breakfast" y el jarabe. Agite para mezclarlos. Decore con malvaviscos.

Fruta con crema

1 taza de leche entera
1 taza de helado de vainilla
1 lata de fruta con jarabe espeso (duraznos, albaricoque, pera)
Añada extracto de vainilla o almendra al gusto. Licue los ingredientes y congele bien antes de servir.

Batido matutino de naranja

1 ½ taza de suero de leche
2 cucharadas soperas de azúcar morena
1 cucharada cafetera de extracto de vainilla
2 o 3 cubos de hielo grandes
1/3 taza de concentrado de jugo de naranja congelado
Licue todos los ingredientes excepto el hielo hasta que no queden grumos. Añada un cubo de hielo a la vez. Licue hasta que la mezcla quede uniforme y espumosa.

Crema de chocolate y licor menta

1 taza de leche entera
1 taza de helado de chocolate
1 cucharada cafetera de licor de menta
½ paquete de "Instant Breakfast" sabor chocolate
Licue los ingredientes juntos.
NOTA: Contiene alcohol.

Malteada de plátano y cacahuete

½ taza de leche (o sustituto)
1 plátano
½ taza de queso cottage
2 ¼ tazas de mantequilla de cacahuete
1 taza de helado de vainilla

Vierta leche en el recipiente de la licuadora. Añada el plátano, la crema de cacahuete y el helado. Tape el recipiente y licue a velocidad alta durante un minuto o hasta que se espese y no queden grumos.

Malteada de nieve de naranja

¾ taza de yogurt de vainilla o natural
¾ taza de jugo de naranja
1 paquete de "Instant Breakfast" de vainilla
Licue los ingredientes juntos.

BEBIDAS DE FRUTA

Salvo que se especifique lo contrario, licue todos los ingredientes juntos.

Ponche de Bucky Badger

2 tazas de coctel de jugo de arándano
½ taza de jugo de naranja
½ taza de jugo de uva
1 taza de 7-UP® o agua mineral
Combine los tres jugos en una jarra. Añada el 7-UP® o el agua mineral cuando vaya a servir la bebida.

Bebida de fruta con alto contenido de proteína

8 onzas de Enlive® o Resource Breeze®
½ taza de sorbete
6 onzas de Ginger Ale

Ponche de sorbete

½ taza de sorbete
6 onzas de Ginger Ale

Malteada matutina

6 onzas de concentrado de jugo de naranja congelado
¼ taza de agua fría
1 taza de cubos de hielo
1 cartón (8 onzas) de yogurt sin sabor
Licue todos los ingredientes excepto los cubos de hielo hasta que la mezcla quede espumosa. Al licuar, añada un cubo de hielo a la vez.

Batido de ponche

1 taza de azúcar
2 plátanos maduros medianos en rebanadas
3 tazas de jugo de piña sin azúcar
2 cucharadas soperas de jugo de lima
1 lata de 6 onzas de concentrado de jugo de naranja congelado
1 botella de 1 litro de agua carbonatada o de refresco de limón frío
Disuelva el azúcar en el agua carbonatada. Licue los plátanos con los jugos hasta que no queden grumos. Añada al azúcar. Vierta el agua carbonatada.

Granizado de Batido de fruta

1 lata de 6 onzas de jugo de frutas
4 cucharadas soperas de azúcar
3 tazas de hielo picado

Licue todos los ingredientes hasta conseguir una textura de hielo frappé.

Tabla 7: Sugerencias de alimentos para pacientes con gastroparesia

ALMIDONES			
<p>Pan</p> <p>Pan blanco (incluyendo baguette o chapata)</p> <p>Bagel (sencillo o de huevo)</p> <p>Panecillo inglés</p> <p>Bolillo</p> <p>Pan pita</p> <p>Tortilla (de maíz o de harina)</p> <p>Panqueque</p> <p>Waffle</p>	<p>Cereales</p> <p>Avena instantánea (sin sabor)</p> <p>Sémola de maíz</p> <p>Crema de trigo</p> <p>Crema de arroz</p> <p>Cereales de arroz y trigo inflado como (Cheerios®, Sugar Pops®, Kix®, Rice Krispies®, Fruit Loops®, Special K®, Cocoa Krispies®, Cornflakes, Cocoa Puffs)</p>	<p>Granos/PAPAS</p> <p>Arroz (blanco), cualquier</p> <p>Pasta, macarrones (sin sabor)</p> <p>Trigo bulgur</p> <p>Cebada</p> <p>Papas (sin piel ni saborizantes) de todo tipo: camote, ñame, etc.</p> <p>Papas fritas (horneadas)</p>	<p>Galletas</p> <p>Arrurruz</p> <p>Palitos de pan</p> <p>Matzoh</p> <p>Melbas</p> <p>Galletas con forma de ostra</p> <p>Pretzels</p> <p>Galletas saladas</p> <p>Galletas con bicarbonato</p> <p>Pan tostado</p>
CARNE MOLIDA O PICADA			
<p>Res</p> <p>Tierna de res</p> <p>Deshebrada</p> <p>Aguayón</p> <p>Filete</p> <p>Bistec de falda</p> <p>Bistec de rueda</p> <p>Bistec de lomo de res</p> <p>Ternera</p> <p>Pierna</p> <p>Lomo</p> <p>Costilla</p> <p>Canilla</p> <p>Hombro</p>	<p>Cerdo</p> <p>Magro</p> <p>Lomo</p> <p>Chuletas</p> <p>Jamón 97% sin grasa</p> <p>Aves (sin piel)</p> <p>Pollo</p> <p>Pavo (todo)</p> <p>Carne de caza</p> <p>Venado</p> <p>Conejo</p> <p>Ardilla</p> <p>Faisán (sin piel)</p>	<p>Pescados y mariscos (congelados o frescos, naturales sin empanizar)</p> <p>Cangrejo</p> <p>Langosta</p> <p>Langostino</p> <p>Almeja</p> <p>Escalopa</p> <p>Ostra</p> <p>Atún (en agua)</p>	<p>Queso</p> <p>Queso cottage</p> <p>Parmesano rallado</p> <p>Otros</p> <p>Huevos (no fritos ni con crema), clara, sustituto de huevo</p> <p>tofu</p> <p>Papilla colada de carne para bebés(todas)</p>
VERDURAS (Cocidas y, si es necesario, licuadas/coladas)			
<p>Betabel</p> <p>Salsa de tomate</p>	<p>Jugo de tomate</p> <p>Puré de tomate</p>	<p>Zanahorias</p> <p>Papilla colada de verduras para bebé</p>	<p>Champiñones</p> <p>Jugo de verduras</p>
FRUTAS Y JUGOS (Cocidas y, si es necesario, licuadas/coladas) [sic]			
<p>Frutas</p> <p>Puré de manzana</p> <p>Plátano</p> <p>Durazno (de lata)</p> <p>Pera (de lata)</p> <p>Papilla colada de fruta para bebés (todas)</p>	<p>Jugos (todos)</p> <p>Sidra</p> <p>Arándano (endulzado)</p> <p>Arándano (bajo en calorías)</p> <p>Néctares (albaricoque, durazno, pera)</p> <p>Naranja</p>	<p>Naranja y toronja</p> <p>Piña y naranja</p> <p>Papaya</p> <p>Piña</p> <p>Mango</p> <p>Manzana</p> <p>Uva</p> <p>Toronja</p> <p>Pasa</p>	

PRODUCTOS LÁCTEOS (si no se es intolerante)	OTROS CARBOHIDRATOS	SOPAS	GRASAS (si se toleran)
Suero de leche Yogurt (congelado) Leche evaporada Yogurt suave (sin trozos de fruta) Leche en polvo Leche, cualquiera si se tolera	Bizcochuelo blanco Galletas de animalitos Natilla o budín Gelatina o Jell-O® Galletas de jengibre Galletas Graham Paletas Sorbete Obleas de vainilla	Caldo Consomé Sopas tipo crema coladas (con agua o leche)	Queso crema Mayonesa Margarina Mantequilla Aceites vegetales Mantequilla de cacahuate suave en pequeñas cantidades
BEBIDAS	ESPECIAS/SALSAS		DULCES
Chocolate caliente (de agua o leche) Kool-Aid® Limonada Tang® o polvo similar para preparar bebidas Gatorade® o Powerade® Refrescos Café Té	Salsa de arándano (suave) Salsa de carne desgrasada Molly McButter®, Butter Buds® Mostaza Catsup Espray de aceite vegetal Salsa de soya Salsa teriyaki Salsa Tabasco® Vainilla y otros extractos Vinagre		Goma de mascar Gomitas Caramelo macizo Gomitas en forma de frijolitos Pastillas (como Lifesavers®) Malvaviscos Jaleas y mermeladas sin semillas

Los siguientes alimentos se han asociado con la formación de bezoares (mezcla de residuos de alimentos que se pueden acumular en el estómago): evítelos si tiene alguno.

Manzanas Bayas Cocos	Higos Naranjas Persimos	Col de Bruselas Ejotes Leguminosas	Cáscaras de papa Col agria
----------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------

Tabla 8: Muestra de patrón alimenticio semi-líquido

DESAYUNO

Jugo de cítricos u otra bebida que contenga vitamina C
Cereal caliente diluido
Suplemento líquido o malteada (consulte las sugerencias anteriores)
Leche
Café o té
Crema, azúcar

ALMUERZO Y COMIDA

Sopa diluida
Carne en rebanadas finas o en puré o sustituto
Papa en rebanadas finas o sustituto
Verduras en rebanadas finas o en puré
Suplemento líquido o malteada (consulte las sugerencias anteriores)
Leche
Café o té
Crema, azúcar
Sal y pimienta

BOCADILLO A MEDIA MAÑANA, TARDE Y ANTES DE DORMIR

Leche o jugo de fruta
Suplemento líquido o malteada (consulte las sugerencias anteriores)

RECURSOS ADICIONALES

- Gastroparesis & Dysmotilities Association (Asociación de Gastroparesia y Dismotilidades Gástricas): <http://www.digestivedistress.com>
- American Motility Society (Sociedad Americana de Motilidad): www.motilitysociety.org
- University of Virginia Health System, Digestive Health Center of Excellence (Sistema de Salud de la Universidad de Virginia, Centro de Excelencia en Salud Digestiva) www.ginutrition.virginia.edu
Ir a: Artículos de nutrición de gastroenterología práctica
Desplácese hacia abajo para consultar el artículo de agosto de 2005

Carol Rees Parrish, MS, RD

Especialista en Nutrición de Apoyo

Sistema de Salud de la Universidad de Virginia, Centro de Excelencia en Salud Digestiva
Charlottesville, VA

Jeanne Keith-Ferris, RN, BScN

Presidente y Fundadora, GPDA

5520Dalhart Hill NW, Calgary, AB T3A 1S9