



## DIETA POST QX (CIRUGÍA) DE FUNDUPLICATURA

### Primer día de la Funduplicatura (el día que se operó):

- ✓ Solo lleva una dieta líquida: Bebe solo líquidos claros. Los líquidos claros incluyen paletas heladas y gelatina además del agua, jugo de fruta claro y caldo claro. Té (verde y negro).
- ✗ No bebas aguas con gas o bebidas espesas.

### Segundo día después de la Funduplicatura:

- ✓ Hay que llevar una dieta de todo lo que puedas beber (excepto bebidas irritantes o con gas). Algunas posibilidades incluyen las sopas líquidas, licuados con pocos grumos, jugos no ácidos, pudín, helado templándolo en la boca, suplementos.
- ✗ Continúa excluyendo Gaseosas (es posible que los refrescos sean algo que ya no deba de consumir nuevamente).

### Tercer día en adelante y hasta cumplir una a dos semanas:

- ✓ Iniciar una dieta suave o blanda. Esto incluye líquidos y alimentos que requieran poca masticación. Algunos ejemplos son la pasta bien cocida, arroz, pescado, pavo molido, vegetales y la fruta suave. Puede continuar con suplementos.
- ✗ Continúa excluyendo Gaseosas.

### Durante al menos un mes:

- ✗ NO comer pan, vegetales crudos, comidas crujientes o carnes sin moler, que necesiten bastante masticación. **Después del mes puedes iniciar a comerlos poco a poco para que sientas como los vas tolerando.**
- ✗ NO comer y hablar mucho al mismo tiempo, no tomar en popote, no mascar chicle, no tomar refresco, evitar cualquier cosa que pueda provocar vomito o necesidad de eructar.
- ✗ NO actividad física por un mes y medio después de la cirugía y luego **iniciarlo paulatinamente.**

Recuerda que **las molestias de pasar alimento son esperadas** y pueden sentirse hasta por los primeros **dos meses**, si estas molestias son muy intensas o persisten después de los dos primeros meses **busca a tu especialista.**