



### RECOMENDACIONES EN LA DIETA PARA PACIENTES CON DUMPING

1. Consumir pequeñas cantidades de carbohidratos simples (máximo 2 cucharadas de jalea, mermelada, miel, azúcar de mesa por cada comida).
2. Aumentar el consumo de proteína (huevo, pollo, pescado) y grasas (margarina, aceite, mayonesa) para suministrar suficientes calorías y evitar la pérdida de peso, reparación de tejidos y disminuir la velocidad del vaciamiento gástrico.
3. No ingerir líquidos con las comidas. Preferiblemente hacerlo 30-60 minutos antes o después de comer.
4. Mantener horarios regulares de comida.
5. Hacer comidas pequeñas cada 2-3 horas (5 comidas pequeñas al día).
6. Evitar las temperaturas extremas de los alimentos.
7. Comer despacio y masticar bien los alimentos.
8. Evaluar la tolerancia de la lactosa, presente en la leche, yogurt y quesos. Si no la tolera, puede sustituir por la leche de almendras o coco (leches vegetales), por kéfir (lácteos con mayor fermentación) y evaluar tú tolerancia.