

## Dieta para evitar la evacuación gástrica rápida (Anti-Dumping Diet)

### Información sobre la dieta para evitar la evacuación gástrica rápida

- El “síndrome de evacuación gástrica rápida” se presenta cuando los alimentos pasan con rapidez del estómago al intestino delgado.
- Los síntomas generales del “síndrome de evacuación gástrica rápida” pueden aparecer entre 30 y 60 minutos después de comer. En ocasiones, se produce de 2 a 3 horas después de comer.
- El estómago más pequeño no puede digerir de manera correcta los azúcares simples, y estos pasan con rapidez al intestino delgado, lo que causa los síntomas que se describen a continuación:
  - distensión abdominal;
  - náuseas;
  - diarrea;
  - mareos;
  - debilidad;
  - sudoración;
  - latidos rápidos.
- Con esta dieta, se previene el “síndrome de evacuación gástrica rápida”, que se produce en algunos pacientes que se han sometido a cirugías del esófago o del estómago, o a una derivación gástrica.

### Recomendaciones correspondientes a la dieta para evitar la evacuación gástrica rápida

- Consuma de 6 a 8 comidas pequeñas al día para evitar sobrecargar el estómago.
- Coma más despacio y mastique bien la comida.
- En cada comida, consuma una fuente de proteínas. Las aves, la carne roja, los frutos secos, la leche, el yogur, el queso, la mantequilla de maní y el tofu son buenas opciones.
- Consuma más carbohidratos complejos, como cereales integrales, pasta, papas, arroz, pan, bagels y cereales sin azúcar.
- Evitar los líquidos durante las comidas impide el rápido movimiento de los alimentos por el tubo gastrointestinal superior y permite que los nutrientes se absorban de manera adecuada.
- Deben evitarse los líquidos 30 minutos antes y 30 minutos después de comer.
- Descanse o acuéstese durante 15 minutos después de comer para disminuir el movimiento de los alimentos del estómago al intestino delgado. Si lo hace, es posible que se disminuya la gravedad de los síntomas.
- Evite los dulces y los alimentos azucarados, como caramelos, galletas dulces, refrescos, jugos y jarabes. Agravan el síndrome de evacuación gástrica rápida.
- Evite los alimentos o líquidos muy calientes o fríos, que pueden aumentar los síntomas en algunos pacientes.
- Las necesidades calóricas pueden variar de un paciente a otro.
- Evite usar un sorbete para beber.
- Evite las bebidas carbonatadas.

### Información nutricional

- Según las tolerancias individuales y la selección de alimentos, la dieta para evitar la evacuación gástrica rápida tiene todos los nutrientes adecuados.
- Es importante que hable con el médico o nutricionista para determinar sus necesidades nutricionales individuales.

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que debe evitar
Leche y productos lácteos	Según se tolere: suero de leche; leche entera, descremada o baja en grasas; sopas cremosas; pudín bajo en calorías; yogur natural, bajo en calorías o con edulcorante artificial; y queso	Mezclas de cacao; helados; leche malteada o con chocolate; natillas o pudines con azúcar; yogur con azúcar, con frutas o helado; batidos de leche
Verduras	Todas	Ninguno
Frutas	Fruta fresca, fruta enlatada en jugo natural y jugo de fruta sin azúcar	Frutas desecadas o confitadas, frutas enlatadas o congeladas en jarabe, jugo azucarado y relleno de tarta enlatado
Panes y cereales	Galletas saladas, pasta, pan y panecillos normales, pretzels, arroz y cereales sin azúcar	Cereales recubiertos de azúcar (incluida la granola), donas, pasteles, panecillos dulces y artículos de panadería
Carne y sustitutos de la carne	Huevos, marisco, ternera, aves, cerdo y mantequilla de maní	Perros calientes, mortadela, salami, jamón endiablado y otras carnes procesadas con azúcares y almidones agregados
Grasas y aceites	Mantequilla, margarina, aceites y aderezos para ensaladas	Ninguno
Dulces y postres	Edulcorantes artificiales y jalea, gelatina y paletas heladas bajas en calorías	Paletas heladas, pasteles, tartas, galletas dulces, jaleas, mermeladas, gelatina, postres ricos en azúcar y sorbetes
Bebidas	Bebidas sin azúcar y agua	Refrescos normales, mezclas de bebidas con azúcar, leche con chocolate, limonada, Kool Aid, Gatorade, té helado con azúcar, Snapple o bebidas similares; evite todas las bebidas durante las comidas

#### Referencias

Rahu, K., Sandar, L., Zubair, M., Abbas, A. E., Parkman, H., & Schey, R. (8 de noviembre de 2017). Post Fundoplication Dumping Syndrome: A Frequent "Rare" Complication. *ACGCASEREPORTSJOURNAL*, 5, 1-4.