

Dieta de Pós-Operatório do Primeiro Mês da Cirurgia Bariátrica

Após a cirurgia bariátrica, a dieta é essencial para a recuperação e para garantir que o paciente tenha uma perda de peso saudável e segura. O primeiro mês é dividido em diferentes fases, começando com uma dieta líquida e progredindo gradualmente para uma dieta mais sólida. Aqui está uma descrição da dieta por semana, com exemplos de alimentos.

Primeira Semana: Dieta Líquida Clara

Objetivo: Permitir que o estômago cicatrize e evitar complicações. Os líquidos devem ser claros e sem calorias.

Exemplos de Alimentos:

- **Água:** Hidratação constante.
- **Caldo de galinha ou legumes:** Preferencialmente sem gordura.
- **Chás claros:** Sem cafeína, como chá de ervas.
- **Gelatina sem açúcar:** Ajuda a trazer variedade.
- **Sucos de frutas diluídos:** Como suco de maçã, sem açúcar e sem polpa.

Dicas:

- Consumir líquidos em pequenos goles.
- Evitar bebidas gaseificadas.
- Manter uma ingestão de 1,5 a 2 litros de líquidos por dia.

Segunda Semana: Líquida Completa

Objetivo: Permitir que o estômago cicatrize e evitar complicações. Os líquidos devem ser claros e sem calorias.

Exemplos de Alimentos:

- **Sopas ralas:** Feitas com legumes bem cozidos e batidos e coados
- **logurte natural diluído:** Sem açúcar e sem pedaços de frutas, também ralo, pode ser diluído com água.
- **Leite desnatado ou bebidas vegetais:** Como leite de amêndoas.
- **Smoothies:** Com frutas e vegetais, sem adição de açúcar, sem pedaços
- **Água:** Hidratação constante.
- **Caldo de galinha ou legumes:** Preferencialmente sem gordura.
- **Chás claros:** Sem cafeína, como chá de ervas.
- **Gelatina sem açúcar:** Ajuda a trazer variedade.
- **Sucos de frutas diluídos:** Como suco de maçã, sem açúcar e sem polpa.

Dicas:

- Consumir líquidos em pequenos goles - até 50 mL por tomada
- Evitar bebidas gaseificadas.
- Manter uma ingestão de 1,5 a 2 litros de líquidos por dia.

Terceira Semana: Dieta Pastosa

Objetivo: Introduzir alimentos pastosos que não exijam mastigação e sejam de fácil digestão.

Exemplos de Alimentos:

- **Sopas cremosas:** Feitas com legumes bem cozidos e batidos.
- **Purês:** De batata, cenoura ou abóbora.
- **logurte natural:** Sem açúcar e sem pedaços de frutas.
- **Leite desnatado ou bebidas vegetais:** Como leite de amêndoas.
- **Smoothies:** Com frutas e vegetais, sem adição de açúcar.

Dicas:

- Continuar a evitar bebidas gaseificadas.
- Manter porções pequenas, de 100 a 150 ml por refeição.
- Fazer refeições a cada 2-3 horas.

Quarta Semana: Introdução de Alimentos Macios

Objetivo: Iniciar a introdução de alimentos macios e com mais textura, mantendo as porções pequenas.

Exemplos de Alimentos:

- **Frutas cozidas ou amassadas:** Como maçãs ou peras.
- **Vegetais cozidos:** Cenouras, abobrinhas e batatas-doce, bem amassados.
- **Carnes magras desfiadas:** Como frango ou peixe, cozidas e bem macias.
- **Ovos:** Cozidos, mexidos ou em forma de omelete (sem gordura).
- **Queijos magros:** Como ricota ou queijo cottage.

Dicas:

- Aumentar a ingestão de proteínas, conforme orientação médica.
- Continuar a hidratação adequada, incluindo líquidos entre as refeições.

Após Quarta Semana: Dieta Sólida e Equilibrada

Objetivo: Começar a consumir uma dieta mais variada e equilibrada, com ênfase em proteínas.

Exemplos de Alimentos:

- **Carnes magras grelhadas ou assadas:** Como peito de frango ou peixe (corte em pedaços pequenos).
- **Leguminosas:** Feijão ou lentilha, bem cozidos e amassados.
- **Frutas e vegetais crus:** Introduzir lentamente, começando com opções macias como banana e abobrinha.
- **Grãos integrais:** Como arroz integral ou quinoa, em pequenas porções.
- **iogurte e leite desnatados:** Continuar a incluir como fonte de proteína.

Dicas:

- Manter as porções controladas, visando entre 150 a 200 ml por refeição.
- Continuar com a alimentação fracionada, a cada 2-3 horas.
- Consultar o nutricionista para adequações específicas e monitoramento da progressão na dieta.

É fundamental seguir as orientações do médico e do nutricionista durante todo o processo de recuperação, garantindo uma alimentação segura e nutritiva. Cada paciente pode ter necessidades individuais, e a progressão na dieta deve ser ajustada conforme a tolerância e as recomendações profissionais.