



Recomendaciones Dietéticas para DESPUÉS de la Cirugía Bariátrica



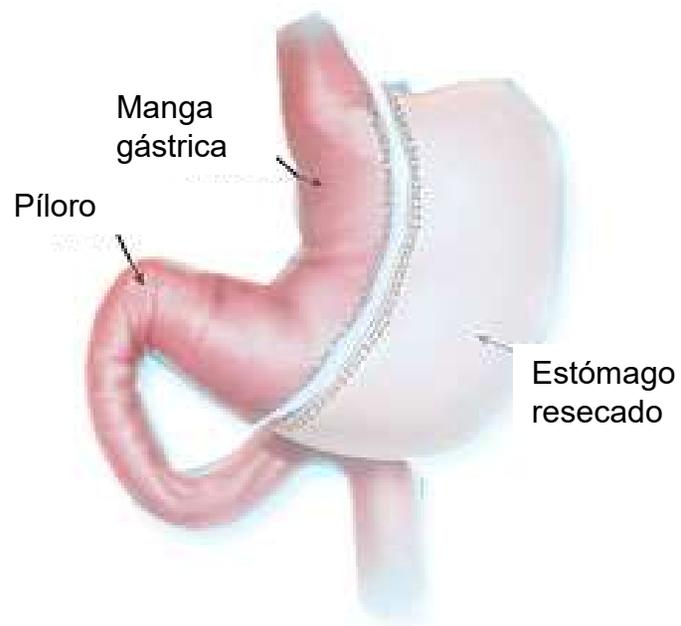
Temple University Hospital Main Campus
Temple University Hospital Jeanes Campus

Propósito de estas recomendaciones:

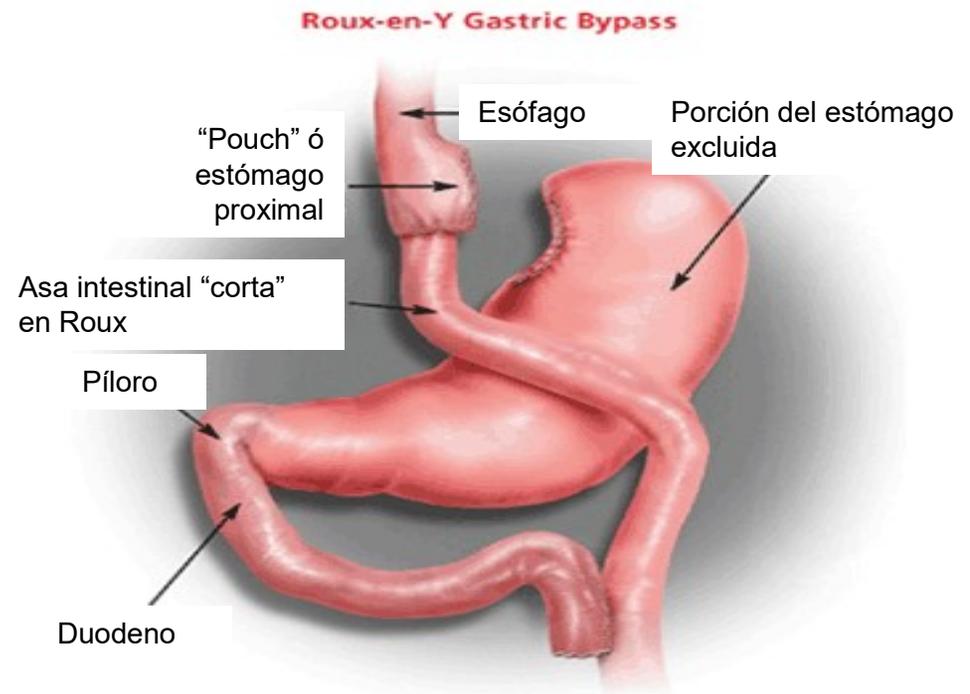
- Permitir la cicatrización del estómago
- Prevenir la deshidratación (bebiendo 48-64 onzas)
- Mantener los músculos sanos (consumiendo proteína)
- Reducir los efectos secundarios desagradables (nauseas, vómitos, dolor, estreñimiento, etc.)
- Asegurar que cubra las necesidades de vitaminas/minerales de acuerdo a recomendaciones nacionales
- Perder peso y mantener el peso perdido a largo plazo



Gastrectomía en manga



Bypass Gástrico



Etapas de la Dieta Después de la Cirugía

Semana	Progresión de Alimentos
Días 1-2 *	Líquidos claros <i>En el hospital y en casa por 48 horas en total</i>
Días 3 a 14	Líquidos completos <i>Empezar las batidas de proteína</i>
Semana 3	Proteína en puré (licuada) <i>1 semana</i>
Semana 4	Proteína en puré (licuada) <i>(con frutas y vegetales en puré opcionales)</i> <i>1 semana</i>
Semanas 5-6	Dieta Blanda <i>2 semanas</i>
Semana 7	Dieta Regular Saludable (según tolerancia) <i>Para Siempre</i>

* O según recomendación de su cirujano

Líquidos Claros: Primeras 48 horas (2 días)

- Agua
- Caldo (de res, pollo, vegetales)
- Bebidas sin azúcar
 - Crystal Light, Wylers, Propel Zero, Gatorade Zero, Powerade Zero, aguas saborizadas o calorías, MIO)
- Paletas heladas de fruta sin azúcar
- Gelatina de dieta
- Café o té descafeinado (sin leche)
- Bebidas de Proteína Claras:
 - Premier Clear, Protein 20, Isopure Zero



Evite las bebidas carbonatadas

(Las bebidas carbonatadas tienen aire y pueden causar gas y dañar su estómago)

* Imágenes solo a modo de ilustración



Líquidos Claros: Primeras 48 horas (2 días)

- Comenzar bebiendo 1 a 2 onzas de líquidos claros **cada hora**
- Continuar aumentando de a poco a **1 a 2 onzas cada 15 minutos. Meta: 48-64 onzas diarias**
- Tome sorbos pequeños y beba despacio.
- Evite beber rápido. Puede causarle dolor, náuseas y vómitos.
- Evite sorbetes y goma de mascar – puede darle gas y dolor.

Líquidos Completos: Días 3 al 14

- Comenzará a beber batidas de proteína “Whey Protein Isolate”
- **Meta de Proteína:**
 - Comenzar con 1 batida de proteína al día, luego aumente lentamente a 2-3 por día
 - Su Nutricionista (RD) le dirá su meta diaria de proteína.
- **Meta de Líquidos** (líquidos claros y completos): Beber lentamente 4 a 8 onzas ($\frac{1}{2}$ a 1 taza) cada hora para llegar a un total de 48-64 onzas (6-8 tazas) diarias.
 - Recuerde detenerse cuando se sienta “casi” satisfecho/lleño
 - Beba despacio y no fuerce la ingesta de fluidos!

Lleve un registro de cuánto está bebiendo para repasar al momento de su primera visita post-operatoria (1 semana luego de la cirugía)

Líquidos Completos: Días 3 al 14

Ejemplos de Líquidos Completos

- Batido de proteína (“whey protein isolate”)
- Leche:
 - Descremada y 1% solamente
 - Leche de soya o almendras sin azúcar
 - Leche Lactaid descremada
- Sopa de tomate o sopa crema baja en grasa pasada por colador
- Yogurt bajo en grasa, sin azúcar
 - Sin trozos de frutas o semillas
 - Busque *Light*, *Non-fat* en la etiqueta
- Pudín sin azúcar, sin grasa
 - Listo para comer o preparado con leche descremada



* Imágenes solo a modo de ilustración

Ejemplo de un Día: Líquidos Completos

Hora	Líquido y Cantidad
7-8am	4-6 onzas café o té descafeinado *
8-9:30am	4-6 onzas yogurt bajo en azúcar*
9:30am-10:30am	4-8 onzas agua ó Crystal light*
10:30-11:30am	4-8 onzas Batida de proteína (whey isolate) *
11:30-12:00pm	4-8 onzas agua ó Crystal light*
12-1:30pm	4 -6 onzas sopa crema baja en grasa colada*
1:30-2:00pm	4-8 onzas agua ó Crystal light*
2-3:00pm	4-8 onzas Batida de proteína (whey isolate) *
3:00-4:00pm	4-8 onzas agua ó Crystal light*
4-5pm	4-8 onzas Propel*
5-6:30pm	4-6 onzas sopa crema baja en grasa colada*
6:30-7:00pm	4-8 onzas agua ó Crystal light*
7-8:00pm	4-8 onzas Batida de proteína (whey isolate) *
8-9pm	4-6 onzas yogurt bajo en azúcar*
9-10pm	4-8 onzas Propel*
TOTAL	64+ onzas (8 tazas o más) DE LIQUIDOS

** Puede consumir cualquier líquido de la lista de las semanas 1 y 2.*

Polvos de Proteína

Su cuerpo necesita proteína para recuperarse de la cirugía.
Si no consume suficiente proteína se le hará difícil bajar de peso.
La proteína ayuda a mantener sus músculos sanos y prevenir la caída de cabello

Busque el siguiente ingrediente:

- **“Whey protein isolate” (Aislado de proteína de suero)** debe ser el *primer* ingrediente de la lista.
- **NO COMPRE** polvos en los que el primer ingrediente es “whey concentrate” o “whey blend” – son de menor calidad
- **20g-30 gramos de proteína** por porción
- **Menos de 5 gramos de azúcar** por porción

Lea el folleto que le daremos por separado con distintas marcas

Supplement Facts		
Serving Size 1 scoop (22g)		
Servings Per Container about 41		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	80	
Calories from Fat	0	
Total Fat	0 g	0%*
Total Carbohydrate	0 g	0%*
Sugars	0 g	†
Protein	20 g	40%*
Calcium	10 mg	2%
Sodium	170 mg	7%

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.
†Daily Value not established.

Su Necesidad de Proteína:

Busque su Altura en pies y pulgadas y siga el número al lado de su Altura:

Mujeres

Altura	Proteína Diaria
5' 0"	55-70g
5' 1"	60-70g
5' 2"	60-75g
5' 3"	60-75g
5' 4"	65-80g
5' 5"	70-85g
5' 6"	70-90gr
5' 7"	75-90g
5' 8"	75-95g
5' 9"	80-100g
5' 10"	80-100g
5' 11"	85-105g
6' 0"	90-110g

Hombres

Altura	Proteína Diaria
5' 4"	65-80g
5' 5"	75-90g
5' 6"	80-95g
5' 7"	80-100g
5' 8"	85-105g
5' 9"	90-110g
5' 10"	90-115g
5' 11"	95-115g
6' 0"	100-120g
6' 1"	100-125g
6' 2"	105-130g
6' 3"	110-135g
6' 4"	110-140g

Semana 3: Proteína Licuada (Puré)

NECESITA usar una LICUADORA para esta etapa

- Coma no más de 2 onzas (¼ taza) de proteína licuada 3 veces al día
- Siga bebiendo los batidos de proteína según sus necesidades
- Pare de comer cuando se sienta satisfecho



Ejemplos de Proteína Licuada

Ponga alguno de los siguientes alimentos en la licuadora con caldo, leche, agua o “gravy” sin grasa:

- Huevo cocido sancochado
 - Claras de huevo cocidas revueltas
 - Habichuelas (pintas, rojas, blancas, frijoles, gandules, garbanzos)
 - Atún/pollo enlatado mezclado con mayonesa baja en grasa
 - Queso cottage descremado
 - Pollo, pavo o pescado cocido
 - Sopas crema licuadas
- ó
- Yogurt descremado sin azúcar
 - Comida de bebé “Etapa 1” –pollo, pavo, jamón, carne (no frutas o vegetales aún)



Cómo Preparar Proteína Licuada

1. Corte la comida en trozos de ½ pulgada.
2. Ponga en la licuadora.
3. Agregue líquido (caldo, “gravy” desgrasado, leche descremada, agua) hasta cubrir las cuchillas.
4. Licue hasta que no tenga grumos y pueda volcarse en un recipiente.
5. Pase por el colador para eliminar grumos, semillas o trozos de comida



Nota: Puede usar comida de bebé Etapa 1 ó 2 – SOLO pollo, pavo, jamón ó carne

Ejemplo de un Día: **Semana 3 Proteína Licuada (Puré)**

Hora	Alimento y cantidad
7:00 AM	8 onzas café descafeinado
8:30 AM	1/4 taza huevos revueltos blandos, licuados con leche
10:00 AM	8 onzas de agua
11:00 AM	8 onzas de batido de proteína
12:30 PM	1/4 taza (2 oz.) atún enlatado (en agua) majado con mayonesa sin grasa, licuado
2:00 PM	6 onzas crystal light
3:00 PM	4 onzas té descafeinado
4:00 PM	8 onzas de batido de proteína
5:00 PM	6 onzas de agua
6:30 PM	1/4 taza (2 oz.) pollo licuado con caldo
8:00 PM	1/2 taza de gelatina sin azúcar
9:00 PM	8 onzas de batido de proteína
TOTAL	95 gramos de proteína *



* Es posible que no necesite tanto; Chequee su meta diaria de proteína en la página 11

Semana 4: Proteína Licuada (Puré) + Fruta ó Vegetal Licuado (Puré)

1. Coma 2 onzas (1/4 taza) de proteína licuada (puré)



2. Una vez que pueda comer 2 onzas de proteína licuada (puré) puede agregar 2 onzas (1/4 taza) de frutas y vegetales licuados (puré)



Continúe bebiendo los **batidos de proteína entre comidas** para lograr consumir suficiente proteína para bajar de peso.

Ejemplo de un Día: **Semana 4 Proteína Licuada + Fruta ó Vegetal Licuado**

Hora	Alimento y cantidad
7:00 AM	8 onzas café descafeinado
8:30 AM	1/4 taza huevos revueltos blandos, licuados con leche + 1/4 taza puré de manzana sin azúcar
10:00 AM	8 onzas de agua
11:00 AM	8 onzas de batido de proteína
12:30 PM	1/4 taza (2 oz.) atún enlatado (en agua) con mayonesa sin grasa, licuado +1/4 coliflor en puré
2:00 PM	6 onzas crystal light
3:00 PM	4 onzas té descafeinado
4:00 PM	8 onzas de batido de proteína
5:00 PM	6 onzas de agua
6:30 PM	1/4 taza (2 oz.) pollo licuado con caldo + 1/4 taza de papas majadas suavizada con leche
8:00 PM	1/2 taza de gelatina sin azúcar
9:00 PM	8 onzas de batido de proteína
TOTAL	95 gramos de proteína *



* Es posible que no necesite tanto; Chequee su meta diaria de proteína en la página 11

Semanas 5-6: Dieta Blanda

- Sólo comidas que pueda majar con el tenedor
- Empiece despacio
- De a poco podrá comer:

3 comidas por día con 4 onzas ó ½ taza por comida

1. **Coma 2 onzas (1/4 taza) de proteína blanda**



2. **Una vez que pueda comer 2 onzas de proteína blanda puede agregar 2 onzas (1/4 taza) de frutas y vegetales blandos**



Continúe bebiendo los **batidos de proteína entre comidas** para lograr consumir suficiente proteína para bajar de peso.

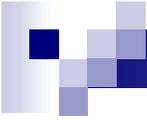


Semanas 5-6: Dieta Blanda

Alimentos con Proteína	Otros Alimentos
<ul style="list-style-type: none"> • Atún o salmón de lata majado (mezclar con mayonesa sin grasa) • Hamburguesa de vegetal cortada pequeña • Pescado desmenuzado • Carnes molidas de pollo, pavo o res con poca grasa (93% o más) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales cocidos al vapor hasta que se deshagan • Papa hervida y majada, batatas o “yams” majadas sin mantequilla
<ul style="list-style-type: none"> • Queso cottage o ricota descremados • Quesos bajos en grasa (2% o sin grasa) • Yogurt descremado, sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas blandas y maduras sin piel ni semillas (ej: puré de manzana, banana, melón, mango maduros) • Fruta de pote en agua ó jugo
<ul style="list-style-type: none"> • Huevos: revueltos blandos o pasados por agua • Huevo cocido y triturado (mezclado con mayonesa sin grasa) • Habichuelas cocidas enteras o frijoles refritos • Hummus • Tofu ó queso de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal caliente sin azúcar (Ejemplo: Crema de trigo, crema de arroz, farina) <p><u>Consejo: agregue polvo de proteína al cereal caliente para que sea un alimento rico en proteína</u></p>

Ejemplo de un Día en las **Semanas 5-6: Dieta Blanda**

Hora	Alimento y Cantidad
7:00 AM	6 onzas de café descafeinado
8:30 AM	1 huevo revuelto blando + ¼ banana
10:00 AM	6 onzas de agua
11:00 AM	6-8 onzas de batido de proteína
11:30 AM	4 onzas de agua
12:30 AM	¼ de taza queso cottage descremado + ¼ de taza de coctail de fruta en agua
2:00 PM	4 onzas de gelatina sin azúcar
3:00 PM	8 onzas de café descafeinado
4:00 PM	6-8 onzas de batido de proteína
5:00 PM	8 onzas de Crystal Light u otra bebida sin azúcar
6:30 PM	2 onzas de atún de lata con mayonesa sin grasa + ¼ taza zucchini al vapor
7:30 PM	8 onzas de agua
8:30 PM	½ taza de pudin sin azúcar preparado con leche descremada
9:00	6-8 onzas de batido de proteína
9:30 PM	4 onzas de leche descremada



Semana 7 en Adelante: Alimentación Saludable de Por Vida

- Puede **avanzar a alimentos de textura normal** según su tolerancia
 - Proteína de textura regular (pollo, pavo, res, cerdo)
 - Vegetales y frutas crudos y crujientes (ensaladas)
 - Evite piel y semillas gruesas de algunas frutas y vegetales
- Alimentos con **Proteína primero** y con **todas las comidas**
 - Elija vegetales y frutas antes que almidones
- Coma su desayuno, almuerzo y cena. **Puede usar batidas de proteína como comida.**
- Sus comidas deberían ser entre ½ y 1 taza de volumen cada una
- Coma despacio y mastique bien:
 - Mastique 20 veces cada bocado
 - Mastique hasta consistencia de puré
- Todos los alimentos deben ser húmedos (use salsas, leche, caldo, agua or marinadas para agregar humedad)

Semana 7 y De Por Vida

	 Mejores Opciones	 Evitar
Carnes (Proteína)	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo cocido húmedo, pavo, pescado, cerdo y carne de res. Masticar hasta hacer puré. • Atún, salmón o pollo de lata en trocitos (mezclado con mayonesa baja en grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Scrapple, tocino, salchicha, salchichón, hotdogs, chorizo • Salame, bologna • Cerdo o carne de res muy secos
Lácteos (Proteína)	<ul style="list-style-type: none"> • Queso cottage o ricota bajos en grasa • Quesos bajos en grasa • Yogurt (regular o Griego) bajo en grasa y azúcar • Leche 1% o descremada, Leche de soya, almendra o arroz sin agregado de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche 2% o entera • Helado, yogurt helado • Crema batida • Yogur entero, con azúcar • Queso regular
Otras Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos/ Substitutos de Huevo “egg beaters” • Habichuelas: cocidas enteras o frijoles refritos • Hummus • Hamburguesas vegetales/substitutos de carne • Barras de proteína(al menos 15 gramos de proteína y menos de 10gramos de azúcar) • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Limite la mantequilla de maní a 1 cucharada por día • Nueces, almendras

Semana 7 y De Por Vida

	 Mejores Opciones	 Evitar
Vegetales (Crudos o cocidos)	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ser frescos, congelados o de pote • Zanahoria, espinaca, lechuga, habichuelas verdes, brócoli, puntas de espárrago, zucchini, coliflor, berenjena, kale, repollo, hongos, tomates, cebolla, aji, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz, apio crudo, tallos de espárragos • Cualquier vegetal con piel, semillas ó que sea muy fibroso
Frutas (Crudas o cocidas)	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ser frescas, congeladas o de pote envasadas en jugo (no en jarabe) • Manzana pelada, melón, sandía banana, fresas, peras, ciruelas, melocotón, mango, piña, mandarinas, cerezas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Semillas y piel de las frutas • Membranas blancas en naranjas y pomelos • Coco (tiene mucha grasa)
Cereales (solo agregar si consumió suficiente proteína)	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal seco bajo en azúcar (humedecer con un poco de leche) ej: cheerios, bran flakes, special K original • Cereal caliente: farina, crema de arroz, trigo, o avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales con frutas secas o azúcar agregada (10 ó más gramos de azúcar) • Granola

Semana 7 y De Por Vida

	 Mejores Opciones	 Evitar
Panes/Granos - Consumir proteína primero - Comer menos que los vegetales y frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Panes integrales tostados, English muffins o “bagel thins”, Pan pita integral; Tortillas, “wraps” bajos en carbohidratos • Galletas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan sin tostar • Bagels, “soft pretzels” • Panes con frutas secas ó pasas, Panes dulces, bizcochos o donuts • Pancakes, waffles
Otros Almidones	<ul style="list-style-type: none"> • Papas, batatas, yucca, calabaza, plátanos (hervidos, majados, al horno) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o fideos , Arroz • Piel de papas
Dulces/Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> • Productos sin azúcar (Jell-O, paletas heladas, jarabes, jaleas, mermeladas) • Stevia, sucralosa (Splenda), aspartame (Equal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Caramelos, dulces, chocolates, bizcochos, galletas dulces, brownies • Jarabes, miel, mermeladas y jaleas con azúcar
Grasas y Aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite en aerosol (PAM) • Margarina baja en grasa • Aceite de oliva o canola (muy poco) • Aderezos de ensalada “light”, mayonesa “light”, queso crema y crema ácida bajos en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Aderezo de ensalada regular, mayonesa, queso crema, crema ácida • Comidas fritas • Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, bocaditos de pollo, papas fritas, etc.)
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, leche descremada o 1%, leche de almendras o soya sin azúcar • Café o té descafeinados • Bebidas de dieta no carbonatadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas carbonatadas (refrescos) • Leche entera o 2% • Jugos, licuados de fruta • Bebidas energéticas • Alcohol

Ejemplo de Menues Dieta Regular Saludable

Comida	Alimento y Cantidad	Comida	Alimento y Cantidad
Desayuno	1 huevo hervido ¼ taza de avena cocida	Desayuno	1 yogur bajo en grasa y azúcar 1 rebanada de jamón bajo en sodio
Almuerzo	2-3 onzas de atún con 2 cucharaditas de mayonesa "light" Rebanadas de tomate y lechuga	Almuerzo	2-3 onzas de pechuga de pollo ¼ taza zucchini (calabacín) salteado
Cena	2-3 onzas de pescado al horno ¼ taza de batata	Cena	2-3 ounces chili de pavo molido ¼ taza broccoli cocido 1 cucharadita de margarina "light"
Merienda	1 onza de mozzarella baja en grasa 1 batida de Proteína (20-30 g proteína)	Merienda	1 batida de Proteína (20-30 g proteína)

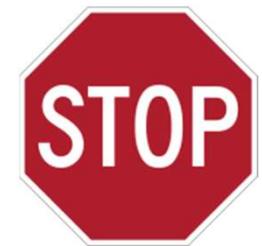
Proteína: 72 gramos

Proteína: 66 gramos

Recuerde: 1 onza de alimentos proteicos ~ 7 g proteína

Síndrome de Vaciado Gástrico Rápido (Dumping)

- “Dumping” es una sensación de saciedad extrema y dolor abdominal que puede resultar en náuseas, diarrea, sudor, enrojecimiento y mareos.
- Más común con el bypass gástrico que la manga
- Evite:
 1. Alimentos con mucha grasa
 2. Alimentos con mucha azúcar
 3. Comer y beber al mismo tiempo





Hipoglucemia Reactiva:

Es un bajón de azúcar en la sangre que ocurre dentro de unas pocas horas después de una comida con alto contenido de carbohidratos (azúcar).

■ Cómo prevenir:

- Incluir alimentos ricos en proteína en cada comida y merienda
- Incluir alimentos con fibra en la mayoría de las comidas
- Limitar ó evitar alimentos con mucho almidón (pasta, arroz, pan, cereal, galletas, tortillas) y azúcar



Palabras que significan “Azúcar”:

Brown sugar (azúcar morena)	Fructose (fructosa)	Agave Nectar (jarabe de agave)
High Fructose Corn Syrup (jarabe de maíz de alta fructosa)	Evaporated cane juice (jugo de caña evaporado)	Fruit juice concentrate (jugo de fruta concentrado)
Brown rice, Corn syrup (Jarabe de maíz o arroz)	Confectioner’s Sugar (Azúcar impalpable)	Sucrose (Sacarosa)
Cane Syrup/Juice (Jarabe de caña)	Maple Syrup (Jarabe de arce)	Invert sugar (Azúcar invertido)
Honey (Miel)	Maltose (Maltosa)	Molasses (Melazas)
Dextrose (dextrosa)	Sugar/Turbinado Sugar (Azúcar turbinado)	Malt Syrup (Jarabe de malta)

Etiqueta de Información Nutricional

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

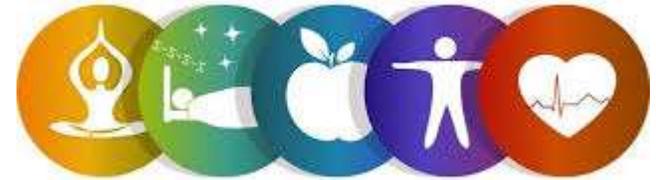


INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B₁], RIBOFLAVIN [VITAMIN B₂], FOLIC ACID, CORN SYRUP, SUGAR, SOYBEAN AND PALM OIL (WITH TBHQ FOR FRESHNESS), CORN SYRUP SOLIDS, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE, GLYCERIN, CONTAINS 2% OR LESS OF COCOA (PROCESSED WITH ALKALI), POLYDEXTROSE, MODIFIED CORN STARCH, SALT, DRIED CREAM, CALCIUM CARBONATE, CORNSTARCH, LEAVENING (BAKING SODA, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CALCIUM SULFATE), DISTILLED MONOGLYCERIDES, HYDROGENATED PALM KERNEL OIL, SODIUM STEAROYL LACTYLATE, GELATIN, COLOR ADDED, SOY LECITHIN, DATEM, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, VANILLA EXTRACT, CARNAUBA WAX, XANTHAN GUM, VITAMIN A PALMITATE, YELLOW #5 LAKE, RED #40 LAKE, CARAMEL COLOR, NIACINAMIDE, BLUE #2 LAKE, REDUCED IRON, YELLOW #6 LAKE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (VITAMIN B₆), RIBOFLAVIN (VITAMIN B₂), THIAMIN HYDROCHLORIDE (VITAMIN B₁), CITRIC ACID, FOLIC ACID, RED #40, YELLOW #5, YELLOW #6, BLUE #2, BLUE #1.

Elija Alimentos bajos en Azúcares Totales (menos de 10 g por porción)

- Lea la lista de Ingredientes
 - En general evite alimentos con azúcar como uno de los 3 primeros ingredientes

Recomendaciones para Toda la Vida

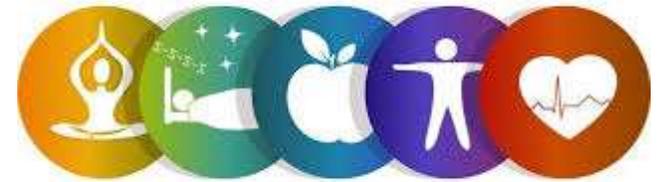


- Coma cuando tenga hambre y pare de comer cuando se sienta satisfecho (no muy lleno)
- No espere a estar demasiado hambriento para comer.
- No vuelva a “picar” de las sobras

ESCALA DE HAMBRE



Recomendaciones para Toda la Vida



■ **Sus comidas deben durar mas ó menos 20 minutos**

- Apoye el tenedor al costado del plato entre bocados
- Saboree lo que está comiendo
- Pregúntese “es esto dulce ó salado?”, “caliente ó frío?” ó “me gusta lo que esoy comiendo?”

■ **Manténgase hidratado**

- Lleve una botella de agua con usted en todo momento
- Beba 48-64 oonzas de bebidas sin calorías todos los días
- La orina debe ser del color de una limonada clara

■ **Escriba lo que come en un papel ó use una aplicación en su teléfono, asi puede registrar aquellos alimentos que no le caen bien.**

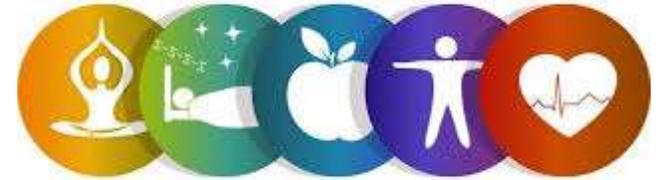
Recomendaciones para Toda la Vida

- No beba líquidos con sus comidas ó meriendas
- Espere 30 minutos antes y 30 minutos después de su comida para beber líquidos



- Comer y beber al mismo tiempo puede causar náuseas, dolor ó vómitos
- Puede hacerlo sentir menos satisfecho y notar que “está buscando algo más para comer”
- Luego de las etapas de dieta líquida, evite las sopas porque son una mezcla de sólidos y líquidos.

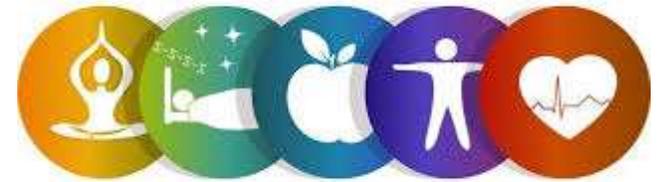
Recomendaciones para Toda la Vida



Bebidas

- Evitar la cafeína completamente al principio
 - Luego de 3 meses limitar la ingesta a solo 1 bebida con cafeína por día
- Evitar bebidas carbonatadas (soda, aguas con gas)
 - Pueden causar dolor abdominal, gas o hinchazón
- Evitar bebidas con azúcar (jugos, té helado, limonada); en su lugar use saborizantes líquidos o en polvo sin azúcar
 - Elija bebidas sin gas, sin azúcar o “diet”
 - Lea las etiquetas: buscar menos de 10 calorías por porción

Recomendaciones para Toda la Vida



Evitar bebidas con Alcohol

- Puede causar úlceras en su nuevo estómago
- Su tolerancia al alcohol será menor después de la cirugía
- Puede causar aumento de peso debido a la gran cantidad de calorías
- Puede causar deshidratación y bajones de azúcar en la sangre

Recomendaciones para Toda la Vida

Las carnes cocidas muy secas pueden ser difíciles de tolerar luego de la cirugía.

Trate de cocinar sus carnes de una de estas formas:

- ❖ Cocción a presión/cocción lenta
- ❖ Guisado
- ❖ Fuego lento
- ❖ Vapor
- ❖ A la cacerola



Para Mantener Las Carnes Tiernas

- **Marinar** las carnes antes de hornear, rostizar o asar
- **Cubra las carnes con una tapa** al cocinar
- **Agregue líquido** al recalentar comidas en el microondas

Ejemplo de Menues 1 Año Después de la Cirugía

Comida	Alimento y Cantidad	Comida	Alimento y Cantidad
Desayuno	2 huevos cocidos 1 onza de queso bajo en grasa ½ rebanada de tostada integral 1 cucharadita de margarina baja en grasa	Desayuno	½ taza de queso cottage bajo en grasa ½ English muffin integral tostado 2 cucharaditas de margarina baja en grasa
Almuerzo	3 onzas de atún con 2 cucharaditas de mayonesa “light” Rebanadas de tomate ½ taza de lechuga	Almuerzo	3 onzas de pechuga de pollo a la plancha ½ taza de ensalada verde 1 cucharada de aderezo de ensalada “light” ¼ taza de fresas
Cena	3 onzas de pescado rostizado 1/3 taza zucchini ¼ taza de batata	Cena	3 onzas de carne de res guisada ½ taza puntas de espárrago 2 cucharaditas de margarina “light”
Merienda	½ manzana pequeña 1 onza de mozzarella baja en grasa	Merienda	1 batida de Proteína (20-30 g proteína)

Proteína: 70 gramos

Proteína: 80 gramos

VITAMINAS Y MINERALES

- Va a necesitar suplementos de vitaminas el resto de su vida para evitar deficiencias nutricionales.
- Deben ser masticables ó líquidas por 3 meses después de la operación (NO gomitas)
- Las vitaminas son un gasto NO cubierto por el seguro
- Necesidades no cubiertas por multivitamínicos regulares:

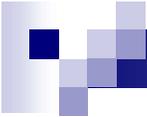
Vitamina D3 3000 IU (75 mcg)

Vitamina B12 500mcg

Vitamina B1 12-50mg

Hierro 45-60mg

Calcio 1200-1500mg



Vitaminas y Minerales

Algunos de los síntomas y problemas que puede sufrir si su cuerpo no recibe las vitaminas adecuadas:

- **Vitamina D/Calcio:** dolor de huesos, debilidad muscular, osteoporosis
- **Vitamina B12:** anemia, debilidad, constipación, adormecimiento/hormigueo en manos y pies, confusión, depresión, demencia
- **Hierro:** fatiga, sensibilidad al frío/calor, falta de aliento, comer hielo, pica (comer cosas que no son comestibles, por ejemplo: tierra)
- **Vitamina B-1 (Tiamina):** confusión, debilidad muscular, agrandamiento del corazón, parálisis temporal ó permanente, coma
- **Folato/Acido Fólico:** debilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolor de cabeza, palpitaciones, falta de aliento, malformaciones fetales
- **Zinc:** lesiones en la piel, mala cicatrización, caída de cabello, diarrea, cambios en el gusto, letargia

Lista de Compras de Vitaminas

#1: Multivitamínico Bariátrico Completo



- Los multivitamínicos que compra en la farmacia no tienen las cantidades de vitaminas y minerales que necesita después de la cirugía.
- Los Multivitamínicos Bariátricos cubren sus necesidades con 1 ó 2 masticables en lugar de 5 ó 6 productos diferentes.
- Lea la botella para saber la dosis adecuada.
- **Separe al menos 2 horas de cualquier suplemento con Calcio**
- Empiece a tomar cuando vuelva a su casa después de la cirugía.

Luego de 3 meses puede optar por tomar el multivitamínico en forma de tableta si así lo desea.

Lista de Compras de Vitaminas

#2: Citrato de Calcio



- Necesitará 1200-1500mg de calcio diarios.
- Deberá tomar el calcio **3 veces al día. Cada dosis será de más ó menos 500mg.**
- Separar al menos 2 horas de su multivitamínico con hierro.
- Empezar 1 semana (Día 8) después de la cirugía.

Luego de 3 meses puede optar por tomar el Citrato de Calcio en forma de tableta si así lo desea.

Horarios de los Suplementos Diarios



Mañana

Primero tome el omeprazole (si fue recetado) y espere al menos 30 minutos

Tome su Multivitamínico Bariátrico masticable luego de comer/beber su batida



Mediodía

500mg Citrato de Calcio masticable ó líquido (1 masticable)



Tarde

500mg Citrato de Calcio masticable ó líquido (1 masticable)



Noche

500mg Citrato de Calcio masticable ó líquido (1 masticable)

Ejercicio Para Toda La Vida

- **6 Semanas a 6 Meses Después de la Cirugía**
 - ❑ Ejercicio diario
 - ❑ Ejercicio aeróbico 3-4 días por semana al menos 30 minutos cada vez
 - ❑ Ejercicios de fortaleza con pesas livianas
- **Más de 6 Meses Después de la Cirugía**
 - ❑ Ejercicio aeróbico 4-5 días por semana al menos 45 minutos cada vez
 - ❑ Ejercicios de fortaleza con pesas livianas





Buena Suerte en su camino hacia una vida más saludable!!!

- Complete el **Cuestionario** que le enviamos– *necesita tener al menos 12 respuestas correctas*
- Siga controlando su peso en nuestra oficina
- Repase qué ha aprendido en esta clase y las anteriores
- Repase su Lista de Compras de Suplementos
- Verifique tener una visita de seguimiento con la Nutricionista