

Programa de Cirugía Bariátrica de Temple y Jeanes Hospitals

Dieta Líquida Para Perder Peso Antes de la Cirugía

Su cirujano necesita que usted siga una dieta líquida de _____ semanas para perder peso antes de su cirugía. La pérdida de peso ayudará a reducir el tamaño de su hígado.

Fecha de Inicio: _____

Meta: 800-1000 calorías por día

Plan de Comidas: Usted puede consumir:

3 batidos cada día + 3 “meriendas”

ó

4 batidos cada día + 2 “meriendas”

Batidos: Vea la página 2 para encontrar las opciones permitidas

Usted va a beber un batido de proteína en el desayuno, uno en el almuerzo y uno en la comida

Sólo puede comer alimentos de la lista con el nombre de “Meriendas”. No agregue otros alimentos (ni siquiera frutas y ensaladas).

Meriendas:

- ½ taza puré de manzana (applesauce) (50 calorías)
- ½ cup pudín sin azúcar y sin grasa (60 calorías)
- 6oz yogurt bajo en grasa (80-100 calorías)

Además puede beber todo lo que desee de estos **líquidos claros:**

- Agua
- Crystal Light o similar
- Propel zero
- Powerade Zero
- Té o café con Equal o Splenda (sin leche ni crema)
- Gelatina de dieta (no más de 1-2 porciones)
- Paletas heladas sin azúcar (no más de 1-2 porciones)
- Caldo

Trate de beber:

64 onzas ó más de líquidos
cada día

El día previo a su cirugía solo beberá líquidos claros (no más batidos ni “meriendas”)

Batidas de Proteína Listas Para Beber

Premier Protein



160 Calorías
30 gr Proteína

Fairlife



150 Calorías
30 gr Proteína

Equate High Performance
(Walmart)



160 Calorías
30 gr Proteína

Ensure MAX



150 Calorías
30 gr Proteína

GNC Lean Shake 25



170 Calorías
25 gr Proteína

Pure Protein



140 Calorías
30 gr Proteína

Quest



160 Calorías
30 gr Proteína

Slim Fast
High protein



180 Calorías
20 gr Proteína

Muscle Milk
ProSeries



170-200 Calorías
32-40 gr Proteína

Muscle Milk
Light



100 Calorías
20 gr Proteína

Muscle Milk Genuine
Zero Sugar



160 Calorías
25 gr Proteína

Orgain Clean
Protein



140 Calorías
20 gr Proteína

Si usted utiliza un producto que no está en nuestra lista, ó es en polvo, asegúrese de que cumpla estas reglas:

Menos de 200 Calorías (incluyendo la leche, si utiliza)

Al menos 20gr Proteína (incluyendo la leche, si utiliza)

Menos de 5gr de azúcar

Los siguientes productos son una alternativa para aquellos que buscan una bebida proteica “clara”. Por favor note que el contenido calórico es muy bajo para considerarlos una comida. Puede utilizar 2 (DOS) botellas para reemplazar una comida.

Premier Clear



90 Calorías
20 gr Proteína

Protein 20



70 Calorías
15 gr Proteína

Por favor llame a nuestra oficina por cualquier pregunta:

Jeanes Campus: (215) 722-3258

Temple Main Campus (215) 707-3471

Lista de Compras de Suplementos Nutricionales

Usted debe comprar todas sus vitaminas y el polvo de proteína (whey protein isolate) antes de su cirugía.

- Multivitamínico Completo Bariátrico MASTICABLE – **Recomendado**

Debe incluir:

- 45mg Hierro
- Al menos 12mg vitamina B1 (Tiamina)
- 500-1000mcg vitamina B-12= 500mcg/día
- 3,000IU vitamina D3

- Citrato de calcio MASTICABLE ó LIQUIDO

Si usted decide comprar un Multivitamínico Completo regular (no hecho para pacientes bariátricos), va a tener que comprar vitamina B1, vitamina B12, vitamina D y hierro por separado.

- Polvo de Proteína (Whey Protein Isolate) (ejemplos en la página 5)

Primera Semana después de la Cirugía:

- Mañana: Multivitamínico Bariátrico

Segunda Semana y en adelante

- Mañana: Multivitamínico Bariátrico
- Mediodía: calcio masticable/líquido
- Tarde: calcio masticable/líquido
- Noche: calcio masticable/líquido

Dieta de Líquidos Claros para las primeras 48 horas después de la Cirugía

- Agua
- Crystal Light o similar
- Propel zero
- Powerade Zero
- Té/Café DESCAFEINADO con Equal o Splenda (sin leche ni crema)
- Gelatina de dieta (no más de 1-2 porciones)
- Paletas heladas sin azúcar (no más de 1-2 porciones)
- Caldo

Trate de beber:

3 a 8 onzas de líquido cada hora

48-64 onzas ó más cada día

Diario de Bebidas/Alimentos

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

***Meta= Beber al menos 48-64 ounces cada día**

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

Diario de Bebidas/Alimentos

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

***Meta= Beber al menos 48-64 ounces cada día**

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

Fecha:

Hora	Bebida/Alimento	Cantidad
7am		
8am		
9am		
10am		
11am		
12pm		
1pm		
2pm		
3pm		
4pm		
5pm		
6pm		
7pm		
8pm		
9pm		
10pm		
Total		

Nota para Pacientes con Diabetes

Si usted está tratado con insulina ó medicina para controlar los niveles de azúcar en la sangre, por favor contacte a su doctor (**Doctor Primario ó Endocrinólogo**) para que revisen sus necesidades de medicación mientras esté siguiendo las 2 semanas de dieta líquida antes de la cirugía.

Esta dieta es muy baja en calorías y carbohidratos. Los niveles de azúcar en la sangre deben ser monitoreados varias veces durante el día para evitar hipoglucemia (bajón de azúcar). Se recomienda chequear sus niveles de azúcar 2 a 4 veces por día.

Reconocer y Tratar Hipoglucemia

Si su nivel de azúcar baja a menos de 70mg/dl, consuma 15 gramos de carbohidratos simples.

Estos carbohidratos incluyen:

- 3-4 tabletas de glucosa
- 1 porción de gel de glucosa
- ½ taza (4 oz) jugo de frutas
- 1 cucharada grande de azúcar o miel

Luego de consumir uno de estos carbohidratos, mida sus niveles de azúcar 15 minutos después. Si los niveles de azúcar están por encima de 70mg/dl, ha tratado la hipoglucemia en forma exitosa. Sin embargo, si el nivel de azúcar continúa por debajo de 70 mg/dl, repita estos pasos hasta que el nivel de azúcar vuelva a estar por encima de 70mg/dl. **Si los bajones de azúcar continúan durante la dieta líquida, por favor contacte a su doctor (Doctor Primario o Endocrinólogo).**

Por favor, llame si tiene alguna pregunta - Jeanes Campus: (215) 722-3258 Temple Campus (215) 707-3471