

Lista de compras para la Cirugía Bariátrica

Suplementos

1. Suplementos de proteína líquida (batidas) para la dieta líquida ANTES de la cirugía (página 2)
2. Polvo de aislado de proteína de suero (“whey protein isolate”) para DESPUES de la cirugía (páginas 3-4)
3. Vitaminas Bariátricas Masticables (páginas 5-10)
 - a. Elegir 1 Multivitamínico Bariátrico masticable
 - b. Elegir 1 Citrato de calcio masticable

Equipo/Utensilios

Tazas medidoras



Licuada o procesadora de alimentos pequeña



Balanza digital de baño



Vaso para batida de proteína (opcional)



Balanza de cocina (opcional)



Artículo #1 – ANTES DE LA CIRUGIA – Batidas de proteína listas para beber

Premier Protein



160 Calorías
30 g Proteína

Fairlife



150 Calorías
30 g Proteína

Equate High Performance
(Walmart)



160 Calorías
30 g Proteína

Ensure MAX



150 Calorías
30 g Proteína

GNC Lean Shake 25



170 Calorías
25 g Proteína

Pure Protein



140 Calorías
30 g Proteína

Quest



160 Calorías
30 g Proteína

Slim Fast
High protein



180 Calorías
20 g Proteína

Muscle Milk
ProSeries



170-200 Calorías
32-40 g Proteína

Muscle Milk
Light



100 Calorías
20 g Proteína

Muscle Milk Genuine
Zero Sugar



160 Calorías
25 g Proteína

Orgain Clean
Protein



140 Calorías
20 g Proteína

Artículo #2 - DESPUES DE LA CIRUGIA – Aislado de Proteína (“Whey isolate”)

- Bariatric Advantage HPMR
- Body Fortress 100% Whey Protein isolate
- BodyTech Whey Isolate ONLY
- Celebrate High Protein Meal replacement
- Dymatize Iso100
- Equate Whey Protein (Walmart brand)
- GNC Pure Isolate
- Gold Standard 100% Isolate
- BE Inspire Whey Protein Isolate Powder
- Isopure
- Isopure Infusions
- Nectar Protein (Syntrax)
- Prolific Isolate
- SDC Nutrition About Time Whey Protein Isolate
- Unjury

En Polvo



- Bariatric Advantage Clearly Protein (20gr in 17 fl oz)
- BiPro Protein Water (20gr in 17 fl oz)
- Nature’s Best Isopure 20 g Protein Drink (20gr protein in 16 fl oz)
- Nature’s Best Isopure Zero Carb Protein Drink (40gr protein in 20 fl oz)
- Premier Protein Clear Protein Drink (20gr protein in 17 fl oz)
- Unjury Ready to Drink Protein Shake (20gr protein in 8.5 fl oz)
- Protein 2-O) (ONLY 15gr protein in 17 fl oz)

Líquidos



Algunas tiendas donde comprar “Whey Protein Isolate” en polvo ó líquidos:



Páginas web donde comprar “Whey Protein Isolate” en polvo ó líquidos:

www.gnc.com

www.thevitaminshoppe.com

www.bariatricadvantage.com

www.celebrate.com

www.biprousa.com

www.bariatricpal.com

www.bariatriceating.com

www.amazon.com

www.target.com

www.walmart.com

Recomendamos probar muestras de distintos productos antes de la cirugía para tener tiempo de encontrar opciones que le agraden y tolere bien. Es mejor comprar 2-3 sabores que le gusten para tener mayor variedad.

Puede encargar muestras en las siguientes páginas web:

www.nashuanutrition.com/collections/protein-powder-singles

www.vitalady.com

www.bariatriceating.com

www.bariatricadvantage.com

www.baritasticstore.com

Artículo #3 – Vitaminas Bariátricas Masticables – Elija solo UNA Marca

BARIATRIC PAL	<i>Cantidad</i>	<i>Hora</i>	<i>Notas</i>
 <p>“BariatricPal Multivitamin ONE "1 per Day!" Chewable with 45mg Iron”</p>	1 masticable	Por la mañana	<p>Este multivitamínico cubre la mayoría de sus necesidades</p> <p>Solo necesita tomar calcio por separado (ver debajo)</p>
 <p>“BariatricPal Sugar-Free Calcium Citrate Soft Chews 500mg”</p>	3 masticables	<p>Tomar 1 al mediodía</p> <p>Tomar 1 por la tarde</p> <p>Tomar 1 por la noche</p>	Separar al menos 2 horas de su multivitamínico ó cualquier suplemento de hierro

Como comprar:

1. Por internet <https://store.bariatricpal.com/> ó www.amazon.com
2. Por teléfono **855-957-2725**

Artículo #3 – Vitaminas Bariátricas Masticables – Elija solo UNA Marca

OPURITY	<i>Cantidad</i>	<i>Hora</i>	<i>Notas</i>
 <p>“Bariatric Multi Chewable with 45mg Iron”</p>	1 masticable	Por la mañana	<p>Este multivitamínico cubre la mayoría de sus necesidades</p> <p>Solo necesita tomar calcio por separado (ver debajo)</p>
 <p>“Calcium Citrate Plus Chewable”</p>	4 masticables	<p>Tomar 2 por la tarde</p> <p>Tomar 2 por la noche</p>	<p>Separar al menos 2 horas de su multivitamínico ó cualquier suplemento de hierro</p>

Como comprar:

1. Por internet <https://unjury.com/vitamins.html>
2. Por teléfono +1 (800) 517-5111

Artículo #3 – Vitaminas Bariátricas Masticables – Elija solo UNA Marca

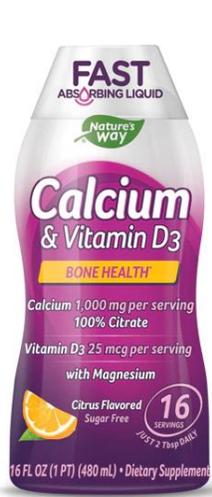
PROCARE HEALTH	<i>Cantidad</i>	<i>Hora</i>	<i>Notas</i>
 <p>“Bariatric Multivitamin chewable with 45mg Iron”</p>	1 masticable	Por la mañana	<p>Este multivitamínico cubre la mayoría de sus necesidades</p> <p>Solo necesita tomar calcio por separado (ver debajo)</p>
 <p>“Calcium Chews”</p>	3 masticables	<p>Tomar 1 al mediodía</p> <p>Tomar 1 por la tarde</p> <p>Tomar 1 por la noche</p>	<p>Separar al menos 2 horas de su multivitamínico ó cualquier suplemento de hierro</p>

Cómo comprar:

1. Por internet <https://procarenow.com/>
2. Por teléfono **877-822-5808**

Otras opciones de Citrato de Calcio

LIQUIDO



Nature's Way/Wellesse



Tropical Oasis



Solgar

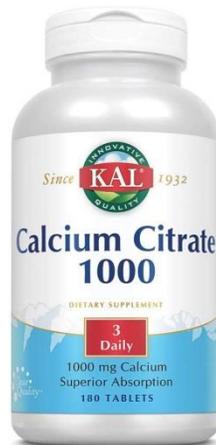


Bluebonnet

MASTICABLE



GNC



KAL

El Citrato de Calcio se absorbe bien CON o SIN comida. Por esa razón es la forma de calcio más recomendada. Si usted decide comprar otra forma de calcio, como el de Viactiv o Caltrate (**carbonato de calcio**), debe tomar el calcio CON COMIDA.