

Lista de control precirugía bariátrica

- ◇ No se saltee el desayuno – coma tres comidas por día (consuma meriendas proteicas si es necesario – con bajo contenido de grasa/azúcar)
- ◇ **Reduzca** el tamaño de las porciones
- ◇ **Limite** la cantidad de veces que come afuera a una vez por semana, haga mejores elecciones cuando salga a comer (alimentos con bajo contenido de grasa/azúcar)
- ◇ **Aumente** la cantidad de frutas, verduras y/o granos integrales de su dieta
- ◇ **Disminuya** el consumo de postres/dulces a una vez por semana
- ◇ **Disminuya** las grasas de su alimentación (elija productos con bajo contenido de grasa más a menudo)
- ◇ Prepare comidas con porciones del tamaño de la palma de una mano de alimentos **proteicos magros** (huevos, leche, carnes magras, pescado, frijoles).
- ◇ **Aumente** la actividad (caminatas, natación, vídeos de ejercicios)
- ◇ **Disminuya** la cantidad de jugos, bebidas cafeinadas y/o carbonatadas
- ◇ Beba al menos 64 onzas de agua por día
- ◇ Evite el alcohol
- ◇ Tome un complejo multivitamínico diariamente (Centrum o producto similar)
- ◇ Practique una “alimentación responsable”. Preste atención para saber cuándo está satisfecho y dejar de comer antes de llenarse demasiado
- ◇ Mastique bien los alimentos- hasta que adquieran una consistencia líquida- antes de tragarlos
- ◇ Tome las bebidas de a pequeños sorbos – no las beba de un *solo trago* o *muy deprisa*
- ◇ Entrélese: Nada de líquidos 30 minutos antes y 45 minutos después de las comidas
- ◇ Otras: