

Clase 2 de nutrición bariátrica:

Claves para el éxito



Revisión del proceso de autorización nutricional:

- * Asistió a la clase de nutrición número 1
- * ¿Ha acudido a por lo menos 1 control de peso en el consultorio?
- * ¿Ya ha asistido al menos a una visita de nutrición personalizada con una Nutricionista (o ya tiene una cita programada)?
- * ¿Ha estado trabajando para lograr sus METAS de estilo de vida saludable?

Agenda de esta clase

- * Repasar su avance hacia las metas de estilo de vida saludable
- * Analizar los obstáculos que dificultan realizar cambios
- * Seguir aprendiendo sobre la alimentación saludable y el ejercicio
- * Repasar los próximos pasos

Mejorar la salud de una META a la vez

- * En la última clase le pedimos que se fijara algunas metas:
 - 1 meta de comportamiento
 - ❖ Por ejemplo: "No tendré galletas en la despensa"
 - 1 meta de nutrición
 - ❖ Por ejemplo: "Comeré medio plato de vegetales (verduras) con la cena todas las noches"
 - 1 meta de ejercicio
 - ❖ Por ejemplo: "Caminaré 30 minutos en la pausa para el almuerzo del trabajo"

FUARSE
METAS
ESPECÍFICAS
MEDIBLES
REALIZABLES
PERTINENTES
CON PLAZOS



Repaso de algunos de los puntos importantes de la última clase:

- * Haga por lo menos 3 comidas por día.
- * Los batidos de proteínas pueden ser una buena opción como reemplazo de una comida
- * Lea las etiquetas de información nutricional para hacer elecciones saludables y controlar las porciones
- * Elija más proteínas, frutas y vegetales sin almidón
- * Coma solo porciones pequeñas de alimentos ricos en almidón
- * Limite los alimentos con alto contenido de azúcar (productos horneados, de pastelería, dulces)
- * Limite los alimentos de alto contenido graso (frituras, comida rápida, carnes grasosas)
- * Cocine más en el hogar y limite la cantidad de veces que come afuera o pide comida



Y también de QUÉ y CÓMO bebemos...

- * **Comience a practicar no comer y beber al mismo tiempo (con un intervalo de 30 minutos por lo menos)**
- * **;Beba los líquidos con pequeños sorbos en vez de ENGULLIRLOS!**
- * **Tenga líquidos a mano durante todo el día y tome sorbos regularmente**
- * Beba entre 48 y 64 onzas por día



No se trata solo de QUÉ comemos sino de CÓMO lo comemos...

- * **Mastique, mastique y mastique**
 - * Mastique cada bocado 20 veces
 - * Mastique hasta lograr una consistencia similar al puré de manzanas
- * **;Coma despacio! Haga que las comidas duren un mínimo de 20 minutos**
 - * Apoye el tenedor en la mesa entre un bocado y otro
 - * Saboree la comida
 - * Piense en los alimentos que consume "¿esto es dulce o amargo?"; "¿está caliente o frío? o "¿me gusta lo que estoy comiendo?"
- * **Evite comer o consumir meriendas frente a una pantalla (televisor, teléfono o computadora)**



Pautas para bebidas para después de la cirugía: ¡Ponga estos consejos en práctica HOY MISMO!

- * **Nada de cafeína**
 - * Puede causarle malestar estomacal
- * **Nada de bebidas carbonatadas o con burbujas**
 - * Pueden ocasionar dolor de estómago, gases o distensión abdominal después de la cirugía
- * **Ninguna bebida que contenga azúcar o calorías**
 - * Complican el logro de su meta de bajar de peso
 - * Le harán subir de peso
- * **Nada de alcohol**
 - * Despues de la cirugía su tolerancia al alcohol será mucho menor
 - * El alcohol de por sí tiene muchas calorías, incluso si no se mezcla con jugo
 - * Puede producir gastritis y úlceras en su nuevo estómago



Repaso de un plato saludable:



Alimentos con proteína



Carne, pollo, pavo
3 onzas = 20-25 g de proteína



Pescados y mariscos
3 onzas = 20-25 g de proteína



Huevos
1 huevo = 6 g de proteína



Lácteos
8 oz de leche = 8 g
6 oz de yogur = 6-15 g
1 oz de queso = 7 g



Soja
8 oz de leche de soja = 8 g
½ taza de Tofu = 7-10 g



Frijoles, nueces y semillas
½ taza de frijoles = 7 g
½ taza de nueces = 6 g
1 cda. de mantequilla de maní = 4 g

¿Por qué son tan importantes las proteínas?

Antes de la cirugía:

- * Queman grasa para contribuir a la disminución de peso
- * Aumentan la musculatura
- * Mejoran el control del azúcar en la sangre
- * Lo ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo
- * Contribuyen a la salud de la piel, el cabello, las uñas y los huesos

Después de la cirugía:

- * Favorecen la cicatrización
- * Evitan la caída del cabello
- * Evitan las fases de meseta y los estancamientos de la pérdida de peso
- * Evitan la pérdida de masa muscular

Obstáculo para el éxito: ¿No desayuna?

“No tengo hambre por la mañana y me genera malestar estomacal”

“No tengo tiempo para desayunar”

Algunas ideas:

- Empiece de a poco: si no tiene hambre para un desayuno completo, pruebe con solo 1 de las siguientes opciones: 1 huevo duro, 1 fruta, 1 sobre de avena
- Batidos de proteínas: son livianos y convenientes para tomarlos cuando está ocupado
- Prepare lo que comerá en el desayuno la noche anterior

Ideas para desayunos fáciles



Huevos duros + bayas



½ panecillo inglés o tostada con mantequilla de maní y rodajas de banana



Avena remojada con melocotón



Requesón con piña



Yogur dietético y unas cuantas uvas



Batido de proteínas

Obstáculos para el éxito: Beberse las calorías

- * "Necesito beber algo dulce"
- * "No como mucho pero tomo muchos jugos y gaseosas"
- * "Mi día comienza en Dunkin Donuts"



Jugo de manzana
8 oz: 113



Frappuccino de Starbucks
16 oz: 440 Cal



Gatorade
20 oz: 140 Cal



Gaseosa
12 oz: 140 Cal



Café de Dunkin c/
crema y azúcar
(Med) 190 Cal

Obstáculo para el éxito: Cocinar y planificar las comidas

"Regreso a casa demasiado tarde"

"Tengo demasiadas responsabilidades: el trabajo, la limpieza, los deportes de los niños, las citas médicas"

"Tengo que cocinar una comida por separado solo para mí"

"No sé qué comer"



Algunas ideas:

- Use un planificador semanal de comidas y vaya de compras con una lista
- Incluya a toda la familia en la planificación del menú y delegue siempre que sea posible
- Cocine para más de una comida
- Añada gradualmente alimentos saludables para toda la familia
- Tenga a mano algunas soluciones rápidas: comidas congeladas (Lean Cuisine), pollo precocinado, ensaladas en bolsa, vegetales (verduras) congelados/as, carne congelada de forma individual
- Use los batidos de proteínas cuando necesite una comida rápida en lugar de comer afuera

Mejores opciones de bebidas



Elija solo las bebidas con menos de 10 calorías y 0 gramos de azúcar



- Agua
- Saborizantes para agua en polvo (Crystal light)
- Saborizantes líquidos para agua (MIO)
- Limonada dietética y té helado dietético
- Powerade Zero
- Vitamin Water Zero
- Bebidas Bai
- Café descafeinado con leche con bajo contenido graso y edulcorantes sin calorías

Obstáculos para el éxito: Pocas verduras

- * "Odio las verduras"
- * "Solo como lechuga, cebolla, brócoli y maíz"
- * "A mí me gustan las verduras pero a mi familia no"
- * "Las verduras son caras y se echan a perder con rapidez"

Algunas ideas:

- Los/as vegetales (verduras) cocidos/as al vapor pueden ser sosas. Los diferentes aderezos y métodos de cocción hacen que los/as vegetales (verduras) sean más sabrosas
- Pruebelas sofritas, asadas, horneadas, "airfried"
- Pruebe nuevas recetas - Busque en Google "Recetas saludables con..."
- Siempre incluya una pequeña ensalada como acompañamiento para sentirse satisfecho

Obstáculo – No hago suficiente ejercicio

- * "No tengo tiempo para hacer ejercicio"
- * "No puedo ir al gimnasio"
- * "¿Quién cuida a los niños mientras hago ejercicio?"
- * "Me quedo sin aire y me duelen las rodillas"

Algunas ideas:

Empiece de a poco: agregue 5 minutos a su rutina de ejercicio todas las semanas

- Si tiene niños pequeños, llévelos a caminar en el cochecito
- En YouTube puede encontrar muchas rutinas de ejercicio gratis para hacer en el hogar
- Puede hacer ejercicios estando sentado
<https://www.youtube.com/watch?v=azv8eJgoGLk>
- Considere la posibilidad de nadar o hacer gimnasia en el agua si le duelen mucho las articulaciones

Verduras deliciosas



Espirales de calabacín (zucchini) con salsa de carne molida de pavo



Arroz de coliflor con frijoles negros



Salteado de pollo y vegetales (verduras) congelados/as



Bocados de carne de cerdo con salsa barbacoa envueltos en hojas de lechuga

Obstáculos para el éxito: Alimentación Emocional

"A veces como no porque tenga hambre sino porque estoy aburrido, estresado o con ansiedad."

- * Aprenda a diferenciar el hambre estomacal del hambre psicológico, ;acabo de comer? ;Tengo antojos de comer algo en particular? ;Sentí hambre de forma repentina?
- * Buena calidad de sueño: el cortisol produce antojos, especialmente de alimentos con alto contenido de carbohidratos
- * Estrategias para controlar el estrés
 - * Caminar
 - * Tomar sorbos de té
 - * Llamar a un amigo
 - * Colorear
 - * Respiración profunda
 - * Yoga

¿Cómo sigo?

- * Siga controlando su peso con regularidad
- * Repase qué ha aprendido en esta clase y las anteriores
- * Acuda a todas las citas
- * Verifique haber programado una visita de seguimiento con la Nutricionista
- * ¡No deje de esforzarse para cumplir sus metas!