

Clase 1 de Nutrición Bariátrica: Pautas para la cirugía para bajar de peso

¡Bienvenidos a bordo!



Hoy aprenderá sobre los siguientes temas:

- * ¿Qué es la "autorización nutricional"?
- * Pautas de alimentación saludable para bajar de peso
- * La importancia de las proteínas
- * Las metas de ejercicio
- * Los grupos de apoyo

Sus Nutricionistas estamos aquí para...

- ❖ Ofrecerle apoyo a través de todo el camino:
 - ❖ Tanto antes como después de la cirugía
- ❖ Ayudarlo a establecer metas que lo prepararán para la cirugía para bajar de peso:
 - ❖ Hábitos que necesitará cambiar para lograr el éxito
 - ❖ Ayudarlo a bajar de peso antes y después de la cirugía
- ❖ Ayudarlo a obtener la **autorización nutricional necesaria para la cirugía**

Autorización nutricional: ¿Qué debo hacer?

Completar las 3 clases de nutrición y la evaluación:

- ❑ **Clase núm. 1** – Pautas básicas para una alimentación saludable (*la clase en la que ahora se encuentra*)
- ❑ **Clase núm. 2** – Clase de nutrición de seguimiento; repaso de la información de la clase 1 y obstáculos para el éxito
- ❑ **Clase núm. 3** – Repaso de la dieta posquirúrgica, vitaminas y minerales y hábitos que lo ayudarán a lograr el éxito
 - ❑ **Evaluación** – Para demostrar su comprensión de la información abordada en la clase 3. Un "aprobado" equivale a un puntaje de 80 % o más (12 de 14 preguntas)

Autorización nutricional: Otros requisitos

- ❑ Empezar a tomar un Multivitamínico y cualquier otro suplemento de vitaminas que su doctor le haya ordenado
- ❑ ¡No aumentar de peso! El objetivo es una disminución de peso del 5%.
 - ❑ Se recomiendan los controles de peso mensuales en el consultorio para confirmar la pérdida de peso antes de la cirugía
 - ❑ Se le podría pedir que acuda a un control de peso adicional después de la clase 3
- ❑ Cumplimiento de las metas de nutrición y comportamiento convenidas entre usted y las Nutricionistas
 - ❑ Por ej. hacer 3 comidas al día, encuentre una buena bebida proteica de nuestra lista recomendada y no tome bebidas azucaradas, comience a hacer ejercicio regularmente
- ❑ Asistir a un grupo virtual de apoyo bariátrico: muy recomendado
 - ❑ Los grupos de apoyo tienen lugar a través de Zoom el tercer miércoles de cada mes a las 6 p. m.

Su nuevo Yo: Hacer cambios en el estilo de vida

- * La cirugía bariátrica es una excelente herramienta para bajar de peso pero solo funciona si se usa de forma adecuada.
- * Juntos trabajaremos en los cambios que podrían resultarle DIFÍCILES y requieren TIEMPO.
 - * ¡La paciencia es el factor clave para todo tipo de cambio!
- * ¡El esfuerzo sostenido será recompensado!



¿Por qué debo seguir las pautas de nutrición?

Antes de la cirugía

- * Para disminuir de peso de forma segura antes de la cirugía bariátrica
- * Para tratar cualquier tipo de deficiencia nutricional
- * Cuanto antes comience a implementar los cambios, más fácil le resultará ajustarse a una forma saludable de comer después de la cirugía

Después de la cirugía

- * Para prevenir las deficiencias nutricionales
- * Para ayudarlo a evitar las náuseas, los vómitos, el dolor y el estreñimiento
- * Para continuar con los hábitos saludables y asegurar un éxito de por vida

Consejos de ex pacientes



"Con dedicación y trabajo, le irá excelente con esta cirugía. ¡Es una herramienta fantástica! Se trata de un cambio positivo".

Pautas nutricionales antes de la cirugía: Porciones de MiPlato

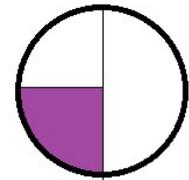


Pautas nutricionales para la cirugía: PROTEÍNAS



- * Ayudan a que el cuerpo quemar grasa en vez de músculo para bajar de peso en forma saludable
- * Ayudan a que se sienta satisfecho por más tiempo
- * Contribuyen a la salud de la piel, los huesos, el cabello y las uñas
- * Mejoran el control del azúcar en la sangre

CONSEJO: ;Coma proteínas con TODAS las comidas y meriendas!



Pautas nutricionales antes de la cirugía: PROTEÍNAS



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 gr
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

Pautas nutricionales antes de la cirugía: PROTEÍNA - Tamaño de las porciones

3 oz de pollo o carnes rojas = mazo de cartas



~23 g de proteína

3 oz de pescado = chequera



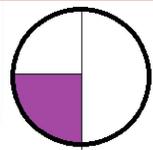
~21 g de proteína

1 oz = pelota de golf



~7 g de proteína

Pautas nutricionales antes de la cirugía: PROTEÍNAS



Suplementos de proteínas para reemplazar las comidas

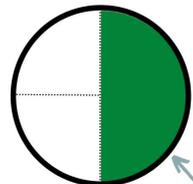
- * Batidos listos para tomar (p. ej., SlimFast High Protein, Premier, Ensure Max, Fairlife, Muscle Milk...)



Pautas nutricionales antes de la cirugía: vegetales (verduras) y frutas



- * Llene la mitad de su plato con una variedad de vegetales (verduras) diferentes
- * Le aportan fibra. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo.
- * Vitaminas y minerales para ayudar a prevenir enfermedades
- * Son opciones de meriendas con bajo contenido de calorías

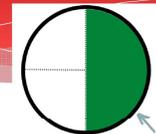


Métodos de cocción saludables

- * Use métodos de cocción de bajo contenido de grasa: asar, hornear, saltear, "air-fryer" o asar a la parrilla con una mínima cantidad de aceite
- * Use marinadas sin grasa, condimentos, caldo de pollo, de vegetales (verduras) o de carne
- * Evite las salsas de crema (como la salsa Alfredo): opte por salsas a base de caldo o tomate



Pautas nutricionales antes de la cirugía: Coma más frutas y vegetales (verduras)



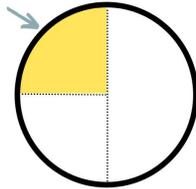
- * Propóngase consumir entre 2 y 3 porciones de fruta por día
 - * 1 manzana o pera pequeña
 - * ½ banana
 - * 1 taza de bayas
 - * 1 taza de uvas o melón
 - * 1 naranja mediana
- * ¡Las frutas son una excelente opción de merienda!



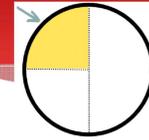
Pautas nutricionales antes de la cirugía: Carbohidratos/Almidones



- * $\frac{1}{4}$ PLATO de carbohidratos/almidones:
- * Los almidones integrales son buenos para el corazón y lo ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo.
- * Suministran un rápido aporte de energía
- * Las verduras con almidón deben contarse como "almidón"
- * Ñames/papas (patatas)
- * Arvejas (guisantes)
- * Maíz
- * Mandioca/yuca
- * Plátanos
- * Yautía
- * Malanga



Consuma con moderación



- Avena
- Arroz integral
- Pastas de harina integral
- Pan integral
- Cereal integral (sin agregado de azúcar)
- Quinoa



Granos integrales

Consuma solo ocasionalmente



- Perros calientes
- Salchichas/Salchichon
- Tocino
- Carne enlatada SPAM
- Costillas
- Alitas



Consuma solo ocasionalmente



- Pan blanco y bollos
- Rosquillas
- Pretzels
- Galletas saladas
- Frutas secas



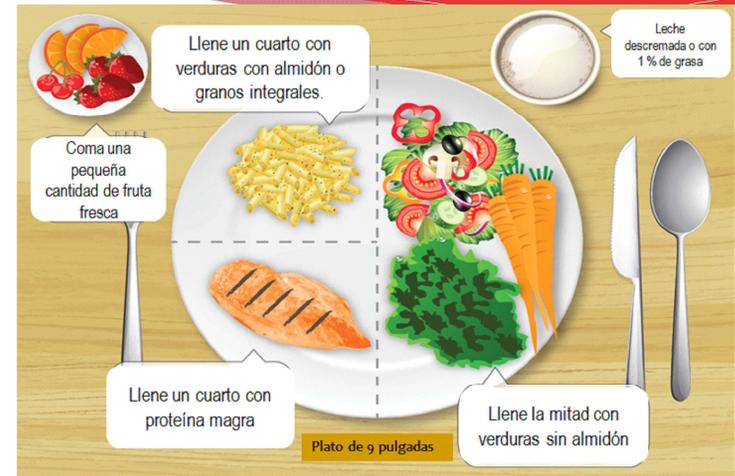
No recomendados



- Pasteles
- Donas y productos de pastelería
- Cereales con azúcar
- Galletas dulces
- Golosinas
- Papas fritas



¡Arme su plato!



¡Herramientas para mantenerse enfocado en su objetivo!

* Aplicaciones para llevar diarios de alimentos

* My Fitness Pal



* Baritastic



* MyPlate Calorie Counter



* Lose It!



* Y hay muchas otras aplicaciones disponibles!



Errores comunes: Calorías en las bebidas

Alta densidad calórica



Jugo de manzana
8 oz: 113



Jugo Naked
de 15 oz:
250 Cal



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

No se beba las calorías. No lo ayudarán a sentirse satisfecho.

Mejores opciones de bebidas

Baja densidad calórica



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

- Agua
- Saborizantes para agua en polvo (Crystal light, Wylers)
- Saborizantes líquidos para agua (MIO)
- Limonada dietética y té helado dietético
- Powerade Zero, Gatorade Zero
- Vitamin Water Zero
- Bebidas BAI
- Té, café descafeinado con leche con bajo contenido graso y edulcorante sin calorías

Cómo leer las etiquetas:

- Comience por el tamaño de la porción
 - La cantidad de determinado alimento que debe consumir en una sola ocasión.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	% Daily Value*
Calories 230	
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.

Datos de información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 taza (55g)	
Cantidad por porción	% Valor diario*
Calorías 230	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de carbohidratos 37g	13%
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcar agregada	20%
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % de valor diario (VD) indica la cantidad de un determinado nutriente que aporta una porción de alimento en relación con una dieta diaria. Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Cómo leer las etiquetas

Calorías

- * Muestra la cantidad de calorías en ese Tamaño de Porción.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	% Daily Value*
Calories 230	
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.

Datos de información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 taza (55g)	
Cantidad por porción	% Valor diario*
Calorías 230	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de carbohidratos 37g	13%
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcar agregada	20%
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % de valor diario (VD) indica la cantidad de un determinado nutriente que aporta una porción de alimento en relación con una dieta diaria. Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Cómo leer las etiquetas

Grasas totales:

- ❖ % de valor diario - opte por alimentos con <10 % VD
- ❖ Limite las grasas saturadas a <5 % del VD
- ❖ Evite las grasas trans

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	% Daily Value*
Calories 230	
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.

Datos de información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 taza (55g)	
Cantidad por porción	% Valor diario*
Calorías 230	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de carbohidratos 37g	13%
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcar agregada	20%
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

*El % de valor diario (VD) indica la cantidad de un determinado nutriente que aporta una porción de alimento en relación con una dieta diaria. Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Cómo leer las etiquetas

Azúcar Agregada:

- ❖ Meta: <5 % o menos del valor diario
- ❖ Incluye azúcar común, almíbar, miel, agave, azúcares de frutas concentradas y jugos vegetales que se agregan durante el procesamiento de los alimentos.

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 100mg	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 205mg	6%

Datos de información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 taza (55g)	
Cantidad por porción	
Calorías	230
% Valor diario*	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de carbohidratos 37g	13%
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcar agregada	20%
Proteínas 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

Cómo leer las etiquetas

Consejo rápido: Regla de 10-10-10

- <10 g de grasas totales
- <10 g de azúcares totales
- >10 g de proteína

Lista de ingredientes:

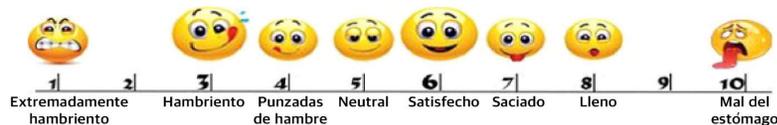
- * Enumerados por cantidad: de mayor a menor cantidad
- * El primer ingrediente es el que el fabricante empleó en mayor medida



Señales de hambre y de saciedad

Aprenda a escuchar las señales de hambre y de saciedad

Escala del hambre



Manténgase activo

¿Cuánta actividad necesito?

Ejercicio aeróbico de intensidad moderada

- * Todo lo que aumente su frecuencia cardíaca sirve
- * Al menos 150 minutos por semana

Actividad de fortalecimiento muscular

- * Haga actividades para que sus músculos se esfuercen más de lo normal
- * Al menos 2 días por semana

Necesita hacer tanto actividades aeróbicas como de fortalecimiento muscular. Aunque sea solo un poquito, sirve. Comience con 5 minutos. Todo suma.

Vamos a hacerlo realidad: Metas

Tómese el tiempo para fijarse metas realistas según las pautas que aprendió hoy.

- ❖ 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"

FIJARSE
METAS
ESPECÍFICAS
MEDIBLES
REALIZABLES
PERTINENTES
CON PLAZOS



¿Y ahora qué sigue?

- * Acuda a todas las clases y citas
 - * Faltar a las clases y a las visitas de seguimiento atrasará la fecha de la cirugía
- * Comience a poner en práctica lo que aprendió hoy
 - * Comience por incorporar 1 ó 2 nuevos hábitos y lentamente vaya agregando más
- * Se programará una visita de nutrición personalizada para usted
- * Recibirá una invitación para completar la clase de nutrición número 2
- * En caso de que no lo haya hecho, acuda al consultorio para un control de peso
- * Llámenos si tiene preguntas:
 - * Temple Main Campus: 215-707-8957
 - * Jeanes Campus: 215-722-3258



Sitios web sobre cirugía para bajar de peso

- * www.obesityhelp.com
- * www.gastricbypass.com
- * www.obesityaction.org
- * www.bariatrics4diabetes.com
- * www.dailystrength.com
- * www.myselfdesign.com
- * www.journalsunlimited.com
- * <http://theworldaccordingtoeggface.blogspot.com/>

Referencias

- * www.sparkpeople.com
- * www.myfitnesspal.com
- * www.baritastic.com
- * Nutritiondata.self.com
- * www.loseit.com
- * <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>
- * <http://www.starbucks.com/menu/drinks/espresso/caramel-macchiato#size=126198&milk=67>
- * <http://www.choosemyplate.gov/food-groups>

