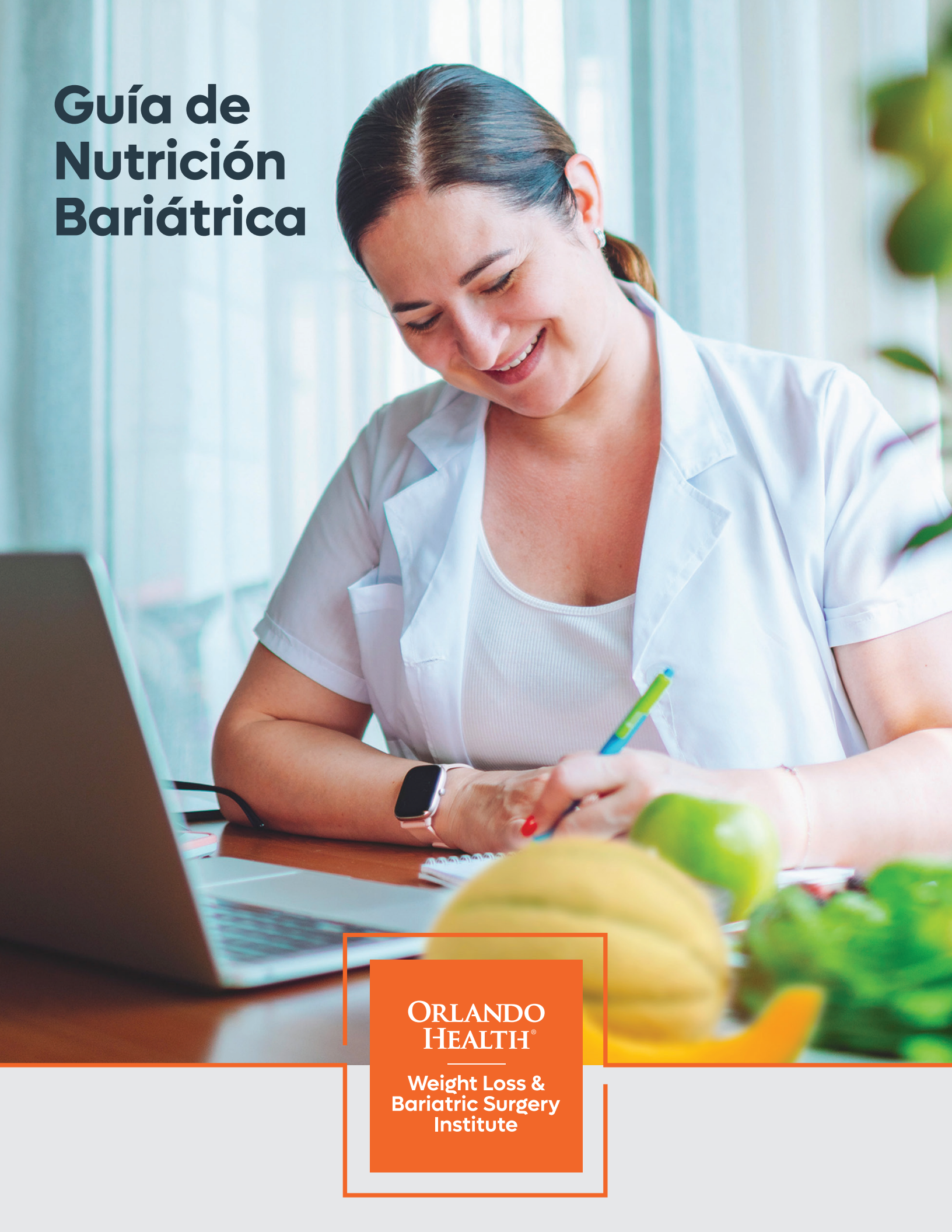


Guía de Nutrición Bariátrica



ORLANDO
HEALTH®

Weight Loss &
Bariatric Surgery
Institute

Índice

Antes de la cirugía

Cómo prepararse para la cirugía bariátrica	4
Suplementos	5
Proteínas de suero de leche en polvo recomendadas	6
Batidos de proteína de suero de leche recomendados	7

Después de la cirugía

Fase 1 Líquidos claros (3 días).....	9
Fase 2 Solo líquidos altos en proteína (2 semanas)	10
Fase 3 Alimentos blandos (4 semanas).....	12
Fase 4 Mantenimiento (de por vida).....	14

Pérdida de peso saludable después de la cirugía

Cree su platillo.....	15
Buenas opciones.....	16
Planes de comidas ejemplo para la fase 4 y de por vida	18
Acerca de los carbohidratos	18
Fuentes de proteína.....	19
Soluciones a los malestares comunes después de la cirugía	20
Beneficios de la actividad física	22
Suplementación de vitaminas y minerales.....	24
Recursos	26

Su proceso de pérdida de peso

En el Instituto de Cirugía Bariátrica y Pérdida de Peso de Orlando Health, entendemos los desafíos de vivir con obesidad y cómo afecta todos los aspectos de su salud física y mental. Con opciones de tratamiento efectivas, técnicas avanzadas y apoyo continuo, nuestro programa integral de pérdida de peso ofrece resultados de por vida.

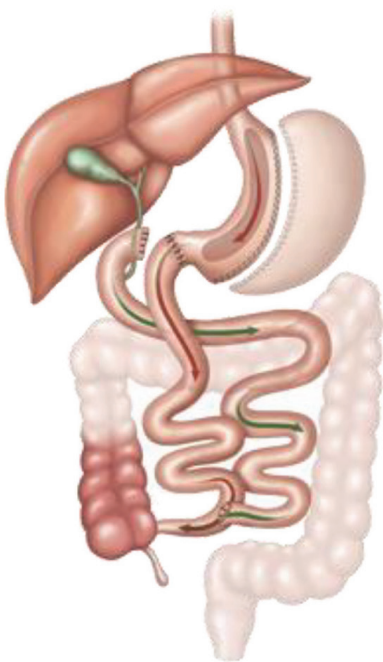
Si ha decidido someterse a una cirugía bariátrica, ha elegido hacer cambios positivos para mejorar su salud y su vida. El objetivo de la cirugía bariátrica es reducir los riesgos de condiciones de salud peligrosas asociadas con la obesidad mórbida. Este paso va más allá de la pérdida de peso o la talla de ropa, es una forma de mejorar la salud y la calidad de vida.

Aunque la cirugía bariátrica no es una cura para la obesidad, puede ser una herramienta valiosa para ayudar a controlar la

obesidad, al iniciar el proceso de pérdida de peso en su cuerpo. Esta guía le ayudará al proporcionar orientación nutricional para apoyar su éxito. Tomar decisiones informadas afecta la cantidad de peso que puede perder y el peso saludable que mantiene a largo plazo. El proceso de pérdida de peso es transformador y el resultado puede ser una vida que nunca pensó posible: la vida que se merece.

Nuestro programa bariátrico está acreditado como un Centro Integral bajo el programa Metabolic and Bariatric Surgery Accreditation and Quality Improvement Program (MBSAQIP®). Esta acreditación garantiza un programa que está alineado con los estándares nacionales reconocidos en cirugía bariátrica para una atención segura y de alta calidad.

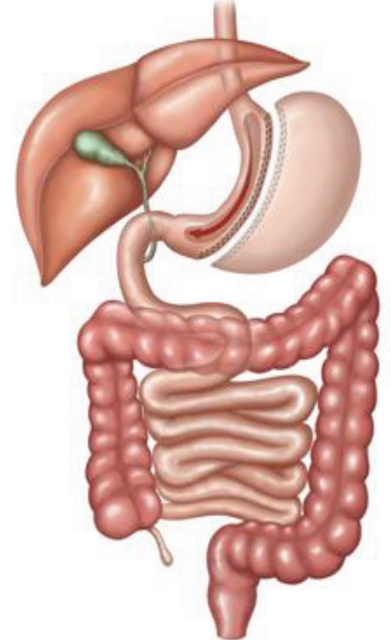
Tipos de cirugía bariátrica



Cruce duodenal



Bypass gástrico



Gastrectomía en manga

Antes de la cirugía

Para reducir los riesgos operatorios, recomendamos que pierda aproximadamente 10-15 libras antes de su cirugía para reducir la cantidad de grasa almacenada en su hígado. Para lograr esta pérdida de peso, deberá seguir una dieta modificada durante las dos semanas previas a su cirugía.

Cómo prepararse para la cirugía bariátrica

A partir de dos semanas antes de su cirugía, comenzará un plan que favorecerá su recuperación y resultados. Este plan consistirá en:

- Reemplazar dos de sus comidas con un batido de proteína líquida, comiendo solo una comida sin grasa al día. (Consulte las páginas 6 y 7 para los batidos de proteína recomendados).
- Evite los alimentos altos en grasa y altamente procesados, como los alimentos fritos, los hot dogs, las salchichas, etc.
- Limite la ingesta de carbohidratos, especialmente los dulces concentrados como refrescos, jugos, postres y golosinas.
- Puede beber líquidos claros sin azúcar durante el día, como gelatina, caldo o líquidos no carbonatados sin azúcar. También son aceptables las paletas de hielo sin azúcar, gelatina y pudín.
- Si tiene hambre, puede botanear alimentos de la columna "Cosas que puede comer" a continuación.

Cosas que puede comer	Cosas que debe evitar
3 a 4 onzas de cortes magros de carne: res, pollo, cerdo, huevo, pescado o pavo, preparados al horno, a la parrilla, a la plancha o salteados	Carnes procesadas altas en grasa: salchichas, hot dogs, tocino, salami, mortadela
O queso bajo en grasa, requesón o yogur griego	Comida frita: papas fritas, aros de cebolla fritos
O yogur bajo en grasa, con menos de 12 gramos de azúcar	Verduras con almidón: papas, chícharos, maíz
A voluntad: verduras bajas en almidón: brócoli, espinacas, ejotes, coliflor, calabacitas, zanahorias, etc. Ensalada mixta con aderezo bajo en calorías.	Pan, cereales, pasta, arroz, frijoles Frutas o jugos de fruta: puede consumir ½ taza de fruta (como plátanos o bayas) para agregar a los batidos y darles sabor

Dieta preoperatoria y modificaciones de comportamiento

Para mejorar su éxito, comience a realizar modificaciones en su dieta y comportamiento para prepararse para la vida después de la cirugía.

Algunas modificaciones sugeridas incluyen:

Comience a limitar/eliminar	Comportamientos por cambiar
Azúcares simples (bebidas azucaradas, dulces, postres)	Comience cada comida proteína magra.
Carbonatación (refrescos, cerveza aguas con gas)	Reduzca la velocidad de las comidas tomando bocados pequeños y evitando distracciones.
Botanas/aperitivos	Deje de comer. No coma cuando ya no tenga hambre.
Comidas fritas/grasas añadidas	Beba de 6 a 8 tazas de líquidos sin calorías cada día.
Beber líquidos con las comidas Use la regla 30/30: no beba líquidos durante 30 minutos antes de una comida, durante la comida ni 30 minutos después de una comida.	Comience actividad física regular.
Alcohol	Anote lo que está comiendo.

Suplementos

Muchos suplementos herbales contienen ingredientes poderosos que pueden afectar la forma en que su cuerpo reacciona durante la cirugía. Estos suplementos deben suspenderse al menos 2 semanas antes de la cirugía:

- Cohosh negro
- Ajo
- Ginseng
- Kava-kava
- Hierba de San Juan
- Efedra
- Jengibre
- Extracto de semilla de uva
- Ácidos grasos omega-3 (aceites de pescado)
- Vitamina E (mayor a 30 IU)
- Tanacetol
- Ginkgo biloba

Informe a su cirujano y anestesiólogo sobre cualquier suplemento o medicamento herbal que esté tomando.

Suplementos de proteína de suero de leche altos en proteína

La proteína es el componente básico que el cuerpo humano utiliza para reparar y reemplazar tejidos como el cabello, las uñas, piel, los ojos y todos los demás órganos. La proteína es necesaria para combatir infecciones. Sin una cantidad adecuada de proteína, pueden desarrollarse consecuencias graves, como pérdida de masa muscular, debilidad, fatiga y pérdida excesiva de cabello.

A medida que se prepara para la cirugía, es importante aprender cuáles serán sus necesidades de proteína después de la cirugía y comenzar a aprender cómo seguir su progreso diario:

Gastrectomía en manga y bypass gástrico: 60-80 gramos de proteína al día cruce

Duodenal: 80-100 gramos de proteína al día.

A medida que comience a preparar batidos de proteína y elegir productos, tenga en cuenta que será difícil cubrir sus necesidades de proteína solo con alimentos durante los primeros meses después de la cirugía. Los batidos y polvos de proteína se utilizarán para ayudarlo a cubrir la diferencia entre las comidas. Use la etiqueta de "información nutricional" para evaluar un batido antes de comprarlo.

Elija batidos que ofrezcan lo siguiente:

- Menos de 180 calorías
- 12 gramos o más de proteína
- 12 gramos o menos de azúcar

Polvos de proteína de suero de leche recomendados

Batido	Calorías	Proteína	Azúcar	Sabores	Dónde Comprar
Bariatric Advantage ClearlyProtein	150-160 80	27 g. 20 g.	0.5 g. 0 g.	Chocolate, vainilla, latte helado, sabor a naranja (líquido)	BariatricAdvantage.com
Unjury	80	20 g.	0 g.	Chocolate, vainilla, fresa, sopa de pollo sin sabor	Unjury.com
Bariatric Fusion	138	27 g.	<1 g.	Varios	BariatricFusion.com
Proteína EAS 100% Whey	75	13 g.	1 g.	Chocolate, vainilla	Tiendas minoristas (Vitamin Shoppe, Publix, Target, etc.)
Pure Protein 100% Whey	100-140	15-25 g.	N/A	Chocolate, vainilla, fresa, cookies and cream	Tiendas minoristas (CVS, Walgreens, Walmart, Target, GNC, etc.)
Gold Standard 100% Whey	120	24 g.	N/A	Varios	GNC Vitamin Shoppe OptimumNutrition.com
GNC Whey Isolate 28	130	28 g.	2 g.	Chocolate, vainilla, fresa	GNC.com GNC
MetRx 100% Natural Whey	130	23g	5 g.	Chocolate, vainilla, cookies & crema de cacahuete, fresa	Tiendas minoristas metrx.com
Vitamin World Aislado de proteína de soya	100	20 g.	0 g.	Chocolate, vainilla, sin sabor	VitaminWorld.com
Proteína Syntrax Nectar Whey	100	24 g.	N/A	N/A	

Batidos de proteína de suero de leche recomendados

Batido	Calorías	Proteína	Azúcar	Sabores	Dónde Comprar
Orgain Organic Protein	150	21-26 g. Chícharo o suero de leche	0-1 g.	Chocolate, vainilla	Orgain.com o tiendas minoristas Fresh Market, Target y Publix (disponible en líquido y en polvo)
Optisource 4 oz./porción	100	12 g.	N/A	Fresa, caramelo	Tiendas minoristas CVS, Walgreens, Amazon.com
Atkins Advantage	160	27 g.	<1 g.	Varios	Tiendas minoristas Atkins.com
AdvantEDGE Carb Control de EAS	110	17 g.	0 g.	Chocolate, vainilla, fresa, chocolate oscuro, café caramelo	Tiendas minoristas AbbottNutrition.com
Isopure Zero Carb	160	40 g.	0 g.	Maracuyá, piña naranja, plátano, mango durazno, Alpine Punch, naranja, uva, manzana melón, frambuesa azul	GNC Vitamin Shoppe
Slim Fast Advanced Nutrition	180	20 g.	1 g.	Chocolate, vainilla, fresa, capuchino, durazno, plátano, fresa/plátano, mora azul, soya natural	SlimFast.com Walmart, Target y todas las tiendas minoristas (viene en líquido y en polvo)
Premier Protein	160 90	30 g. 20 g.	1 g. 0 g.	Chocolate, vainilla, fresa, plátano y caramelo	Sam's Club, Costco y PremierProtein.com
Premier Protein Clear				Ponche de frutas uva	

Esta lista **no** está destinada a ayudarle a comenzar mientras inicia su proceso. Puede consultar esta lista a medida que avance a través de las cuatro fases de nutrición después de la cirugía. Se pueden usar batidos de proteína alternativos y es posible que descubra nuevos favoritos. Sin embargo, tenga en cuenta que los suplementos de proteína de mejor calidad provienen del suero de leche, caseína o proteína de soya, los cuales deben estar listados como uno de los primeros ingredientes en la lista de ingredientes. Evite comprar suplementos de proteína con "colágeno" listado como el primer ingrediente; estos generalmente se encuentran en las "bebidas concentradas" de proteína que afirman tener una gran cantidad de proteína en solo 1-2 onzas. Los polvos de proteína sin sabor pueden usarse como una alternativa a los batidos de proteína y añadirse a líquidos.

Después de la cirugía

Directrices de nutrición postoperatoria

Después de la cirugía, avanzará lentamente en su dieta a través de cuatro fases dietéticas. Es importante seguir esta progresión dietética para permitir que su sistema digestivo se recupere y reducir el riesgo de complicaciones postoperatorias. Introducir ciertos alimentos demasiado pronto puede prolongar el proceso de sanación.

A lo largo de la progresión dietética, deberá centrarse en:

- Beber suficiente líquido para mantenerse hidratado (2 litros o 64 onzas o más de líquido al día).
- Consumir suficiente proteína:
 - Gastrectomía en manga y bypass gástrico: 60-80 gramos de proteína al día (estimado)
 - Cruce duodenal: 80-100 gramos de proteína al día (estimado)
- Evite las bebidas carbonatadas, el alcohol y grandes cantidades de cafeína (no más de 2 porciones de cafeína al día).
- Tome suplementos vitamínicos/minerales, una vez que su cirujano le dé permiso.

Después de la cirugía, se sentirá lleno(a) después de consumir solo una pequeña cantidad de comida y líquido. Es importante escuchar las señales de su cuerpo y detenerse de comer/beber cuando se sienta lleno(a). Puede parecer que está aprendiendo a comer de nuevo.

Evite los alimentos que no tolere o que sienta que no le caen bien. A continuación se mencionan **las cuatro fases** de la progresión de la dieta postoperatoria bariátrica.

FASE 1

Líquidos claros
(sin azúcar)

Duración: 3 días



FASE 2

Solo líquidos altos en proteína

Duración: 2 semanas



FASE 3

Alimentos blandos

Duración: 1 mes



FASE 4

Dieta de mantenimiento (regular)

Duración: De por vida



Fase uno – Líquidos claros

Duración: Primeros 3 días después de la cirugía

Esta es la primera fase de su dieta después de la cirugía para la pérdida de peso. Después de la cirugía, no podrá comer ni beber nada durante varias horas. Una vez que su cirujano le permita comer, podrá beber líquidos claros.

Se recomiendan líquidos claros para prevenir problemas comunes en esta etapa, como náuseas, dolor, vómitos y deshidratación. En este punto, mantenerse hidratado es el principal objetivo nutricional. Procure consumir 64 onzas de líquidos al día. Habrá hinchazón en el estómago después de la cirugía. Esta hinchazón disminuirá lentamente durante las primeras semanas.

Los líquidos claros son líquidos sin lácteos que se pueden ver a través de ellos. Los "sólidos" claros que se convierten en líquidos a temperatura ambiente también son apropiados, como la gelatina sin azúcar o las paletas sin azúcar.

Ejemplos de líquidos claros recomendados:

- Agua
- Caldos/consomés: caldo claro de res, pollo o vegetal.
- Gelatina sin azúcar y paletas sin azúcar.
- Bebidas deportivas bajas en calorías/sin azúcar (Propel®, PowerAde Zero®, G2 Gatorade®)
- Bebidas saborizadas sin azúcar (Crystal Light®, Vitamin Water Zero®, SobeLifewater®, Kool-Aid® sin azúcar, etc.)
- Té descafeinado.
- Aguas con proteína como Protein 2-0®, Gatorade Zero® y Powerade Zero® con proteína añadida.



Consejos

- Beba líquidos muy lentamente. **NO** consuma líquidos de un solo trago. Beber demasiado rápido puede causar dolor, incomodidad y podría hacerle vomitar.
- Usar popote puede hacer que trague demasiado aire, lo que causará dolor durante los primeros días.
- Cuando comience a beber líquidos claros, no tome más de una onza de líquido a la vez. Este es el tamaño de un vaso para medicinas. Intente beber una onza cada 10-15 minutos aproximadamente. Una vez que se haya establecido la tolerancia, beba líquidos con libertad hasta sentirse lleno(a).
- Los líquidos servidos a temperatura ambiente o tibios a veces se toleran mejor.
- Evite todas las bebidas carbonatadas (refrescos y agua con gas).
- Evite todas las bebidas que contengan azúcar (limonada, bebidas deportivas y tés endulzados).
- Evite los jugos de frutas. Ingerir jugos de frutas inmediatamente después de la cirugía puede causar el síndrome de dumping.

Fase dos – Líquidos completos altos en proteína

Duración: 2 semanas (del día 4 al día 18 después de la cirugía)

Esta es la segunda fase de su dieta postoperatoria. Al tomar solo líquidos durante dos semanas después de la cirugía, está permitiendo que su cuerpo se recupere. Avanzar demasiado rápido en su dieta puede prolongar el proceso de recuperación.

Durante la fase dos, puede comenzar a agregar líquidos que contengan lácteos. Deben ser bajos en grasa, sin azúcar y no deben contener trozos sólidos de comida o “pedazos.”

Recuerde:

- Beba pequeñas cantidades de líquido cada 3-4 horas mientras esté despierto(a).
- Beba líquidos muy lentamente. Aumente gradualmente de 2 a 3 y luego a 5 onzas según lo tolere en una sola sesión. Cada persona es diferente y avanzará a un ritmo distinto. La cantidad máxima para el bypass gástrico es de 2 a 3 onzas a la vez.

Se recomiendan los siguientes alimentos líquidos completos:	
Bebidas/líquidos	Leche descremada, al 1% o sin lactosa; leche Fair-Life, agua; hasta 2 bebidas con cafeína al día (de 6 a 8 oz. cada una). Té y café descafeinados, bebidas sin azúcar como Crystal Light.
Carne/sustitutos de carne	Yogur griego regular, batidos de yogur (con menos de 12 gramos de azúcar por 4 oz.), queso bajo en grasa, queso cottage y ricota de leche parcialmente descremada No existe yogur sin azúcar Pruebe avena diluida o crema de trigo con leche baja en grasa.
Sopas	Caldo, consomé, sopas cremosas bajas en grasa que hayan sido coladas o licuadas (retire el arroz o los fideos)
Verduras	Jugo de verduras o de tomate, sopa de tomate.
Frutas	Compota de manzana sin azúcar añadida; frutas y verduras licuadas (alimentos para bebé).
Batido de Proteína	Suplementos de proteína (preferentemente proteína de suero de leche al 100%) 3 veces al día (consulte las páginas 6 y 7 para más detalles)
Postres	Pudín sin azúcar, paletas sin azúcar o gelatina

Recuerde: Coma/beba solo hasta el punto de sentirse lleno(a)

Plan de comidas de muestra para una dieta líquida completa alta en proteína

Desayuno

- ¼ de taza de puré de manzana sin azúcar añadida
- ¼ de taza de leche descremada con crema de trigo diluida

Media mañana

- ¼ - ½ taza de batido de proteína alta en proteínas

Almuerzo

- ¼ - ½ taza de sopa cremosa colada
- ¼ de taza de jugo de verduras

A media tarde

- ¼ - ½ taza de batido de proteína alta en proteínas

Comida

- ¼ - ½ taza de caldo o sopa
- ¼ taza de yogur griegot

Noche

- ¼ - ½ ctaza de batido de proteína alta en proteínas

Ideas de suplementos de proteína

Proteína sin sabor

Los polvos de proteína sin sabor se pueden mezclar con cualquiera de los líquidos completos para contar como uno de sus suplementos de proteína.

Ideas para agregar proteína

- Mezcle 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor en una bebida saborizada de frutas Crystal Light® u otra bebida sin azúcar.
- Prepare gelatina sin azúcar y mezcle 1-2 cucharadas de proteína en polvo sin sabor antes de refrigerarla.
- Mezcle 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor con yogur o pudín sin azúcar.
- Prepare sopa cremosa colada, deje enfriar a temperatura ambiente y mezcle 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor.

Ideas de recetas usando proteína en polvo

Plátano con crema

- 1 taza de leche descremada
- 4 cubos de hielo
- ½ plátano congelado
- 1 cucharada de proteína en polvo
- Mezclar bien

Antojo por la mañana

- 1 taza de leche descremada
- 4 cubos de hielo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de proteína en polvo
- Mezclar bien

Enfriador de chocolate

- 1 taza de leche descremada
- 1 paquete de chocolate caliente sin azúcar
- 1 cucharada de proteína en polvo
- Mezcle bien

Sorpresa frutal

- ¼ de taza de leche descremada
- ¾ de taza de bebida sin azúcar
- 1 cucharada de proteína en polvo
- ¼ de taza o menos de fruta enlatada (Fruta enlatada en jugo o agua. No jarabe.)
- Mezcle bien

Mousse alta en proteína

- 1 sobre pequeño de pudín sin azúcar.
- 16 oz. de queso cottage sin grasa o queso ricota parcialmente descremado
- 4 oz. Cool Whip Light (versión ligera de crema batida)
- 1 cucharada de proteína en polvo
- Licúe el queso cottage hasta que quede suave.
- Agregue el pudín y mezcle bien.
- Vierta en un tazón grande.
- Mezcle el Cool Whip suavemente.
- Tenga en cuenta que esto rinde varias porciones.



Fase tres – alimentos blandos

Duración: 1 mes (semana 3 a semana 6) después de la cirugía

Se pueden ingerir alimentos blandos gradualmente tres semanas después de la cirugía. Los alimentos blandos son aquellos que se mastican, tragan y digieren con facilidad. Una buena regla general es que los alimentos deben poder cortarse fácilmente con el costado de un tenedor o cuchara. Las carnes y verduras deben cocinarse hasta que estén muy tiernas.

A medida que comience a comer alimentos blandos, es importante seguir las siguientes pautas:

- **Mastique bien todos los alimentos, hasta que tengan una consistencia similar a la del puré de manzana, antes de tragar.** ¡Intente masticar 20 veces por bocado!
- **Siempre coma primero alimentos ricos en proteínas, como carne, pollo, pescado, frijoles y lácteos.** Los alimentos ricos en proteínas son muy saciantes y deben comerse primero para asegurar que cubra sus necesidades de proteína.
- **Coma de cinco a seis comidas pequeñas al día.** Coma cuando tenga hambre y evite picar constantemente, ya que esto reducirá la efectividad de la cirugía bariátrica.
- **Coma y beba despacio.** Una comida debe tomar entre 20 y 30 minutos para completarse. Evite distracciones.
- **No beba líquidos durante las comidas.** Siga la regla del 30/30, lo que significa que no debe beber líquidos 30 minutos antes de una comida, durante la comida ni 30 minutos después de la comida. Sin embargo, es importante seguir bebiendo suficiente líquido a lo largo del día para mantenerse hidratado(a). Consuma 64 onzas al día.
- **Conozca su límite.** Deje de comer antes de sentirse demasiado lleno(a). Comer en exceso casi siempre provocará vómito y puede estirar su bolsa con el tiempo.



Se recomiendan los siguientes alimentos líquidos completos:

Bebidas/líquidos	Leche descremada, al 1% o sin lactosa; agua; té y café (hasta 2 bebidas con cafeína al día); bebidas sin azúcar como Crystal Light o Diet Snapple; paletas heladas o gelatina sin azúcar.
Carne/sustitutos de carne	Carne magra molida/picada o ave; pescado o mariscos tiernos; atún o pollo enlatado; fiambres magros; huevos; queso cottage bajo en grasa; queso bajo en grasa; yogurt bajo en grasa y bajo en azúcar; legumbres tiernas (frijoles rojos, frijoles negros, garbanzos); tofu/productos de soya; hummus; crema de cacahuete.
Sopas	Caldo, consomé, sopa crema baja en grasa, sopas a base de caldo.
Verduras	Verduras al vapor y cocidas sin cáscaras ni pieles duras; jugo de verduras.
Frutas	Frutas cocidas o enlatadas sin azúcar (en agua o jugo sin jarabe); frutas sin semillas ni cáscara; plátanos; melón tierno, durazno maduro sin cáscara, mango, puré de manzana sin azúcar añadida.
Almidones integrales	Cereales cocidos o secos; pan tostado; galletas saladas horneadas.
Batido o polvo de proteína	Continúe tomando de 1 a 2 suplementos de alta proteína al día hasta que pueda consumir de 2 a 3 onzas de proteína en cada comida.

Recuerde: Coma/beba solo hasta sentirse lleno(a)

Alimentos que debe evitar de cada grupo

Bebidas Evite las bebidas carbonatadas, el alcohol, la leche entera, así como cualquier bebida con azúcares añadidos o cantidades excesivas de cafeína.

Proteína Evite las comidas fritas o altas en grasa, los huevos fritos, las carnes picantes o sazonadas, y las carnes duras.

Sopas Evite las sopas altas en grasa (generalmente las preparadas con cremas espesas).

Verduras Evite todas las verduras crudas y aquellas con piel dura o semillas.

Frutas Evite las frutas o jugos enlatados en jarabe, las frutas secas y las frutas con cáscara.

Carbohidratos Evite los panes/carbohidratos refinados, los dulces, pasteles, cereales con azúcar, cereales de fibra gruesa y los azúcares añadidos.

Alimentos dulces Evite todos los alimentos dulces y postres después de la cirugía. No coma dulces con el estómago vacío.

Varios Evite los alimentos picantes, frutos secos y semillas. Limite las grasas añadidas (mantequilla, margarina, crema agria, aderezos para ensaladas y mayonesa).

Plan de comidas ejemplo para una dieta blanda

Desayuno

- 1 huevo revuelto
- ½ oz. de queso

Colación a media mañana

- ½ taza de batido alto en proteína o barra suave.

Almuerzo

- 1-2 oz. de atún
- ¼ de taza de puré de manzana sin azúcar añadida.

Colación al mediodía

- ½ taza de bebida de proteína alta en proteína o barra de proteína suave.

Comida

- 1-2 oz. de pechuga de pavo picada
- ¼ de taza de yogurt natural
- ¼ de taza de zanahorias al vapor y cocidas

Colación por la tarde

- ½ taza a ¾ taza de bebida de proteína alta en proteína o queso en tiras con 2 galletas sala

Fase Cuatro – Dieta continua de pérdida de peso y eventual mantenimiento saludable

Duración: De por vida

Dos meses después de la cirugía, comenzará la fase de mantenimiento de peso, que continuará a lo largo de su vida. Al adoptar una dieta saludable, cambiar comportamientos y aumentar la actividad física, usted determinará en última instancia cuánto peso podrá perder y cuánto peso mantendrá a largo plazo.

Al comenzar este nuevo estilo de vida, tenga en cuenta lo siguiente:

- Coma tres comidas pequeñas y nutritivas cada día. Evite picar entre comidas, pero puede tener de 2 a 3 aperitivos altos en proteína al día. Mantenga las porciones totales por comida y aperitivos entre 3 a 5 onzas o aproximadamente ½ taza.
- Comience cada comida con 1 a 3 onzas de proteína. Las carnes suaves y humedecidas (albóndigas y pastel de carne), pescado, frijoles, huevos, quesos bajos en grasa, yogurt griego y hummus son lo más recomendable.
- Los batidos de proteína no son necesarios durante la fase de mantenimiento. ESTÁ BIEN complementar algunos al principio si tiene dificultades para consumir suficiente proteína en las comidas. Continuar con los batidos de proteína puede reducir su tasa de pérdida de peso. Corte la carne en trozos muy pequeños, agregue salsa baja en grasa o caldo y mastique bien.
- Agregue verduras a su dieta de manera gradual. Comience con verduras al vapor y cocidas antes de agregar verduras crudas. Agregue frutas a su dieta de manera gradual también. Comience con frutas enlatadas, suaves o peladas. Agregue gradualmente frutas con cáscara a la dieta, asegurándose de masticar bien la cáscara.
- Beba a sorbos líquidos sin azúcar y sin calorías entre comidas.
- **Nunca tome bebidas carbonatadas.**

Algunos alimentos pueden seguir siendo difíciles de tolerar de por vida después de la cirugía. Estos son muy individuales y varían de persona a persona. Pruebe un alimento nuevo a la vez y los alimentos como carne, almidones, frutas y verduras deben agregarse de manera gradual, según la tolerancia.

Alimentos que pueden ser difíciles de tolerar (especialmente durante los primeros 4 a 6 meses)

- Carnes duras o con tendones, como las chuletas de cerdo
- Cereales de salvado alto en fibra/granola, barras de proteína
- Palomitas de maíz
- Panes no tostados
- Verduras fibrosas: frijoles secos, apio, maíz, col, corazones de lechuga romana, alcachofas
- Verduras crudas
- Frutas deshidratadas
- La piel de los cítricos
- Cáscaras de frutas
- Frutos secos y semillas
- Comidas picantes
- Grasas y azúcares añadidos

Pérdida de peso saludable después de la cirugía

Cree su platillo

El modelo de plato para cirugía bariátrica

Planear las comidas y tomar decisiones saludables determinará cuánto peso pierde, cómo mantiene la pérdida de peso y cómo se siente. Su nuevo estilo de vida saludable comienza con la planificación de las comidas. Planifique sus comidas, prepárelas y siga un horario de alimentación para obtener los mejores resultados.

Aquí hay algunos consejos para usar en cada comida, todos los días.

Use un plato de 6 a 8 pulgadas

(Usualmente el plato de ensalada o postre de un juego de vajilla típico).

Proteína

El 50% de su plato debe ser alimentos ricos en proteínas (28-85 g), como pescado magro, aves, carne de res o cerdo; huevo, legumbres o productos de soya. Debe consumir de 225 a 255 gramos de proteína al día.

El 30% de su plato debe ser verduras bajas en almidón (1/4 a 1/3 de taza), como coliflor, brócoli, espárragos, champiñones o pimientos.

Carbohidratos saludables

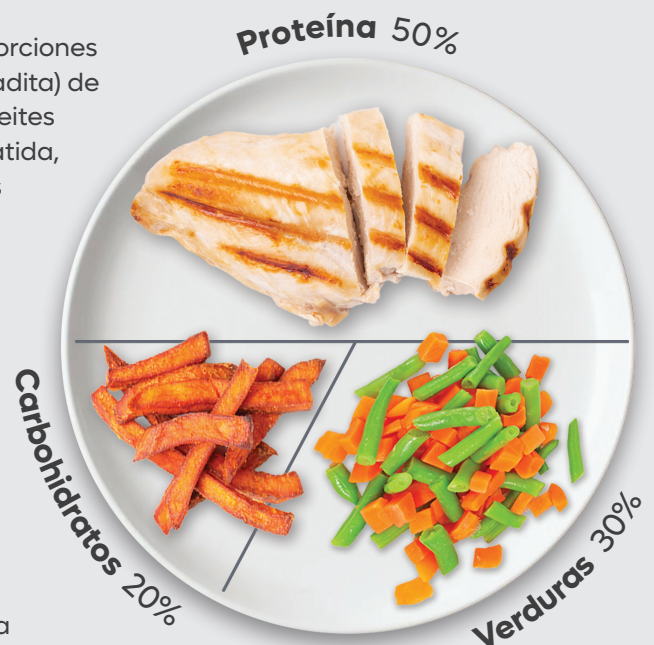
El 20% de su plato debe ser carbohidratos saludables, como granos enteros, verduras con almidón (como papas o guisantes) o frutas (aproximadamente 1-2 cucharadas). Debe consumir de 3 a 6 porciones de carbohidratos saludables al día.

Otros grupos de alimentos

Puede consumir de 2 a 4 porciones al día (1 porción = 1 cucharadita) de grasas más saludables (aceites saludables, mantequilla batida, mayonesa ligera, aderezos para ensaladas bajos en grasa). El vinagre y el jugo de limón son opciones al gusto.

Bebidas

Debe beber de 6 a 8 porciones al día. El agua es la bebida de elección; puede seleccionar opciones bebidas sin azúcar, sin cafeína y sin carbonatación. Siga la regla del 30/30, que consiste en no consumir líquidos 30 minutos antes de las comidas, durante las comidas ni 30 minutos después de las comidas.



Alimentos "libres"

También puede consumir gelatina sin azúcar, paletas heladas sin azúcar y pudín sin azúcar. También se pueden agregar verduras bajas en almidón, como coliflor, brócoli, espárragos, champiñones o pimientos, según lo tolere.

Buenas opciones

Al crear su plato, elija diariamente de estas listas de alimentos.

Opciones de proteínas

1 porción = 2-3 oz.

Pescado salmón, tilapia, lenguado, atún, bacalao

Mariscos vieiras, camarones, almejas, langosta

Aves de corral carne blanca u oscura sin piel de pollo o pavo

Huevos o sustitutos de huevo 1 huevo o 2 claras de huevo o ¼ de taza = 1 oz.

Carne de res carne molida magra o bistec, como lomo, filete o bistec de falda

Cerdo jamón magro o lomo

Cordero o ternera magra chuleta o asado

Legumbres el tamaño de la porción es ½ taza = 1 oz.

- frijoles negros, rosados, rojos, pinto, garbanzo, hummus, lentejas

Productos de soya el tamaño de la porción es ½ taza oz.

- Tofu, tempeh, leche de soya natural, PVT (proteína vegetal texturizada): 1 hamburguesa = 2 oz., ½ taza = 1 oz.

Lácteos el tamaño de la porción es 8 oz.

- Leche descremada o al 1%, leche sin grasa o leche sin lactosa al 1% (Leche Fair Life), yogur griego o yogur bajo en grasa

Puede usar leche de almendra baja en azúcar,

¼ de taza de queso cottage = 1 oz., queso bajo en grasa 1 oz. = 1 porción

Crema de cacahuete 1 cucharada = 1 porción

Frutos secos 1 porción = 1 oz. (20 almendras)

Sopa a base de frijoles 1 taza = 1 oz.

Opciones de verduras bajas en almidón

1 porción = ¼ a ⅓ de taza

- Alcachofas
- Puntas de espárragos
- Betabeles
- Col china
- Parte superior del brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Zanahorias
- Coliflor
- Parte tierna del apio
- Pepinos
- Berenjena
- Ejotes
- Verduras de hoja verde/col rizada
- Lechuga
- Champiñones
- Okra
- Cebollas, ajo, cebollines
- Pimientos – chile, pimiento morrón
- Tomates
- Nabos
- Vainas de chícharo chino
- Calabaza de verano
- Calabacita
- Hierbas – albahaca, cilantro, perejil

Límites

- Su manga gástrica puede contener solo de 3 a 4 onzas por comida en total.
- Su bolsa gástrica después de bypass puede contener solo de 2 a 3 onzas por comida en total.
- La capacidad de su manga gástrica en el cruce duodenal puede ser de 4 a 6 onzas por comida en total.
- A medida que pase el tiempo, todos los estómagos nuevos de manga gástrica y bypass pueden relajarse un poco, permitiendo de 4 a 5 onzas. Sin embargo, debe enfocarse en consumir alimentos saludables. Los estómagos con cirugía de cruce duodenal pueden permitir 6 onzas, pero también debe enfocarse en consumir alimentos saludables.



Opciones de carbohidratos saludables

El tamaño de las porciones varía. Ver a continuación.

Granos enteros

Tamaño de la porción = 1/3 taza

Quinoa, espelta, farro, cebada perlada, bulgur avena en hojuelas o cortada al acero, cuscús, sémola de maíz integral/xpolenta, pasta integral, cereal frío (sin azúcar añadida), tortilla integral de 6 pulgadas.

Pan 100% integral de trigo – 1 rebanada

Verduras con almidón

Tamaño de la porción 1/3 taza

- Plátano macho
- Yuca
- Malanga
- Papa (blanca, morada, amarilla)
- Camote
- Chicharos tiernos
- Maíz
- Frijoles de lima
- Plátano
- Arroz integral o salvaje

Frutas

Tamaño de la porción = 1 fruta entera mediana

- 1/2 taza de fruta picada
- 3/4 taza de bayas
- 1 taza de sandía o melón
- 15 uvas
- 1/4 taza de fruta deshidratada
- Fruta de kiwi
- Frutas cítricas
- Manzana
- Pera
- Durazno
- Nectarina
- Ciruela
- Chabacano
- Jugo de frutas bajo en calorías

Grasas más saludables

1 porción = 1 cucharadita (cdta.)

Puede consumir de 2 a 4 porciones al día

Deben limitarse a las grasas que contengan aproximadamente 5 gramos de grasa por porción y aproximadamente 45 calorías.

- **Mantequilla** batida
- **Aceites** canola, oliva, linaza, sésamo, nuez – 1 cdta.
- **Aguaate** 1/8 de uno entero o 2 cucharadas.
- **Aceitunas, negras o verdes** 8 grandes
- **Mayonesa** ligera o sin grasa – 1 cucharada.
- **Aderezo para ensaladas o marinadas** light o sin grasa – 1 cucharada
- **Frutos secos y semillas** utilícelos como una opción de proteína.

Bebidas

- El agua es la bebida al gusto.
- Elija bebidas-sin azúcar, sin cafeína, y sin carbonatación.
- Té descafeinado
- Café descafeinado
- Té sin endulzar
- Aguas saborizadas
- Snapple de dieta
- Crystal Light
- Powerade Zero
- Gatorade Zero
- Propel Zero

Plan de alimentación de muestra para la Fase 4 Dieta de por vida

Desayuno	Almuerzo	Comida	Colación por la tarde
<ul style="list-style-type: none"> 1 huevo revuelto con 2 cucharadas de verduras – pruebe champiñones, espinacas o pimientos verdes 1 oz de queso bajo en grasa ¼ a ½ rebanada de pan tostado o pan de pita <p>Colación a media mañana</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ manzana y 1 cucharada de crema de cacahuete natural o baja en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> 1 a 3 oz de salmón al horno con 1 a 2 cucharadas de yogurt griego natural y salsa de eneldo* ¼ de taza de arroz de coliflor ¼ de taza de frutos rojos o mango <p>Colación a mediodía</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pieza de pavo deshidratado 1 a 3 galletas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> ¼ de taza de frijoles refritos sin grasa y 1 oz de queso bajo en grasa 1 cucharada de salsa suave y ¼ de taza de lechuga rallada o tomates picados 1 a 2 chips de maíz horneados o tortilla de maíz pequeña 	<ul style="list-style-type: none"> ½ de taza de cereal de salvado con pasas y ¼ de taza de leche sin grasa <p>(Este día tiene aproximadamente 1,000 calorías y 60 gramos de proteína.)</p>

Las mujeres necesitan aproximadamente 1,200-1,500 calorías y los hombres necesitan aproximadamente 1,500-1,800 calorías para perder de 0.5 a 1 libra por semana o de 2 a 4 libras por mes, comenzando 3 meses después de la cirugía.

*Para preparar la salsa de eneldo baja en grasa, simplemente bata o licúe 1 a 2 cucharadas de yogurt griego natural, crema agria baja en grasa o queso cottage con una pizca de eneldo y otros condimentos de su elección.

Acerca de los carbohidratos

Puede notar que la cantidad de carbohidratos, especialmente almidón, incluida en cada fase de la dieta es mínima.

Aquí está la razón:

1. Se ha demostrado que la introducción temprana de almidón retrasa la pérdida de peso. Por lo tanto, el almidón, incluso el almidón integral, no se enfatiza en las primeras fases de la dieta.
2. Es muy fácil (aunque no deseable) reemplazar una proteína valiosa con carbohidratos. Recuerde que debe intentar consumir entre 60 y 80 gramos de proteína al día, incluso durante la fase de mantenimiento de la dieta.
3. Muchos almidones son difíciles de tolerar después de la cirugía. Los panes “gomosos”, el arroz, la pasta, los platillos de papa y la pizza son difíciles de tolerar después de la cirugía, ya que provocan una sensación de pesadez. El pan se tolera mejor después de haberse tostado. La pizza de pan plano con corteza crujiente es más probable que se tolere que la pizza tradicional o de pan. El arroz, la pasta y las papas pueden expandirse al entrar en la bolsa del estómago.

Los carbohidratos integrales contienen fibra, lo que puede promover una sensación de saciedad. Las legumbres (frijoles), las frutas y los vegetales ricos en almidón deben ser la principal fuente de carbohidratos en su alimentación. Al elegir cereales, panes, pasta y galletas, siempre lea la etiqueta. Palabras como multigrano, 100% trigo o salvado, anuncian en el frente del empaque, pueden indicar beneficios importantes para la salud, pero no necesariamente significan que el producto sea integral. Lea la etiqueta y la lista de ingredientes.

Un producto integral debe tener más de 2 gramos de fibra por porción y listar la harina de trigo integral como uno de los primeros dos ingredientes.

Síndrome de las calorías blandas

La cirugía bariátrica le ayuda a perder peso al dejarlo con una sensación de saciedad después de consumir una pequeña cantidad de comida. La cirugía bariátrica le ayuda a perder peso al dejarlo con una sensación de saciedad después de consumir una pequeña cantidad de comida. La duración de esta sensación depende de lo que haya comido. Los alimentos ricos en proteínas y las frutas y verduras ricas en fibra prolongan la sensación de saciedad. Los líquidos y los alimentos blandos pasan rápidamente a través del estómago por lo que la sensación de saciedad no dura tanto. Consumir una dieta rica en alimentos blandos hará que sea más difícil perder peso.

Ejemplos de alimentos con calorías blandas incluyen:

- Sopas
- Líquidos altos en calorías, como la leche entera o al 2% batidos altos en proteínas después de completar la fase tres de la dieta
- Puré de papas o puré de camote
- Yogur y pudín
- Carbohidratos refinados (cereales y panes blancos)

Fuentes de proteína

Recuerde que la proteína es el componente nutricional más importante de su dieta después de la cirugía. Deberá esforzarse por consumir de 2 a 3 onzas de proteína en cada comida, con el objetivo de alcanzar entre 60 y 80 gramos al día. Como regla general, cada porción de carne de res, cerdo, pescado o ave contiene aproximadamente 7 gramos de proteína. La siguiente lista muestra el contenido de proteína en la mayoría de los alimentos:

Carne/pescado/ave de corral	Tamaño de la porción	Proteína	Calorías
Carne magra de res molida Sirloin	2 oz.	14 g.	150
Asada	2 oz.	12 g.	150
Carne en conserva	2 oz.	15 g.	150
Chuleta de cerdo	2 oz.	17 g.	150
Costillas de cerdo magras	2 oz.	16 g.	150
Tilapia	2 oz.	15 g.	150
Camarones, hervidos	6 grandes	7 g.	150
Atún en agua	1/4 taza	14 g.	150
Salmón, al horno	2 oz.	12 g.	150
Perca, lenguado, sol, merluza (al horno)	2 oz.	14 g.	150
Langosta	2 oz.	15 g.	150
Jamón al horno	2 oz.	13 g.	150
Pollo, carne oscura, sin piel	2 oz.	15 g.	150
Pollo, carne blanca, sin piel	2 oz.	19 g.	150
Pavo, carne blanca, sin piel	2 oz.	17 g.	150
Pavo, carne oscura sin piel	2 oz.	16 g.	150
Pavo molido (97% magro)	2 oz.	11 g.	150
Crema de cacahuete	2 cucharadas	8.5 g.	190
Leche/queso/yogur			
Queso cottage sin grasa o bajo en grasa	1/4 taza	7 g.	40
Mozzarella descremada o queso en tiras	1 oz.	6 g.	80
Queso americano sin grasa	1 rebanada	7 g.	35
Leche descremada	1 taza / 8 oz.	8 g.	90
Leche en polvo sin grasa	1/4 taza	11 g.	110
Yogur light	3/4 - 1 taza	5-9 g.	80-100
Yogur griego sin grasa	3/4 - 1 taza	8-22 g.	100-120
Huevo tamaño grande	1 huevo	7 g.	65
Huevo blanco	1 huevo blanco	3 g.	20
Sustituto de huevo	1/4 taza	7 g.	50
Tofú	1/4 taza	5 g.	95
Leche de soya sabor vainilla, sin grasa	1 taza	6 g.	70
Almidones			
Frijoles refritos sin grasa	1/4 taza	4.5 g.	68
Frijoles/lentejas	1/4 taza	4 g.	60
Edamame, sin cáscara	1/4 taza	8 g.	95
Hummus	4 cucharadas	4.8 g.	100
Almendras tostadas en seco	10	3 g.	80
Cacahuates tostados en seco	1 cucharada	3.5 g.	83

Soluciones para las molestias comunes después de la cirugía

Después de la cirugía bariátrica, su cuerpo y su estilo de vida se ajustarán a los nuevos cambios. Sin embargo, es posible que experimente molestias relacionadas con la cirugía. Le ofrecemos recomendaciones para manejar estos posibles desafíos.

Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando no ingiere suficientes líquidos. El objetivo es consumir al menos 64 onzas de líquidos (preferentemente agua) cada día, comenzando inmediatamente después de la cirugía. Tome líquidos en pequeños sorbos entre las comidas. Lleve una botella de agua consigo para asegurarse de tener acceso a líquidos suficientes durante el día. Deberá aumentar la ingesta de líquidos si experimenta diarrea, aumenta su actividad física o pasa tiempo al aire libre en días calurosos.

Síndrome de Dumping

- El síndrome de dumping es un conjunto de síntomas que puede presentar después de la cirugía. El síndrome de dumping ocurre debido a la presencia de azúcares simples en los intestinos delgados y/o después de consumir alimentos con un alto contenido de grasa. La mayoría de las personas presenta los síntomas de 15 a 30 minutos después de comer. Sin embargo, algunos síntomas pueden desarrollarse de 1 a 3 horas después de haber terminado la comida. Los síntomas pueden variar de leves a graves e incluir náuseas, vómitos, dolor o espasmos abdominales, diarrea, mareos o aturdimiento, fatiga, frecuencia cardíaca acelerada, sudoración, temblores, desmayos o baja de azúcar en la sangre. Para prevenir el síndrome de dumping, siga una dieta baja en azúcares; evite los azúcares añadidos (incluyendo los azúcares ocultos).
- Elija alimentos que contengan menos de 10-12 gramos de azúcar por porción.
- Evite beber durante las comidas y al menos 30 minutos después de comer.
- Evite los alimentos grasos o fritos.
- Evite las bebidas alcohólicas.
- Si ocurre el síndrome de dumping, puede ayudar acostarse durante 20-30 minutos.

Intolerancia a la lactosa

Algunos pacientes desarrollan intolerancia a la leche y a los productos lácteos después de la cirugía. Los síntomas incluyen distensión abdominal, gases y espasmos abdominales después de beber leche o consumir productos lácteos. Use leche sin lactosa o leche de soya fortificada, o tome tabletas de Lactaid al consumir lácteos para reducir las molestias.

Náuseas

Las náuseas pueden ser comunes durante las primeras semanas después de la cirugía. Algunas soluciones podrían ser:

- Coma o beba más despacio.
- Ajuste la temperatura de los alimentos y líquidos, ya que en ocasiones la temperatura ambiente es la que se tolera mejor.
- Evite los olores fuertes.
- Si las bebidas de proteína son las causantes, intente beberlas de un recipiente tapado o mezcle con hielo.
- Pruebe paletas sin azúcar, té de jengibre o agua con limón.

Vómito

No importa lo que lea, no es "normal" presentar vómitos después de la cirugía. El vómito generalmente ocurre después de comer en exceso, comer demasiado rápido o tragar alimentos que no se han masticado bien. Para evitar el vómito, recuerde masticar bien los alimentos, comer despacio y escuchar las señales de saciedad de su cuerpo.

Si presenta náuseas y vómitos debido a la gripe, intoxicación alimentaria o cualquier otra razón, póngase en contacto al consultorio del cirujano. Es probable que su cirujano le recete un medicamento para las náuseas.



Estreñimiento

El estreñimiento está relacionado con dos cambios en la dieta que se realizan después de la cirugía. En primer lugar, muchas personas descubren que beben menos líquidos después de la cirugía, lo que las pone en mayor riesgo de desarrollar estreñimiento. En segundo lugar, los alimentos no digeridos, como las frutas y verduras ricas en fibra, proporcionan volumen que ayuda a formar las heces. Estos alimentos se consumen en cantidades más pequeñas después de la cirugía, lo que aumenta el riesgo de estreñimiento. Aunque el volumen de sus evacuaciones intestinales puede ser menor después de la cirugía, si no tiene una evacuación intestinal al menos cada tres días, está experimentando estreñimiento. Pruebe los siguientes pasos para aliviar el estreñimiento.

- Aumente su ingesta de líquidos a 8-10 tazas de agua (o bebidas sin azúcar, y sin cafeína) al día.
- Aumente su nivel de actividad física a 30 minutos de caminata al día.
- Aumente el consumo de frutas, verduras y granos enteros, cuando sea posible.
- Pruebe un ablandador de heces de venta libre, como Miralax.
- Pruebe un laxante o estimulante de venta libre, como la leche de magnesia.
- Pruebe un suplemento de fibra de venta libre, como Benefiber. Recuerde que “de venta libre” no significa que un producto sea inofensivo. El uso regular de laxantes puede empeorar el estreñimiento y hacer que se vuelva dependiente del laxante.

Remember that over the counter does not mean that a product is harmless. Regular laxative usage can aggravate constipation and make you dependent on the laxative.

Gases

Limite el consumo de verduras que causan gases y alimentos altos en grasa o grasosos. Coma despacio y mastique bien. Evite los lácteos si es intolerante a la lactosa. Evite las bebidas carbonatadas y el chicle. Consulte con su médico sobre el uso de tabletas de carbón activado de venta libre o desodorantes internos. Puede intentar con un producto de venta libre como Gas-X o gotas de simeticona. Después de un mes de la cirugía, puede intentar con algunos probióticos.

Adelgazamiento del cabello

Caída temporal del cabello o adelgazamiento capilar, puede surgir después de la cirugía. El estrés, los cambios de peso y una ingesta insuficiente de proteínas suelen ser la causa de la caída del cabello. La caída del cabello generalmente comienza de 3 a 4 meses después de la cirugía y termina un año después de la misma. Si está presentando caída o adelgazamiento del cabello, asegúrese de consumir al menos 70 gramos de proteína al día. Los suplementos de zinc y biotina también pueden ser útiles.

Los beneficios de la actividad física

Mantenerse activo cada día es un paso importante para ayudarle a lograr una pérdida de peso duradera después de la cirugía. Comenzar un programa de ejercicios diario puede ser un reto. Esto es especialmente cierto si ha estado inactivo durante un largo período de tiempo debido a una baja tolerancia a la actividad o a la incapacidad física para hacer ejercicio.

Debe contar con la aprobación de su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Si tiene un historial significativo de enfermedades cardíacas, debe consultar con su médico sobre la posible necesidad de realizarse una prueba de esfuerzo graduada antes de comenzar un programa de ejercicios. Al comenzar un programa de ejercicios, empiece de manera gradual. Un buen objetivo sería aumentar gradualmente su actividad hasta alcanzar entre 30 y 60 minutos diarios. Es importante incluir de 20 a 30 minutos tanto de ejercicios aeróbicos como de fortalecimiento, con el objetivo de realizarlos de cuatro a cinco veces por semana.

Es fácil encontrar una excusa para no hacer ejercicio. Pero es importante reconocer que el ejercicio juega un papel mucho más grande en la salud general que solo ayudar en la pérdida de peso. Se ha comprobado que el ejercicio reduce el apetito y ayuda en la digestión, disminuye la presión arterial alta y el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, reduce el estrés y mejora el sueño, además de aumentar los niveles de energía. Las personas que participan en un programa de ejercicios regular después de la cirugía bariátrica tienden a perder más peso a un ritmo ligeramente más rápido. Lo más importante es que las personas que hacen ejercicio después de la cirugía mantienen su pérdida de peso durante un período de tiempo mucho más largo (el tejido magro o músculo contribuye a su tasa metabólica).



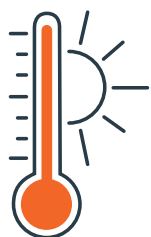
Para hacer de la actividad física una prioridad en su vida, debe crear un plan de actividad física que pueda seguir después de la cirugía. Prepárese para encontrar una solución a cualquier barrera que le impida llevar a cabo su plan.



“No tengo tiempo para hacer ejercicio.”

- Comience con 10 minutos al día y vaya aumentando el tiempo gradualmente.
- Caminar tres sesiones de 10 minutos al día es igual de efectivo que caminar una sesión de 30 minutos.
- Intente usar un contador de pasos (podómetro). Haga un seguimiento de su promedio de pasos durante una semana y luego establezca una meta de aumentar sus pasos en 2,000 por día. Con el tiempo, es posible que pueda aumentar aún más su objetivo. Los podómetros de buena calidad y precisión se pueden comprar en AccuSplit.com, DigiWalker.com y Walk4Life.com. Se recomienda usar una funda y una correa de seguridad.

“Después del trabajo estoy muy cansado.”



“Afuera hace mucho calor.”

- Intente caminar dentro de un centro comercial.
- Caminar en el agua en la parte poco profunda de una piscina ofrece un excelente entrenamiento.

“Ejercitarse es aburrido.”

- Encuentre algo que disfrute hacer.
- Invite a un amigo o familiar a hacer ejercicio con usted.
- Cambie su rutina para evitar el aburrimiento.



Suplementación de vitaminas y minerales**

Después de la cirugía bariátrica, es necesario tomar suplementos de vitaminas y minerales. Inmediatamente después de la cirugía, usará un parche vitamínico llamado Multivitamin Plus.

Después del primer mes, cambiará a un multivitamínico que se puede tomar una vez al día, llamado CelebrateOne o Bariatric Advantage Ultra Solo.

Bypass gástrico

Mañana	Tarde	Noche	Antes de acostarse
<p>1 Multivitamínico/mineral con hierro* (100% del valor diario recomendado)</p>	<p>1 Multivitamínico/mineral con hierro* (100% del valor diario recomendado)</p>	<p>500-600 mg Citrato de calcio con vitamina D3*</p>	<p>500-600 mg Citrato de calcio con vitamina D3*</p>
<p>Vitamina del complejo B (si el contenido de tiamina es menor a 12 mg en el multivitamínico, es adecuado en las vitaminas bariátricas)</p>		<p>2000 IU de vitamina D3 (solo si no se está tomando vitaminas bariátricas)</p>	
<p>Vitamina del complejo B (si el contenido de tiamina es menor a 12 mg en el multivitamínico, es adecuado en las vitaminas bariátricas)</p> <p>Semanalmente: 500–1,000 mcg Vitamina B12 tomada sublingualmente O inyección mensual por parte de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)</p>			

Si está utilizando vitaminas aprobadas para bariátricos, solo necesita tomar las vitaminas por encima de la **línea naranja

Gastrectomía en manga

Mañana	Tarde	Noche	Antes de acostarse
<p>1 multivitamínico con hierro (100% del valor diario recomendado)* (O 1 de los de toma diaria)</p>	<p>1 multivitamínico con hierro*</p>	<p>500-600 mg. Citrato de calcio con vitamina D3*</p>	<p>500-600 mg. Citrato de calcio con vitamina D3*</p>
<p>**Vitamina complejo B (si la tiamina es menor a 12 mg en el multivitamínico, es adecuada en las vitaminas bariátricas)</p>		<p>2000 IU de vitamina D3 (solo si no se está tomando vitaminas bariátricas)</p>	
<p>Semanalmente: 500–1,000 mcg. Vitamina B12 tomada sublingualmente O inyección mensual por parte de su PCP</p>			

****Si está utilizando vitaminas aprobadas para bariátricos, solo necesita tomar las vitaminas por encima de la línea naranja**

Cruce duodenal

Mañana	Media mañana	Almuerzo	Tarde	Noche
<p>Multivitamínico/mineral alto en vitaminas ADEK* 30-60 mg. Hierro con vitamina C*</p>	<p>500-600 mg. Citrato de calcio con vitamina D*</p>	<p>500-600 mg. Citrato de calcio con vitamina D3*</p>	<p>500-600 mg. Citrato de calcio con vitamina D3*</p>	<p>Multivitamínico/ mineral alto en vitaminas ADEK*</p>
<p>**Vitamina complejo B (si la tiamina es inferior a 12 mg en el multivitamínico, debe ser suficiente en las vitaminas bariátricas)</p>				<p>30-60 mg. Hierro con vitamina C*</p>
<p>Semanalmente: 500–1,000 mcg Vitamina B12 tomada sublingualmente O inyección mensual por parte de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)</p>				

****Si está utilizando vitaminas aprobadas para bariátricos, solo necesita tomar las vitaminas por encima de la línea naranja**

<p>** PatchAid.com *Parche multivitamínico y complejo de B12</p>	<p>Use los dos parches cada día durante 8 a 10 horas. Se requieren los parches multivitamínico y de complejo de B12.</p>	<p>Solo el primer mes en PatchAid.com</p>
--	--	--

Recursos

Sitios web

Página exclusiva en Facebook para nuestros pacientes

Región Orlando WLS/Pacientes – ¡**Solicite unirse!**

El Programa Bariátrico de Orlando Health tiene un “grupo de apoyo virtual.” Solicite información.

Academia de nutrición y dietética

EatRight.org

Información sobre estilos de vida saludables.

Alimentación bariátrica

BariatricEating.com

Productos para cirugía de pérdida de peso, historias de éxito, y apoyo.

Mi platillo

ChooseMyPlate.gov

Planes de comida diarios, pautas dietéticas y rastreador de alimentos.

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

nhlbi.nih.gov

Calcular el IMC, herramientas para el control del peso.

Ayuda para la obesidad

ObesityHelp.com

Ofrece apoyo/grupos de apoyo.

SkinnyTaste.com

Excelente sitio web de recetas, como Pinterest

Recurso en línea con excelentes podcasts

Podcast de la Dra. Susan Mitchell RDN/PhD. en

BreakingDownNutrition.com.

Logros en la cirugía bariátrica

Aplicaciones en línea o telefónicas para rastrear alimentos/contadores de calorías

MyFitnessPal.com

FitClick.com

CalorieKing.com

TheDailyPlate.com

Loselt.com

FitDay.com

Baritastic.com

Libros de cocina/recetas

The Complete Bariatric Cookbook and Meal Plan (El libro completo de recetas bariátricas y plan de comidas)

De Megan Moore, RD, CSOWM

Eating Well After Weight Loss Surgery

(Comer bien después de la cirugía de pérdida de peso)

De Pat Levine, Michele Bontempo-Saray y William Inabnet

Sabor extraordinario:

A Festive Guide for Life after Weight Loss Surgery (Una guía festiva para la vida después de la cirugía de pérdida de peso)

de Shannon Owens-Malett

de Shannon Owens-Malett

Recipes for Life after Weight Loss Surgery:

(Recetas para la vida después de la cirugía de pérdida de peso.)

Platillos deliciosos para nutrir al nuevo tú

de Margaret Furtado y Lynette Schultz

Libros/lecturas

El kit de primeros auxilios emocionales: Una guía práctica para la vida después de la cirugía bariátrica

de Cynthia Alexander.

Real Solutions Weight Loss Workbook (Cuaderno de trabajo de soluciones reales para la pérdida de peso)

de Toni Piechota

Disponible en www.eatright.org/shop

Best Fork Forward (El Mejor Camino con el Tenedor)

de Steph Wagner, MS, RDN, 2015, Darby Press

Pérdida de peso esperada

Números que debe conocer

Peso corporal ideal (PCI).

- Basado en su altura (pulgadas) en el percentil 25 del IMC
 - Por ejemplo: 5'3" (63 pulgadas) con un IMC de 25 = 141 libras.

Peso corporal excesivo (PCE)

- PCE = Peso actual – Peso corporal ideal

Pérdida de peso esperada después de la cirugía*

- Bypass/manga gástrica (60-70% del peso corporal excesivo)**
 - Peso corporal excesivo x 0.60 = pérdida mínima de libras esperada
 - Peso corporal excesivo x 0.70 = pérdida mínima de libras esperada
- Cruce duodenal (70-80% de pérdida de peso corporal excedente)**
 - Peso corporal excesivo x 0.70 = pérdida máxima de libras esperada
 - Peso corporal excesivo x 0.80 = pérdida máxima de libras esperada

*La pérdida de peso dependerá de seguir las pautas y recomendaciones dietéticas bariátricas. Es posible que pierda menos o más de lo esperado, dependiendo de su dieta y actividad física después de la cirugía.

Aquí hay un ejemplo:

JANE mide 5'5" (65 pulgadas) y pesa 250 libras

- Su peso corporal ideal con un IMC del 25 = 150 libras.
- Su peso corporal excesivo es 250 libras – 150 libras = 100 libras
- Con el bypass gástrico o la gastrectomía en manga, puede esperar perder el 60% de su peso corporal excesivo de 100 libras (100 x 0.6 = 60 libras).

Puede esperar pesar 190 libras en un año.

JOHN mide 5'10" (70 pulgadas) y pesa 350 libras

- Su peso corporal ideal con un IMC del 25 = 174 libras.
- Su peso corporal excesivo es 350 libras – 174 libras = 176 libras
- Con el cruce duodenal, puede esperar perder hasta el 80% de su peso corporal excedente de 176 libras (176 x 0.8 = 140 libras)

Puede esperar pesar 210 libras en un año a 18 meses.

Plan de comidas recomendado

- Coma tres comidas, además de dos o tres colaciones al día.
- Seleccione un artículo de cada una de las tres listas de alimentos.
- Intente mantener las porciones totales por comida y colaciones entre 3 y 5 onzas o aproximadamente 1/2 taza.
- Los pacientes de bypass gástrico solo pueden consumir de 2 a 3 onzas por comida en total.
- Puede continuar utilizando un batido de proteína o una barra de proteína para sustituir una comida o una colación.
- Opte por opciones con mayor contenido de proteína y menor de carbohidratos, especialmente si tiene hambre.
- Recuerde que puede consumir gelatina sin azúcar, paletas heladas sin azúcar y pudín sin azúcar.
- Mastique bien los alimentos y coma despacio.
- NO beba durante las comidas.
- Recuerde que la planificación de las comidas es fundamental para asegurar que logrará perder peso y mantener la pérdida de peso.
- ¡Planifique sus comidas, prepárelas y siga un horario de alimentación!



Grupos alimenticios bariátricos y tamaños de porción

Proteína

De 8 a 9 onzas por día.

Consuma proteína en cada comida y colación.

Verduras bajas en almidón

Estas son calorías libres. De 1 a 1 ½ tazas por día.

Carbohidratos saludables

De 3 a 6 porciones por día.

La cantidad total de la comida o refrigerio es de 4 onzas al principio para todas las cirugías. Esta es la razón por la que necesitará de cinco a seis comidas de 4 onzas al día, con una o dos onzas de proteína en cada comida o colación.

Granos enteros como galletas de trigo integral, cereal de salvado, avena tostada, quinoa, farro, pan de trigo integral en rebanadas delgadas, y combínelos con una proteína de origen animal o vegetal.

Verduras ricas en almidón como camote, chícharos, maíz, yuca y plátano (no frito).

Frutas como cualquier baya, moras azules, fresas, frambuesas, manzanas, mango y melones.

Recuerde siempre combinar una proteína con su fruta para hacer una mejor comida o colación.

Otros grupos

De 2 a 4 porciones por día.

1 porción = 1 cucharadita

Grasas más saludables

Aceites saludables, mantequilla batida, mayonesa light

Aderezos para ensaladas bajos en grasa

Bebidas

De 6 a 8 porciones por día, aproximadamente 8 onzas cada una.

El agua es la bebida recomendada o puede elegir bebidas sin azúcar, bajas en azúcar, sin cafeína y sin gas.

Elija de las tres listas de alimentos diariamente.

List 1: Opciones de proteína

Tamaño de la porción: De 2 a 3 onzas

- **Pescado** salmón, tilapia, lenguado, atún, bacalao
- **Mariscos** vieiras, camarones, almejas, langosta
- **Aves de corral** carne blanca u oscura sin piel de pollo o pavo
- **Huevos o sustitutos de huevo** 1 huevo, 2 claras de huevo o ¼ de taza = 1 oz.
- **Carne de res** carne molida magra o bistec, como el de lomo, solomillo o falda
- **Cerdo** jamón magro o solomillo
- **Cordero o ternera magra** chuleta o asado
- **Legumbres** el tamaño de la porción es ½ taza = 1 oz.
 - Frijoles negros, rosados, rojos, pintos, garbanzos, hummus, lentejas
- **Productos de soya** tamaño de porción ½ taza = 1 oz.
 - Tofú, tempeh, leche de soya natural
 - PVT (proteína vegetal texturizada): 1 hamburguesa = 2 onzas, ½ taza = 1 onza.
- **Lácteos** el tamaño de la porción es 8 oz.
 - leche descremada o al 1%, leche sin grasa o leche sin lactosa al 1% (leche Fair Life), yogur griego o yogur bajo en grasa. Puede usar leche de almendra baja en azúcar, ¼ de taza de queso cottage = 1 onza, queso bajo en grasa = 1 oz.
- **Crema de cacahuete** 1 cucharada = 1 oz.
- **Frutos secos** 1 oz. = (20 almendras)
- **Sopa a base de frijoles** 1 taza = 1 oz.

Lista 2: Opciones de verduras bajas en almidón

De 1 a 1 ½ tazas de porciones por día

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|---|
| ◦ Alcachofas | ◦ Parte tierna del apio | ◦ Pimientos – chile, pimiento morrón |
| ◦ Puntas de espárragos | ◦ Pepinos | ◦ Tomates |
| ◦ Betabeles | ◦ Berenjena | ◦ Nabos |
| ◦ Col china | ◦ Ejotes | ◦ Vainas de chícharo chino |
| ◦ Parte superior del brócoli | ◦ Verduras de hoja verde/col rizada | ◦ Calabaza de verano |
| ◦ Coles de Bruselas | ◦ Lechuga | ◦ Calabacita |
| ◦ Col | ◦ Champiñones | ◦ Hierbas – albahaca, cilantro, perejil |
| ◦ Zanahorias | ◦ Okra | |
| ◦ Coliflor | ◦ Cebollas, ajo, cebollines | |

Lista 3: Opciones de carbohidratos saludables

De 3 a 6 porciones diarias

Granos enteros: Por lo general, una porción de 1/3 de taza.

- Pan 100% de trigo integral – 1 rebanada
- Quinoa
- Espelta
- Farro
- Cebada perlada
- Trigo Bulgur
- Avena en hojuelas o avena cortada al acero
- Couscous
- Sémola de maíz integral/polenta
- Pasta integral
- Cereal frío (sin azúcar añadida)
- Tortilla integral de 6 pulgadas

Verduras/frutas ricas en almidón

Tamaño de la porción: 1/3 taza

- Plátano macho
- Yuca
- Malanga
- Plátano
- Papa (blanca, morada, amarilla)
- Camote
- Arroz integral o salvaje
- Chícharos tiernos
- Maíz
- Frijoles de lima

Frutas

Tamaño de la porción: 1 fruta entera de tamaño mediano

- 1/2 taza de fruta picada
- 3/4 de taza de bayas
- 1 taza de sandía o melones
- 15 uvas
- 1/4 de taza de fruta seca
- Fruta de kiwi
- Frutas cítricas
- Manzanas
- Peras
- Duraznos
- Nectarinas
- Ciruelas
- Chabacanos
- Jugo de fruta bajo en calorías

Otro grupos

Grasas más saludables

De 2 a 4 porciones por día (1 cucharadita (cdta.) = 1 porción).

Deben limitarse a las grasas que contengan aproximadamente 5 gramos de grasa por porción y aproximadamente 45 calorías.

- **Mantequilla** batida
- **Aceites** canola, oliva, linaza, sésamo, nuez – 1 cdta.
- **Aguacate** 1/8 de uno entero o 2 cucharadas.
- **Aceitunas, negras o verdes** 8 grandes
- **Mayonesa** light o sin grasa – 1 cucharada
- **Aderezos para ensaladas o marinadas** light o sin grasa – 1 cucharada
- **Frutos secos y semillas** utilícelos como opción de proteína

Bebidas

De 6 a 8 porciones por día

El agua es la bebida de elección.

Elija bebidas sin azúcar, sin cafeína y sin gas.

- Té descafeinado
- Café descafeinado
- Té sin endulzar
- Aguas saborizadas
- Snapple de dieta
- Crystal Light
- Powerade Zero®
- Gatorade Zero®
- Propel Zero®



conectando con la salud



89 W. Copeland Dr., 1st Floor
Orlando, FL 32806
(321) 843-8900

ORLANDO
HEALTH[®]

**Weight Loss &
Bariatric Surgery
Institute**

OrlandoHealth.com/Bariatrics