

Plan de dieta para la cirugía bariátrica

Estas son algunas reglas a seguir después de tu cirugía para bajar de peso:

- 1 Come lentamente. Mastica bien los alimentos.
- 2 Come porciones pequeñas.
- 3 No uses pajillas o sorbetes.
- 4 No tomes bebidas con gas, como sodas o aguas carbónicas.
- 5 Concentra en cambiar la forma de comer. Tu dieta debe tener poca grasa y azúcar.
- 6 Después de la cirugía, sigue tu programa para bajar de peso con el nutricionista o dietista.

Líquidos



Bebe al menos **8 vasos de agua** por día. Es mejor beberlos entre las comidas.

Proteínas



Come **alimentos con proteínas** para no perder masa muscular. Los alimentos que tienen proteínas son las carnes sin grasa, los pescados, el pollo, el tofu, los huevos, y los lácteos descremados, como el requesón y el yogurt.

Vitaminas y Minerales



Empieza a tomar **multivitaminas con minerales todos los días** antes de la cirugía. Tu médico decidirá si necesitas otras vitaminas, como ácido fólico o hierro.

El primer día después de la cirugía...

Debes tomar líquidos solamente.

Algunos ejemplos saludables son el caldo, la gelatina y los jugos claros, como el de manzana o arándanos.

Detrás de esta hoja encontrarás lo que puedes comer después del primer día de la cirugía.

Recuerda que tu nutricionista de CHN está siempre aquí para ayudar. Si tienes preguntas, llama o visita tu centro de CHN.

¿Qué debo comer después del primer día de la cirugía?

Semanas 1 y 2

Debes tener una dieta

liquida completa

Algunos ejemplos:

Leche descremada o con poca grasa (1%)
Batido proteínas con poca azúcar (Glucema)
Postre de dieta
Yogur sin azúcar y con poca grasa
Requesón con 1% de grasa
Sopas mezcladas a base del caldo, como sopa de tomate y leche con 1% de grasa

Semanas 3 y 4

Debes comer

alimentos blandos

Algunos ejemplos:

Jugo con manzana con poca azúcar
Fruta en lata con jugo natural
Vegetales blandos cocidos
Jugo de vegetales sin endulzar
Cereales calientes
Puré de papa solo
Fideos
Pescado
Picadillo de carne con poca grasa, como el picadillo de pavo

Después de la semana 4...

Cada día, come entre **6 y 8 pequeñas comidas o colaciones**. En total, deberían sumar 1000 calorías diarias.

Cada día, intenta comer:

⇒ **3 porciones de lácteos**, sin grasa o con poca grasa. Los ejemplos saludables son la leche al 1% o el yogur con poca grasa.

⇒ **3 porciones de proteínas**, sin grasa o con poca grasa. Los ejemplos saludables son los pescados y la pechuga de pollo sin piel.

⇒ **3 porciones de fécula**. Los ejemplos saludables son los cereales calientes o el puré de papas solo.

⇒ **Entre 1 y 2 porciones de frutas**. Las frutas blandas, como el puré de manzana o media banana pequeña, son más fáciles de digerir.

⇒ **2 porciones de vegetales**. Cocina los vegetales hasta que estén blandos.

Menú de ejemplo

Desayuno: 1 huevo, ½ taza de cereales calientes

Colación de media mañana: ½ vaso de batido de proteínas con poca azúcar (Glucerna)

Colación después de media mañana: ½ vaso de jugo de tomate o zanahoria

ALMUERZO: ½ taza de sopa de fideos con pollo baja en grasas, 2 galletas saladas

Colación de media tarde: ¼ taza de requesón al 1%, ½ taza de fruta en lata con jugo

Colación después de media tarde: ½ taza de yogurt descremado sin azúcar

Cena: 2 onzas de carne sin grasa (tan grande como la mitad de la palma de la mano), ¼ taza de puré de papas solo, ½ taza de vegetales blandos cocidos

Colación antes de dormir: ½ vaso de batido de proteínas con poca azúcar

Vitaminas y proteínas para las semanas 1 a 3 luego de la cirugía:

1. Tome las vitaminas masticables para niños. Pruebe con:

- **Flintstones Complete (vitaminas completas de Los Picapiedras) o vitaminas Centrum Junior con hierro.** Tome 1 con el desayuno y 1 con la cena.
- **Suplemento de calcio Viactiv o antiácido Tums.** Tome 1 con el desayuno y 1 con la cena.

2. Obtenga más proteínas con :

- **Batidos listos para consumir.** Los batidos deben tener alto contenido de proteínas y bajo de azúcar. Pruebe Atkins, Myoplex Low Carb (bajo contenido de carbohidratos), Perfect Zero Carb (sin carbohidratos), Isopure, o Slimfast Low Carb (bajo contenido de carbohidratos).
- **Proteínas en polvo.** Mezcle 1 cucharada con comidas blandas como puré de manzanas, yogurt, sopas y puré de papas . Use polvos con bajo contenido de azúcar como GNC Challenge 95, Whey Supreme o No Added Sugar (sin azúcar agregada) Carnation Instant Breakfast.
- **Su propio batido de proteínas.** A continuación, siga las instrucciones para hacer su propio batido de proteínas.

Cómo hacer su propio batido de proteínas:

Necesita:

- 1 cucharada de proteína en polvo.
- 1 taza de leche. Use Skim Plus Milk, Skim Milk o Fat Free (sin grasa) Lactaid.



1. Mezcle una cucharada de proteína en polvo con la taza de leche.
2. Tome la mitad de forma inmediata. ¡Reserve la otra mitad para más tarde!



Vitaminas luego de 3 semanas:

Como usted ahora comerá menos, necesita tomar **complejos multivitamínicos** por el resto de su vida. Use este cuadro para saber qué complejos multivitamínicos necesita.

Complejos Multivitamínicos	Opciones:	Cómo tomarlos:
Complejo multivitamínico con minerales (como el hierro) para adultos	<ul style="list-style-type: none"> • Centrum con hierro • Geritol complete (completo) • Masticables para adultos 	Tome 1 por día.
Citrato de calcio	<ul style="list-style-type: none"> • Citracal con vitamina D • Citrato de calcio masticable Twinlabs • Citrato de calcio Solgar con vitamina D 	<p>Tómelo 2 veces al día junto con la comida en horarios separados. Tome 1 con el desayuno y 1 en el almuerzo o la cena.</p> <p>Consulte con su nutricionista para saber cuánta cantidad de calcio debe tomar.</p>
Hierro	Consulte con su médico para saber si necesita tomar más hierro.	
Vitamina D	Consulte con su médico para saber si necesita tomar más Vitamina D.	
Proteínas	Si su dieta no le brinda las proteínas suficientes, tal vez deba seguir tomando batidos. Consulte con su nutricionista.	

Debe hacer un chequeo de los niveles de minerales y vitaminas **cada 3 o 6 meses**. Planifique las visitas a su nutricionista. Su nutricionista de CHN siempre está aquí para ayudar.

Si tiene alguna pregunta, llame a o visite su centro CHN.

