

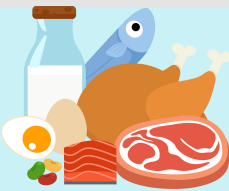

# Plan de dieta para cirugía bariátrica

Reglas que seguir después de la cirugía bariátrica:

1. Coma despacio.
2. Mastique bien la comida.
3. Coma porciones pequeñas.
4. No use pajitas.
5. No tome refrescos ni bebidas efervescentes.
6. Concéntrese en cambiar la forma de comer.
7. Consuma una dieta baja en grasas y azúcar.
8. Haga un seguimiento con su nutricionista después de la cirugía.



¡Recuerde incorporar líquidos, proteínas y vitaminas!

		
<b>Líquidos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Vitaminas y minerales</b>
Beba al menos 8 vasos de agua al día.	Consuma muchas proteínas para ayudar con la pérdida de masa muscular y la caída del cabello. Pruebe carnes magras, pescado, pollo, huevos, tofu y lácteos bajos en grasas.	Tome un multivitamínico diario con minerales antes de la cirugía.
Beba líquidos entre comidas, al menos 30 minutos antes o después de comer.	Consuma proteínas primero en cada comida.	Su médico decidirá qué otras vitaminas puede necesitar antes y después de la cirugía.

**¡Asegúrese de seguir las instrucciones que le dé su equipo de atención antes y después de la cirugía!**



Escanee aquí para obtener más información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community Healthcare Network

# Etapas de la dieta posoperatoria

## 1 En el hospital: bebidas claras

- No coma ningún alimento.
- Beba bebidas claras, no efervescentes, sin cafeína ni azúcar.
- Pruebe con caldo, té o gelatina o paletas heladas sin azúcar.



## 2 Cuando vuelve a casa: líquidos claros y generales

- 3 a 4 tazas al día deben ser de líquidos claros.
- Otras 3 a 4 tazas deben ser de líquidos generales.



Líquidos claros	Líquidos generales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Caldos de sopa</li> <li>• Zumo de frutas</li> <li>• Gelatina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batidos de proteínas</li> <li>• Leche</li> <li>• Yogur griego</li> <li>• Postres</li> </ul>

## 3 Aproximadamente 2 semanas después de la cirugía: alimentos blandos

- Beba al menos 6 tazas de bebidas claras.
- Pruebe alimentos blandos en 3 a 6 comidas pequeñas a lo largo del día.
- Coma despacio para ver qué alimentos puede digerir bien.



- Puré de manzana bajo en azúcar
- Frijoles/sopas bien cocidos
- Frutas enlatadas en jugo natural
- Verduras cocidas blandas
- Yogur bajo en grasas y sin azúcar
- Puré de papas
- Carnes molidas bajas en grasa



## 4 A partir de 4 a 8 semanas después de la cirugía: alimentos sólidos

- Consuma 6 a 8 comidas pequeñas al día.
- Esto debería equivaler a comer alrededor de 1000 calorías al día.
- Aumente los líquidos claros a 8 tazas al día.

Comience con alimentos húmedos y más blandos, luego pase a alimentos más secos y duros e incluya lo siguiente:

3 porciones de alimentos ricos en calcio	Pruebe productos lácteos bajos en grasas, como leche al 1% o yogur bajo en grasas.
3 porciones de proteínas	Pruebe huevos, pescado o pechuga de pollo sin piel.
3 porciones de almidón	Pruebe cereal caliente o puré de papas.
1 a 2 porciones de fruta	Pruebe frutas blandas, como puré de manzana o la mitad de una banana pequeña.
2 porciones de verduras	Intente cocinar las verduras hasta que estén blandas.

### Programe sus comidas a lo largo del día



Así:

<b>1. Desayuno</b>	1 huevo, ½ taza de cereal caliente/avena cocida o 1 huevo, ½ taza de puré de plátano
<b>2. Tentempié de media mañana</b>	½ taza de batido de proteínas bajo en azúcar (consulte la página siguiente para preparar el suyo propio)
<b>3. Tentempié al final de la mañana</b>	½ taza de jugo de tomate o zanahoria
<b>4. Almuerzo</b>	½ taza de atún enlatado mezclado con mayonesa, 2 galletas saladas
<b>5. Tentempié de media tarde</b>	¼ taza de requesón al 1%, ½ taza de fruta enlatada en jugo
<b>6. Tentempié al final de la tarde</b>	½ taza de yogur desnatado y sin azúcar
<b>7. Cena</b>	2 onzas (el tamaño de la mitad de la palma) de carne magra, ¼ taza de puré de papas, ½ taza de verduras cocidas blandas
<b>8. Tentempié antes de acostarse</b>	½ taza de batido de proteínas bajo en azúcar



Escanee aquí para obtener más información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community Healthcare Network

## Vitaminas y proteínas 1 a 3 semanas después de la cirugía y luego también:

- Ayude con el proceso de curación del cuerpo agregando vitaminas y minerales a su día.
- Comerá menos ahora, y es posible que necesite tomar multivitaminas por el resto de su vida.
- Realice seguimientos periódicos con su equipo quirúrgico para evaluar sus niveles sanguíneos de vitaminas y minerales.

Multivitamínico:	Le sugerimos:	Cómo tomarla:
Multivitaminas para adultos con minerales (como hierro)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centrum con hierro</li> <li>• Masticables para adultos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar 1 al día</li> </ul>
Citrato de calcio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citracal con vitamina D</li> <li>• Masticable de Twinlabs Citrato de calcio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar con alimentos 2 veces distintas al día (como 1 con el desayuno y 1 con la cena)</li> </ul>
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hierro de Nature Made</li> <li>• Hierro de Amazon Elements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar 1 por la mañana con la comida</li> </ul>
Vitamina D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamina D3 de NOW Foods</li> <li>• Vitamina D/K2 de Thorne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar 1 al día después de una comida</li> </ul>

## Use proteínas para ayudar con la pérdida de masa muscular y la caída del cabello.

### Batidos premezclados:

- Los batidos deben ser ricos en proteínas y bajos en azúcar

Pruebe

- GNC Total Lean Shake
- Slimfast High Protein
- Fairlife Protein Shake
- Ensure Max Protein
- Premier Protein Shake

### Proteína en polvo:

- Agregue 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor a alimentos blandos, como puré de manzana, yogur, sopas y puré de papas.

Pruebe

- Unjury
- Isopure
- Proteínas en polvo sin sabor de Orgain
- Péptidos de colágeno de Garden of Life

### Para preparar su propia mezcla de batido de proteínas:

- 1 cucharada de proteína en polvo
- 1 taza de leche: leche descremada o Lactaid sin grasas
- Beba la mitad de inmediato. ¡Guarde media taza para más tarde!

