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 popotes/calimetes/sorbetos.
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!

Líquidos	**Proteínas**	**Vitaminas y minerales**
Beba al menos 8 vasos de agua al dia.	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!

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.

Pruebe

No consuma

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.

Pruebe

Líquidos claros	Líquidos generales
• Agua • Caldos de sopa • Zumo de frutas • Gelatina	• Batidos de proteínas • Leche • Yogur griego • Pudin baja en grasa

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.

Pruebe

- 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:

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

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)	• Centrum con hierro • Masticables para adultos	• Tomar 1 al día
Citrato de calcio	• Citracal con vitamina D • Masticable de Twinlabs Citrato de calcio	• Tomar con alimentos 2 veces distintas al día (como 1 con el desayuno y 1 con la cena)
Hierro	• Hierro de Nature Made • Hierro de Amazon Elements	• Tomar 1 por la mañana con la comida
Vitamina D	• Vitamina D3 de NOW Foods • Vitamina D/K2 de Thorne	• Tomar 1 al día después de una comida

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!