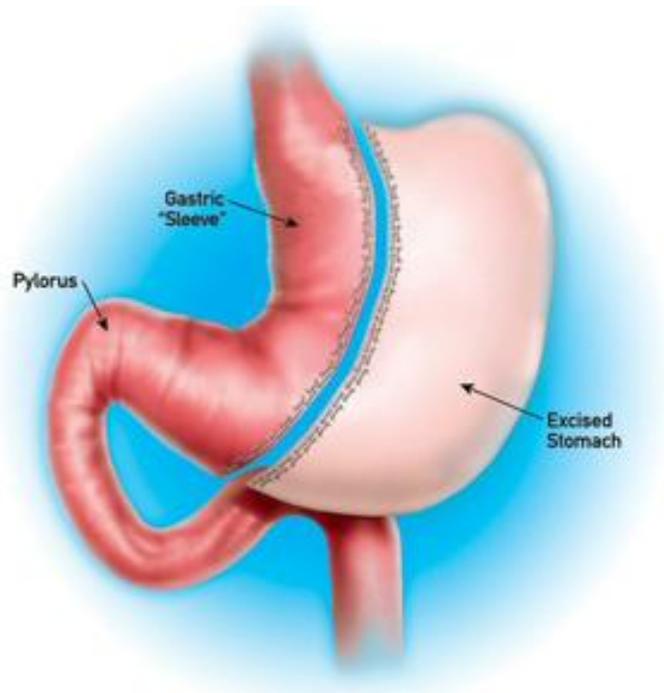


Centro de Cirugía Bariátrica Avanzada



Hackensack
Meridian *Health*

Directrices de Nutrición
Cirugía de Manga Gástrica



Este libro de pautas nutricionales pertenece a:

Lleve este libro a todas las clases de nutrición.
Si se pierde, no será reemplazado.

Las clases de nutrición se llevarán a cabo en:

516 Lawrie St, Perth Amboy, NJ 08861

Office: 732-952-0444

Fax: 732-952-0443

INDICE

Introduccion	3
Expectativas antes de la cirugía	5
La compra ed un suplemento de proteína	13
Suplementos de Vitaminas y Minerales	17
Consideraciones Nutricionales y Progresion de Dieta	21
<u>DIETA PRE-OPERATORIA</u>	22
<u>PRIMERA ETAPA</u>	
Etapa I: Dieta de Liquidos Claros	23
Ejemplo de Menu para Etapa I: Dieta	28
Lista de Compra	29
<u>SEGUNDA ETAPA</u>	
Etapa II: Dieta de Liquidos Completos	30
Directrices de la dieta de liquidos completos	31
Lista de compra	33
Ejemplo de Menu para Etapa	34
<u>TERCERA ETAPA</u>	
Etapa III: Textura Pure – Dieta sin azucar concentrada y bajo de grasa	35
Directrices de la dieta de puré	36
Lista de compra	38
Ejemplo de Menu para Etapa III	40
<u>CUARTA ETAPA</u>	
Etapa IV: Dieta Blanda	42
Directrices de la dieta Blanda	43
Lista de compra	44
Ejemplo de Menu para Etapa IV	46
<u>QUINTO ETAPA</u>	
Etapa V: Textura Regular: Bajo contenido de grasas y sin azucar concentradas	48
Directrices de la dieta de Regular	49
Lista de compra	51
Ejemplo de Menu para Etapa V	53
<u>APENDICE</u>	
Contenido de proteinas de alinentos comunes	56
Problemas communes afectando la nutricion despues de la cirugía	57
Lista de verificacion despues de la cirugía	58
Recetas alimentos de pure	59
Ejercicio	62
Comer afuera	64

INTRODUCCION

La dietista bariátrica le dará apoyo continuo antes y después de la cirugía a través de consejería, educación, nutrición y grupos de apoyo. La manga gástrica crea una "herramienta" para ayudar a perder peso. Ayudará a controlar tus porciones, reducir la ingesta calórica y controlar hambre mientras se siguen los cambios dietéticos y de comportamiento adecuados.

Depende de usted para cambiar su vida para tener éxito.

Tiempo de Preoperatorio y Postoperatorio

Este manual se centra en ayudarlo en su éxito de corto y a largo plazo con la cirugía bariátrica. Salud general nutricional y control de peso a largo plazo está determinado por adherir a estas pautas. Los resultados varían de paciente a paciente. Por favor, comprenda que no puede haber ninguna garantía en cuanto a la cantidad de pérdida de peso y otros resultados. Típicamente los pacientes pierden 50-60% de su exceso de peso corporal en el primer año y medio a dos años.

Esta guía está diseñada para ayudarlo a tener éxito. La nutrición es esencial, ya que van a perder una gran cantidad de peso. Su médico le ha prescrito el siguiente programa dietético para ayudar a tu cuerpo a mantener el tono muscular, la elasticidad de piel y para minimizar la pérdida de cabello. También encontrará información práctica y útil para ayudar a crear nuevos patrones de alimentación, ejercicio y vida. Además, su equipo de médicos, enfermeras, dietistas y otros miembros de la salud está disponible para contestar preguntas y ofrecer apoyo.

¿Cómo funciona este procedimiento?

El procedimiento de manga gástrica laparoscópica que usted experimentará es para ayudar a inducir la pérdida de peso y para prevenir, curar o mejorar algunas de las complicaciones médicas asociadas con la obesidad. Durante este procedimiento, se elimina el 85% del estómago para que tome la forma de un tubo o manga. El tubo sella el estómago en forma que queda cerrada con grapas y suturas. Atención operativa adecuada y la ingestión dietética ayudará a asegurar una recuperación segura. Ya que su ingesta se reduce grandemente, es vital para ti comer alimentos nutritivos después de la cirugía para ayudar a cicatrizar la incisión y para mantener su salud nutricional. Un compromiso a un cambiante patrón de alimentación es esencial para lograr pérdida de peso sustancial, evitar molestias gástricas y para evitar deficiencias nutricionales.

Preguntas para hacer a ti mismo y cosas para recordar:

1. Esta cirugía crea una "herramienta" para ayudar a perder peso. Depende de usted para cambiar su vida para tener éxito.
2. ¿Estás listo para hacer el trabajo necesario para estar saludable?
3. ¿Estás listo para cambiar tu vida?
4. ¿Tiene un sistema de apoyo social para ayudarlo postoperatoriamente?

Recuerde: Cirugía bariátrica proporciona los medios para pérdida de peso, pero su compromiso para seguir las guías de cirugía (incluyendo comer, ejercicio y modificaciones de comportamiento) determinará su éxito.

Establecimiento de Objetivos Utilizando el Acrónimo SMART

El establecimiento de objetivos es un proceso para determinar cuáles son sus objetivos, trabajar hacia ellos y evaluar si se cumplen sus objetivos. Un proceso frecuente para establecer objetivos utiliza el acrónimo SMART, específico, medible, alcanzable, realista y oportuno. En cada visita, con la ayuda de su nutricionista, utilizará este acrónimo para evaluar y establecer sus propios objetivos.

S = Específico **M** = Medible **A** = Alcanzable / Alcanzable **R** = Realista **T** = Límite de Tiempo

Específico

Un objetivo específico tiene muchas más posibilidades de alcanzar que un objetivo general. No debe haber indecisión en cuanto a lo que debe hacer exactamente. Un ejemplo de un objetivo general sería "Aumentar el consumo de frutas y verduras". Pero un objetivo específico diría: "Aumentar el consumo de frutas y verduras al incluir una porción de fruta y una porción de verduras por día".

Mensurable

Elija una meta con un progreso medible, para que pueda ver el cambio a medida que ocurre. Un objetivo medible tiene un resultado que puede evaluarse ya sea en una escala móvil (1-10), o como un acierto o error, éxito o fracaso. Según nuestro ejemplo, "Aumentar el consumo de frutas y verduras al incluir una porción de fruta y una porción de verduras por día" sería un objetivo medible porque estamos midiendo si el participante consumió frutas y verduras una comida por día.

Alcanzable / alcanzable

Una meta alcanzable tiene un resultado realista dados los recursos sociales, económicos o culturales actuales y el tiempo disponible. El logro del objetivo puede ser más difícil si el resultado es difícil de comenzar. Nuestro ejemplo de un objetivo era "Aumentar el consumo de frutas y verduras al incluir una porción de frutas y una porción de verduras por día". ¿Es posible consumir una porción de frutas y verduras una comida al día? Si no, entonces esto sería No ser un objetivo alcanzable.

Realista

Comience con poco con lo que puede y hará y disfrute de cumplir su objetivo. Aumente gradualmente la intensidad de la meta en cada visita. ¿Es realista nuestro objetivo de ejemplo "Aumentar el consumo de frutas y verduras al incluir una porción de una comida por día"? Si no, entonces podríamos redefinir el objetivo. Si es así, la próxima visita "Aumentar el consumo de frutas y verduras al incluir 2 porciones de frutas y 2 porciones de vegetales por día".

Limitados en el tiempo

Establezca un marco de tiempo para la meta: para la próxima semana, el próximo mes, por tres meses. Establecer un punto final para el objetivo te da un objetivo claro que alcanzar. En su caso, lo más probable es que el plazo sea de un mes.

OBJETIVOS DE PÉRDIDA DE PESO

Se espera que logre estos objetivos de nutrición, comportamiento y ejercicio antes de la cirugía para que pueda realizar la transición más fácilmente a su nuevo estilo de vida después de la cirugía.

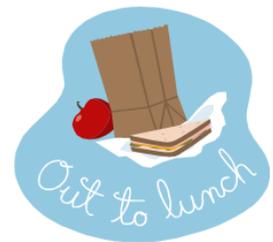
Objetivos de nutrición

1. Toma multivitaminas todos los días (después de cirugía)
2. Limite las bebidas alcohólicas (6 meses-1 año)
3. Eliminar bebidas carbonatadas (3 meses o más)
4. Limitar la cafeína (2 semanas antes de la cirugía, 2 meses después)
5. Eliminar el jugo de fruta (durante el mayor tiempo posible en la vida)
6. Tome 64 oz de bebidas no carbonatadas, sin cafeína, y sin azúcar por día
7. Coma proteína en cada comida y coma la proteína primero
8. Coma más frutas y verduras dos opciones de cada día
9. Elige más granos enteros. (arroz integral, pan integral, pasta integral, cereal integral)
10. Limite los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar
11. Usar el método de placa como su guía



Metas de comportamiento

1. Coma tres comidas al día / no se salte las comidas
2. Toma 20-30 minutos por cada comida
3. Práctica tomando pequeños bocados y sorbos
4. Mastique bien los alimentos, 20-25 veces por bocado
5. Sin uso de pajitas, sin chicle
6. Evite beber 15 minutos antes, durante y hasta 45 minutos después de las comidas.
7. Mantenga un registro de alimentos / rastree los alimentos diariamente
8. Duerme de 7 a 9 horas por noche
9. Dejar de fumar



Objetivos de ejercicio

1. Camine 30 minutos tres veces por semana
2. Camine en una cinta de correr por 30 minutos tres veces por semana
3. Nadar durante 30 minutos tres veces por semana
4. Montar una bicicleta por 30 minutos tres veces por semana
5. Hacer ejercicio en el gimnasio durante 30 minutos tres veces por semana



Objetivos Nutricionales y del Comportamiento

Es importante cambiar comportamientos para lograr la pérdida de peso. Si va a proseguir los mismos comportamientos, será difícil rebajar. Los siguientes cuatro cambios de comportamiento debe ser practicado en los meses previos a la cirugía y para el resto de su vida:

Objetivos Nutricionales

- 1. Comience a tomar un multivitamínico. Comience a tomar las vitaminas y suplementos diariamente para adquirir el hábito.**
 - Puede tomar la tableta en forma de suplemento antes de la cirugía, pero durante los primeros 3 meses después de la cirugía se requieren vitaminas masticables, líquidas o en polvo.
 - Estas vitaminas son específicas para su procedimiento de cirugía bariátrica y las tomará por el resto de su vida.
 - NO tome la multivitamina con hierro y calcio al mismo tiempo; separado por 2 horas. El hierro afecta la absorción de calcio.
 - **NO MULTIVITAMINA GOMITAS de por vida.** Las gomitas no tienen todas las vitaminas y minerales que necesita, no se absorben bien y pueden atascarse.
- 2. Beba suficientes líquidos para prevenir la deshidratación ***. Objetivo es de 64 oz (8 tazas) de líquido un día. Evitar líquidos con las comidas, y espere 45 minutos después de una comida de volver a beber.**
 - Durante la primera semana después de la operación de su estómago se hincha y puede tardar 30-60 minutos a beber una taza de líquido. Manténgase bebiendo todo el día para ayudar a prevenir la deshidratación. Sepa que se hace más fácil a medida que pasan las semanas. Pronto sólo se llevará a 5-15 minutos para terminar una taza.
 - **Su orina debe ser clara, si no esta clara, es una señal de que no está recibiendo suficiente líquidos.**
 - **Aumente la ingesta de líquidos si algunos de los siguientes síntomas están presentes:** orin oscuro, dolor de cabeza, mareos, confusión, una capa blanca en la lengua.
- 3. Evitar las bebidas carbonatadas y bebidas que contienen azúcar o cafeína. Las burbujas pueden causar irritación de la bolsa y de gas. La cafeína puede irritar el revestimiento del estómago y puede aumentar el riesgo de úlceras después de la cirugía.**
- 4. Evitar las bebidas alcohólicas.** Alcohol, cerveza y vino puede causar aumento de peso y ocasionar una nutrición insuficiente, ya que son altos en calorías y bajos en nutrientes. El alcohol puede ser absorbido más rápidamente que antes, debido a su pequeño estómago. El alcohol se desaconseja en general, pero su médico le puede dar la aprobación para beber pequeñas cantidades de vino seco varios meses después de la cirugía. Usted puede sentir los efectos del alcohol después de consumir una pequeña cantidad, por lo que definitivamente evite conducir o manejar maquinaria pesada si ha ingerido alcohol.
- 5. Lea las etiquetas de los alimentos.** La elección de alimentos debe ser sin azúcar y baja en grasas. Usted debe limitar azúcares refinados, tales como:

Los azúcares refinados / alcoholes de azúcar que deben evitarse:

Malta de cebada	Isomalt	Azúcar turbinado
Miel	Lactitol	Fructosa
Azúcar granulado	Jarabe de maíz	Manitol
Maíz de alta fructosa	Edulcorantes de maíz	Glucosa
Azúcar Morena	Levulosa	Xilitol
Azúcar de caña	Sorbitol	Agave
Azúcar invertido	La maltosa	Azúcar Blanca
Azúcar sin refinar	Dextrosa	

Nota: Los edulcorantes artificiales tales como Stevia, NutraSweet, Equal, sacarina/Sweet & Low®, y sucralosa/Splenda son aceptables para usar **con moderación**.

Limite los alimentos altos en grasa. Bajo en grasa significa 3 gramos o menos de grasa total por onza o por porción en la etiqueta de alimentos y / o por mini- comida o merienda. Las comidas pueden contener más grasa que esto, pero evitar los alimentos fritos o grasos, tales como salsas de crema o manteca.

Ejemplos de alimentos altos en grasa que deben evitarse: papas fritas, alimentos fritos, comida rápida, bacon, salchichas, mortadela, pepperoni, sopas de crema, salsa Alfredo, donuts, pasteles, galletas y pasteles.

6. La proteína es el nutriente más importante que necesita consumir después de la cirugía*** **Se necesita al menos 60-80 gramos de proteína al día.**

¿Por qué es importante para los pacientes bariátricos proteínas?

- La cirugía para adelgazar provoca un traumatismo en el cuerpo. Después de la cirugía bariátrica, se debe tener en suficiente proteína todos los días para acelerar la cicatrización de heridas, preservar su masa corporal magra, mejorar su metabolismo para quemar grasa y reducir al mínimo la pérdida de cabello.
- **Proteínas ayuda la cicatrización de heridas después de la cirugía bariátrica.** Ayuda a construir y reparar los tejidos del cuerpo, incluyendo la piel, los músculos y los órganos principales.
- **La proteína ayuda a mantener el cabello, la piel, los huesos y las uñas sanas.**
- **Las proteínas ayudan a producir hormonas, enzimas y anticuerpos del sistema inmunológico para ayudar a su cuerpo a funcionar correctamente.**
- La proteína ayuda al cuerpo a quemar grasa en lugar de músculo para una pérdida de peso saludable. Cuando usted está tratando de bajar de peso después de la cirugía bariátrica, desafortunadamente, el cuerpo humano tiende a ver las reservas de grasa como algo más precioso que el tejido muscular, y se quemará o "catabolizar" tejido muscular, antes de que salga a la grasa para obtener energía. Al consumir suficiente proteína cada día, va a ahorrar y preservar su tejido muscular, lo que obliga a su metabolismo para ir a su grasa para obtener energía. Este beneficio particular de proteína se refiere a menudo como "ahorro de proteínas" o "anti-catabólico".

- **Proteína ayuda su metabolismo natural por lo que se pierde peso más rápido.** Cuanto mas músculo tiene en su cuerpo, lo mas rapido será su metabolismo y las más calorías de grasa que su cuerpo va a quemar, incluso mientras está en reposo. ¡Libra por libra, su masa muscular quema 25 veces más calorías que la grasa! Por el contrario, menos tejido muscular significa un metabolismo más lento. Para ilustrar esto, una libra de músculo puede quemar entre 30 y 50 calorías en un día, o 350 a 500 calorías a la semana. Por otro lado, una libra de grasa quema solamente quema cerca de 2 calorías por día, o 14 calorías a la semana. Por lo tanto, la construcción y la preservación de tejido muscular no sólo hace más fácil la pérdida de grasa, pero más permanente.
- **La proteína quita el hambre entre las comidas y evitar la "tentación o picoteo".** Uno de los aminoácidos en la proteína, triptófano (un precursor de la serotonina) se ha demostrado que funciona en el centro de la saciedad (hambre) en el cerebro.

¿Cuáles son los tipos de proteínas para comer?

Proteinas de origen animal - son las carnes, aves, pescado, productos lácteos y huevos y son de alto valor biológico. Estos alimentos contienen todos los aminoácidos esenciales que su cuerpo requiere.

Vegetales, granos, leguminosas, semilla o nuez de proteínas - éstos se consideran proteínas incompletas, ya que cada individuo alimentos no contiene todos los aminoácidos esenciales. Para obtener todos los aminoácidos esenciales, basta con elegir los alimentos de dos o mas fuentes.

Granos

Cebada
Harina de maíz
Avena
Arroz
Pasta
Panes de grano entero

Legumbres

Frijoles
Lentejas
Guisantes
Cacahuete
Productos de soja

Semillas y Nueces

Semillas Sesame o Girasol
Nueces
Frutas de cascara

Verduras

Verduras de hoja verde
Brocoli

Recomendamos al menos 60-80 gramos de proteína al día. Los alimentos que son ricos en proteínas siempre se deben comer por primera vez durante las comidas. Las proteínas deben consumirse en primer lugar en cada comida, a continuación, verduras y frutas, y luego granos enteros. Las fuentes preferidas de proteína incluyen:

- Pollo y pescado
- Huevos o batidores de huevo
- Carnes magras
- Lácteos bajos en grasa - queso, leche descremada, yogur
- Frijoles y las lentejas
- Algunas carnes rojas como carne de res, cerdo, cordero o de ternera puede ser difícil para un paciente de cirugía bariátrica de digerir.

Es muy difícil consumir suficientes proteínas de los alimentos solo durante los primeros meses después de la cirugía de pérdida de peso. Por lo que será necesaria la integración de los suplementos de proteína en su dieta diaria.

Objetivos de comportamiento

1. Comer 3 comidas pequeñas durante el día y 1-2 meriendas.

Es importante comer cada 3 a 4 horas para estimular el metabolismo y quemar más calorías durante el día.

2. Comer despacio y masticar bien los alimentos.

De no hacerlo, puede causar dolor, náuseas, vómitos, e irritar la nueva bolsa.

Consejos:

- o Utilizar utensilios infantiles o palillos que ayudan a reducir la velocidad de comer.
- o Baje el utensilio entre bocados.
- o Tomar pequeñas picaduras (por ejemplo, de tamaño de un borrador de lápiz grande o tamaño de M & Ms) Masticar bien (25-30 veces) hasta que el alimento sea líquido.
- o Permitir a unos 10 minutos por cada onza de alimentos (vaso de medicamentos o 1/3 de una baraja de cartas), y al menos 30 minutos para una comida.

3. Dejar de comer cuando se sienta completamente satisfecho.

Se tarda 20 minutos para su cerebro identificar que el estómago está lleno. Cuando se siente una presión en el estómago, esta es su nueva sensación de saciedad. Si es doloroso, es probable que comió demés, o tal vez comió demasiado rápido, o tal vez la comida era demasiado seca (por ejemplo, la comida a la parrilla o calentados de comida)

Consejos: Coma lentamente a reconocer este sentimiento de plenitud. Evitar distracciones, tanto como sea posible, mientras se come, la promoción de la atención plena. Escuchar las señales naturales de su cuerpo de hambre y saciedad.

4. Las bebidas deben ser bebidas, no tragó.

Consejos: use los vasitos de los niños o una botella de agua de deportes para reducir la velocidad de ingerir; mantenga los líquidos con usted durante todo el día y seguir bebiendo sorbitos pequeños, evite los líquidos sobre la mesa mientras come.

*** Consejos para bebidas de elegir después de su cirugía:**

- ✓ Deje de depender de las bebidas carbonatadas y con cafeína antes de la cirugía para ayudar prevenir los retiros.
- ✓ Elegir líquidos sin azúcar, sin gas, bebidas descafeinadas tales como: Crystal light, Propel Zero, limonada de dieta, té de hierbas descafeinado.
- ✓ Si el agua normal la sienta pesada y si está teniendo problemas para tolerar, puede añadir un saborizante sin azúcar (por ejemplo, Crystal Light, limón fresco, limón o rebanada de naranja, u otros).

5. **Evitar la "última cena" de comer** ("último grito" antes de la cirugía).

El aumento de peso, especialmente dentro de unas pocas semanas de la cirugía, puede aumentar el tamaño de su hígado, y puede hacer más difícil para el cirujano para meterse debajo de su hígado y al estómago a realizar la cirugía de pérdida de peso.

6. **No beber y comer al mismo tiempo.**

Después de la cirugía, no beber líquidos 15 minutos antes, durante o 45 minutos después de las comidas. Esto ocupará demasiado espacio en el estómago, dejando menos espacio para la comida. A largo plazo esto puede contribuir a estirar su nuevo estómago. Además, beber después de una comida vaciara los alimentos en el estómago, haciendo que se sienta hambre más rápido.

Objetivos de ejercicio

1. **Ejercicio!** Objetivo de al menos 30 minutos todos los días. El ejercicio ayuda a mantener la pérdida de peso a largo plazo. Las primeras ocho semanas, caminar puede ser su principal forma de ejercicio. Después de aproximadamente 8 semanas, intente introducir ejercicios de fuerza. Siempre consulte con su cirujano primero para estar seguro. Además de caminar, nadar y montar en bicicleta pueden ser otras opciones.

PAUTAS DE COMIDA SALUDABLE

1. Tome un multivitamínico diario
2. Coma tres comidas pequeñas más 1-2 meriendas durante el día
3. No saltee comidas y coma cada 3-4 horas
Tome pequeños bocados, coma lentamente y mastique alimentos a fondo
4. Incluya de 8 a 10 tazas de bebidas sin calorías y sin cafeína por día
5. Incluya proteínas con cada comida, como: pollo bajo en grasa, pavo, pescado, huevos, carne de res magra, carne de puerco magra, queso bajo en grasa o yogur.
6. Incrementar el consumo de frutas y vegetales
7. Limite las grasas como las carnes grasas como la carne de res normal, el tocino, la salchicha, el pepperoni, la mortadela y otros embutidos altos en grasa, los quesos con mucha grasa y los alimentos fritos.
8. Limite los dulces (dulces, pasteles, galletas, helados, etc.)

Haga la mayoría de sus granos enteros, como:

- Panes de grano entero germinados (Ezekiel, Silver's Mack's Flax, Dave's Killer Bread, Rudi's germinados, Alvarado Street Bakery, Trader Joe's Sprouted Multi-Grain)
- Pasta de trigo integral
- Arroz integral
- Quinoa
- Arroz negro
- Galletas integrales (Wasa, Triscuit bajo en grasa, Mary's Gone Crackers)
avena normal o crema de trigo
- Cereales fríos de grano entero (Kashi Go Lean Original, Special K high protein)

CONTENIDO PROTEICO DE ALIMENTOS COMUNES

Proteínas magras	Tamaño de la porción	Proteína (g)
Pavo, pollo, pescado, carne magra, cerdo	1 oz (2 cucharadas)	7-9
Queso, duro (bajo en grasa)	1 oz	7
Kraft gratis/Healthy choice/bordon fat free singles	1 oz.	5
Queso cottage, Ricotta (parte descremada)	2 cucharadas	3.5
Carne de cangrejo de imitación	1 oz.	3
Carne de cangrejo	1 oz. (2 cucharadas)	6
Camarones, langosta	1 oz.	6
Huevo	1	6
Comida para bebés Carne	1 oz. (2 cucharadas)	4
Atún pescado (envasado en agua)	1 oz.	7-9
Leguminosas y nueces		
Almendras	1 oz.	6
Anacardos	1 oz.	4
Lentejas	½ taza cocido	9
Lima Frijoles	½ taza cocido	7
Mantequilla de maní	2 cucharadas	7
Frijoles rojos	½ taza cocido	8
Habas de soja	½ taza cocido	14
Tofu	1 rebanada	5
Frijoles Refritos	½ taza cocido	6
Leche y lacteos		
Leche, descremada, 1% o lactato	8 oz.	8
Leche de soja	8 oz.	7
Yogur, sin grasa, sin azúcar añadido	6 oz.	8
Yogur Griego, natural, sin grasa	5 oz.	13

En general, cada taza de medicina o 1/3 de cartas de pollo, carne, pescado o pavo proporcionan aproximadamente 7 gramos de proteína. El valor de una baraja de cartas proporciona aproximadamente 20 gramos de proteína. Después de la cirugía, se necesita un **TOTAL DE 60-80 gramos de proteína por día.**

Plan de comida diaria de 1500 calorías de muestra: Antes de la dieta prequirúrgica

Desayuno

¼ de taza de avena (seca) hecha con 4 oz. leche desnatada
2 huevos revueltos o 3 claras de huevo, 1 yema
Fruta pequeña

Bocadillo

Queso bajo en grasa
Puñado de almendras o nueces (alrededor de 9 nueces)

Almuerzo

2 rebanadas de pan integral
2 rebanadas (2 onzas) de proteína magra, es decir, pavo, atún, pollo
Cualquier arreglo de vegetales
1 cucharadita mayonesa
1 taza de zanahorias crudas

Bocadillo

½ taza de fruta picada
6 onzas. sin azúcar añadido / yogur griego bajo en grasa

Cena

3 onzas. carne magra
1 camote mediano
1 taza de verduras al vapor sin almidón
1 cucharadita mantequilla

Compra un Suplemento de Proteínas

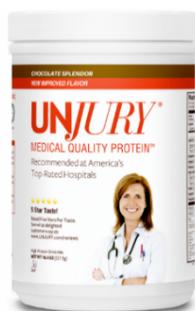
Los suplementos de proteína se inician durante su dieta nutritional previa a la operación (DIETA PRE CIRUGIA) y se reanudan después de la cirugía cuando llega a casa desde el hospital

SUPLEMENTOS DE PROTEINAS

Su meta de proteínas: ¡60-80 gramos de proteína por día!

Debe ser un **WHEY PROTEIN ISOLATE PROTEIN POWDER** (**polvo aislante de la proteína del suero**). **NO utilice mezclas de proteína de suero de leche o concentrado de proteína de suero de leche. Debe tener al menos 20-30 gramos de proteína por scoop con aproximadamente 150 calorías por porción, menos de 5 gramos de azúcar y grasa**

**** SIN PROTEÍNA PREMIER POR DOS MESES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA**



Unjury – 20 gramos de proteína por cucharada. Disponible en chocolate, vainilla, sorbete de fresa y sin sabor. www.unjury.com Teléfono: 1800-517-5111. No disponible en las tiendas.

Bariatric Advantage High Protein Meal replacements – 27 gramos de proteína por dos cucharadas. Disponible en chocolate, vainilla, fresa, banana y sin sabor. Se puede comprar en www.bariatricadvantage.com. Usar código de referencia: BA39769067. No disponible en las tiendas.

Celebrate High Protein Meal Replacement – 27 gramos de proteína por dos cucharadas. Disponible en canela, chocolate, banana y bayas, vainilla, sopa de pollo, sopa de tomate. Se puede comprar en www.celebratevitamins.com. No disponible en tiendas

Inspire Pure Whey Isolate – 20 gramos de proteína por cucharada. Disponible en latte caramelo, pastel de calabaza, vainilla, chocolate blanco, pastel de chocolate holandés, galleta de mantequilla de maní, plátano, frambuesa Granada, melón de verano y sin sabor. Se pueden comprar en línea en www.bariatriceating.com. No disponible en tiendas

Bariatric Fusion – 27 gramos de proteína por cucharada. Sabores: Chocolate, pan de canela, fresa, crema de naranja, chocolate de menta, sin sabor, mantequilla de maní con chocolate, sopa de pollo. Sopa de tomate, vainilla, terciopelo rojo. Se pueden comprar en línea en www.amazon.com; www.bariatricfusion.com.

Eat The Bear Whey Pure Isolate Protein – 25 gramos de proteína por cucharada. Disponible en chocolate, canela, vainilla, mantequilla de maní de chocolate. Se pueden comprar en tiendas de Vitamin Shoppe, Walmart o en www.etbfit.com

GNC Pro Performance Whey Isolate 28 – 28 gramos de proteína por cucharada. Disponible en vainilla, chocolate, fresa, galletas y crema. *Se pueden comprar en tiendas de GNC o www.gnc.com*

Isopure Zero Carb – 25 gramos de proteína por cucharada. Disponible en vainilla cremoso, chocolate holandés, galletas y crema, durazno mango, fresas y crema, naranja piña, crema de plátano y mucho más. *Se pueden comprar en tiendas de Vitamin Shoppe y GNC o www.theisopurecompany.com*

Syntrax Nectar – 23 gramos de proteína por cucharada. Disponible en una variedad de sabores: manzana, capuchino, trufa de chocolate, cereza, té de limón y kiwi de fresa. *Se pueden comprar en tiendas de Vitamin Shoppe, Walmart o www.si03.com. ONLINE 40% (OFF) De DESCUENTO: NEC131*

Jay Robb- proteína de whey(suero), proteína de clara de huevo or proteína de soja – 23-25 gramos de proteína por cucharada. Disponible en chocolate, piña colada, fresa, tropical dreamsicle y vainilla. *Se pueden comprar en tiendas de Vitamin Shoppe, Whole foods o www.jayrobb.com*

Blue Bonnet 100% natural whey protein isolate – 26 gramos de proteína por cucharada. Libre de gluten. Sabores incluyen vainilla, chocolate, fresa y mezcla de baya. *Se pueden comprar en tiendas de Whole foods, Deans Natural market o www.bluebonnetnutrition.com*

Optimum Nutrition Platinum Hydrowhey – 30 gramos de proteína per cucharada. Disponible en chocolate turbo, velocidad vainilla, fresa sobrealimentado. *Se pueden comprar en tiendas de Vitamin Shoppe and GNC o www.optimumnutrition.com*

BiPro Instant Whey Protein Isolate – 20 gramos de proteína por cucharada. Disponible en vainilla francesa, chocolate y sin sabor. No disponible en las tiendas. Se puede comprar en www.biprousa.com EN LINEA \$5.00 CÓDIGO FUERA: BPCA

Equate Whey Protein ISOLATE – 30 gramos de proteína por cucharada. Disponible en vainilla y chocolate. Disponible en tiendas Walmart o en línea.

PROTEINAS A BASE DE PLANTAS

Planted –20 gramos proteína de guisante por cuchara. Disponible en chocolate y sin sabor. Se puede comprar en www.Unjury.com Telefono: 1800 517 5111. No disponible en las tiendas.

Vega- 25 gramos proteína de guisante por cuchara. Disponible en chocolate y vainilla. *Se pueden comprar en tiendas de Vitamin Shoppe, Walgreens, ShopRite, CVS, GNC o www.myvega.com*

Raw Fusion- 21 gramos proteína de guisante por cuchara. Disponible en chocolate, vainilla, fresa chocolate, dulce de chocolate y mantequilla de mani. *Se pueden comprar en tiendas de Walmart, Walgreens o www.rawplantprotein.com*

Genisoy UltraXT- 4 cucharadas proporciona 18 gramos proteína de soja. Este product es vegano y kosher. Disponible en vainilla, chocolate y sin sabor. *Se puede comprar en www.genisoy.com*

(Puede mezclar la proteína en polvo en agua corriente, leche desnatada, leche sin lactosa (Lactaid), leche de almendras sin azúcar, leche de coco y leche de soja)

COMO PREPARAR SUS BATIDOS DE PROTEÍNAS

1. Necesitas una licuadora o botella de coctelera. (Sugerimos una botella de la coctelera para facilidad y comodidad). Botellas de coctelera se pueden comprar en GNC, la vitamina Shoppe o por la computadora.



2. Su tina de polvo de proteína contiene una cucharada de plástico dentro. Utilice 1 cucharada lleno de polvo por cada batido de proteína.



3. Para su dieta antes de la cirugía mezcle **una cucharada del polvo con 8 onzas (1 taza)** de leche descremada, leche de almendras sin azúcar o agua



Para su dieta después de la operación: Mezcle una cucharada del polvo con 4 onzas (1/2 taza) de leche descremada, leche de almendras sin azúcar o agua.



Cerrar la botella de la coctelera y mezcle bien hasta que se disuelva todo el polvo.
Consejo: Utilizar un termo o ponga sus vasos en el congelador para mantener fresco su suplemento de proteína mientras que usted está bebiendo.



SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES

- Se requiere un suplemento diario por el **resto de su vida**.
- La Vitamina y el Suplemento Mineral comenzarán una semana después de la operación
- Vitaminas / Minerales deben ser **masticables, líquidos, en polvo o cristal** durante los primeros 3 meses
- **NO COMPRAR GOMITAS POR VIDA**
- Asegúrese de leer el TAMAÑO DE LA SERVIDA en la etiqueta para obtener la dosis correcta.

1. Multivitamina (MVI) con Minerales

Las pautas de ASMBS 2016 recomiendan un MVI con

Al menos 12 mg de tiamina.

Al menos 18 mg de hierro.

400-800 mcg de ácido fólico o ácido fólico

8-15 mg de zinc por 1 mg de cobre
selenio

* Evite tomar con el estómago vacío!

2. Calcio Citrato + Vitamina D

Las pautas de ASMBS 2016 recomiendan

1200-1500 mg de calcio por día
(500-600 mg 2-3 veces al día)

El citrato de calcio es preferible porque requiere menos ácido para ser absorbido. Tome el citrato de calcio con el estómago vacío.

Su cuerpo solo puede absorber 500-600 mg a la vez, por lo que es importante separar las dosis de calcio por al menos 2 horas

3. Vitamina D3

Las pautas de ASMBS 2016 recomiendan un total de 3000 UI diarias, incluido lo que se encuentra en MVI y / o suplemento de calcio

4. Vitamina B12

Las pautas de ASMBS 2016 recomiendan 350-500 mcg diarios tomados por vía oral en tabletas desintegrantes, sublinguales o líquidas

○

Spray nasal según las indicaciones del fabricante.

○

1000 mcg parenteralmente mensualmente

*** El calcio y el hierro **NO** deben tomarse juntos.
¡Separe el calcio y MVI con hierro por al menos 2 horas!**

VITAMINAS Y SUPLEMENTOS MINERALES

Debido a su importante contenido de nutrientes, las vitaminas deben ser masticables para garantizar una absorción adecuada en el torrente sanguíneo. Las vitaminas deben estar en forma masticable durante los primeros 3 meses después de la cirugía. Se recomienda que todos los demás medicamentos sean más pequeños que el tamaño de un M&M o simple o la parte superior de un borrador de lápiz. La medicación diaria más grande que el tamaño recomendado debe discutirse con su médico de atención primaria para revisar las opciones de aplastar, reducir a la mitad o recetar una alternativa.



Multivitamina:

Celebrate 3 in 1 ENS Multivitamina bebida (en línea): 1 paquete, 2 veces al día. *Necesitará adicional: Suplementos de hierro, 200-500 mg de citrato de calcio.*

Celebrate 4 in 1 ENS Batido (en línea): 1 batido, 3 veces al día. *Necesitará adicional: hierro.*

Celebrate 2 in 1 ENS Masticable (en línea): 1 tableta, 4 veces al día. *Necesitará adicional: hierro.*

Celebrate Multi-Complete (36) Masticable (en línea): 3 tabletas al día. *Necesitará adicional: calcio.*

Celebrate Multi-Complete (45/60) Masticable (en línea): 2 tabletas al día. *Necesitará adicional: calcio.*

Celebrate Multi Suave Chew (en línea): 2 suave chews (Bizcochos suaves) todos los días. *Necesitará adicional: calcio y hierro.*

Bariatric Advantage Multi Advanced EA (en línea): tome 2 tabletas diariamente. *Necesitará adicional: calcio.*

Opurity (Unjury) Bypass/Sleeve optimized Multivitamin (en línea): mastica 1 tableta al día. *Necesitará adicional: calcio.*

Bariatric Fusion Soft Chews (en línea): Mastica 3 vitaminas, dos veces al día. *Necesitará hierro.*

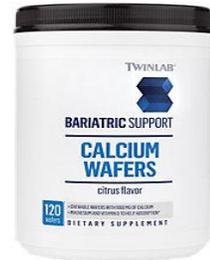
Bariatric Fusion Completo Bebida (en línea): 1 paquete, 2 veces al día. *Necesitará adicional: hierro.*

Barilife Completo Bariatric Vitamin Powder: tomar 2 veces al día mezclado en 6 oz de agua

Bariatric Fusion Completo Masticable Vitamina (en línea): – Mastica 1 tableta, 4 veces al día. *(Disponible en Medicine Shoppe en Woodbridge - [458 Amboy Ave, Woodbridge NJ 07095](http://www.458AmboyAve.com))*

Calcio (Citrato de Calcio):

- 1200-1500 mg de citrato de calcio
- Máximo de 500 a 600 mg de una sola vez para una mejor absorción.
 - tome 500 mg 3 veces al día o 600 mg 2 veces al día
- Debe contener vitamina D (al menos 400 IU) y el magnesio.
- El citrato de calcio se puede tomar con la comida o entre comidas.
- Permitir 2 horas entre la toma de calcio y hierro y / o multivitaminas con hierro.



Las recomendaciones de calcio: * indica USP producto verificado

Bariatric Advantage (en línea): Calcium Crystals 600mg con Vitamin D3 1 soft chew 2-3 veces por día.

Opurity Calcium Citrate Plus (Unjury) (en línea): Mastique 2 tabletas, dos veces al día

Celebrate Calcium Citrate Soft Chews (en línea): 1 soft chew (masticación suave), 3 veces por día.

Wellese (Costco/Walgreens): líquido - 1 cucharada, 3 veces al día

Bluebonnets Liquid Calcium Magnesium Citrate (Vitamin Shoppe): 1 cucharada, 2 veces al día

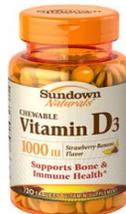
KAL Chewables (The Vitamina Shoppe): mastique 2 tabletas, tres veces al día

Twinlab Bariatric Support Calcium Chewable Wafers (Harmon Discount): Mastique 2 obleas, tres veces al día

BariMelts (en línea): Tome 2 tabletas, 3 veces al día y permita que se disuelva en la boca

Vitamina D3:

- 3000 IU's Vitamina D3



Las recomendaciones de Vitamina D:

Celebrate (en línea): Vitamina D3 quick melt (www.celebratevitamins.com)

Bariatric Advantage (en línea): Vitamina D3 geles masticables o líquido de la vitamina D3

BariMelts (en línea): disolviendo vitamina D3

Nature Made (Walgreens, Walmart): Adulto masticable de vitamina D3

Sundown Naturals (Walmart, en línea): Masticable de vitamina D3

Vitamina B12:

- 350-500 mcg tableta sublingual (Debajo de lengua) una vez al día
- 1000 mcg de vitamina B12 inyectados una vez al mes (inyecciones recetadas por su médico de cabecera)
- Nascobal – aerosol nasal (receta): 1 Spray, en 1 Nariz, una vez a la semana



Recomendaciones B12 sublingual:

Bariatric Advantage sublingual B12 (en línea): 1000 mcg. Tómelo día por medio.

Celebrate B12 sublingual (en línea): 1000 mcg. Tómelo día por medio.

BariMelts B12 Plus (en línea): 1000 mcg. Tómelo día por medio. Permitir que se disuelva en la boca

Bariatric Fusion (en línea): 1000 mcg. Sublingual B12 – Tómelo día por medio.

Nature's Bounty Quick Dissolve Vitamin B12 (Shop Rite): 500 mcg. Tomar una vez al día

Spring Valley Sublingual B12 Dots (Wal-Mart): 500 mcg. Tomar una vez al día

Twinlab sublingual B12 dots (Vitamin Shoppe): 500mcg. Tomar una vez al día

Hierro:

** DEBE tomarse si su multivitamina que no contiene al menos 18 mg de Hierro, usted tiene un historial de anemia o usted es una mujer que está menstruando.

- **18-36 mg de hierro**
- Trate de tomar con el estómago vacío con un líquido que contenga vitamina C. La vitamina C mejora la absorción.
- Puede tomarse con alimentos para reducir la angustia gastrointestinal, pero los alimentos reducen la absorción en aproximadamente un 50%.
- No tome con salvado, suplemento de fibra, té, café, productos lácteos o huevos.



Recomendaciones de hierro:

Ferretts Iron (ferrous fumarate)

Celebrate Iron & Vitamin C

Bariatric Advantage Chewable Iron

Bariatric Fusion Iron Soft Chews

BariMelts Iron + Vitamin C

Wellese Liquid Iron

Ejemplo como Tomar sus Suplementos

	Con Hierro	Sin Hierro
Desayuno	Multivitamina	Multivitamina
Merienda		
Almuerzo	500-600 mgs calcio, 3000 IUs Vitamina D3	500-600 mgs calcio, 3000 IUs Vitamina D3
Merienda		
Cena	500-600 mgs calcio	500-600 mgs calcio
Merienda	Hierro	



* La USP Marcos Verificado y lo que significa (www.usp.org/USPVerified)

Productos que cumplan con criterios estrictos del programa se otorgan la USP Verified distintivo para el uso en las etiquetas, empaques y materiales de promoción. La marca hace que sea fácil para los clientes, profesionales de la salud, y los comerciantes para identificar los productos de USP Verified. Al ver la marca de verificado de USP en una etiqueta indica que el producto de suplemento dietético:

- **Contiene los ingredientes listados en la etiqueta, en la potencia declarada y la cantidad.** Pruebas han demostrado que los contenidos de algunos suplementos no coinciden con la etiqueta y algunos contienen significativamente menos o más que la cantidad reclamada de ingredientes clave. Puede haber riesgos para la salud cuando suplementos para una condición de salud específica que contienen ingredientes en cantidades adecuadas. Verificación de suplementos dietéticos USP ayuda a asegurar a los clientes que están obteniendo el valor esperado de un product
- **No contiene niveles peligrosos de contaminantes especificados.** Algunos suplementos se han demostrado para contener niveles peligrosos de ciertos metales pesados (plomo y mercurio), pesticidas, bacterias, moldes, toxinas u otros contaminantes. En niveles específicos, estos contaminantes pueden plantear graves riesgos para la salud.
- Se descomponen y liberación en el cuerpo dentro de una determinada cantidad de tiempo si un suplemento no descompone adecuadamente para permitir que sus ingredientes disolver en el cuerpo, el consumidor no obtendrá el beneficio total de sus contenidos. Productos de pruebas de verificación de suplementos dietéticos USP contra federalmente reconocieron estándares de disolución.
- **Se ha hecho según FDA GMPs actuales mediante los procedimientos sanitarios y bien controlados.** Garantía de seguro sanitario, bien controlado y bien documentado de fabricación y seguimiento a los procesos indica que el fabricante de un suplemento es consciente de la calidad y preocupada para el público.
- **Los parches vitaminas no son aprobados por la FDA!**

Consideraciones Sobre la Nutricion y Progresión de Dieta

La dieta de manga gástrica está diseñada para proporcionar fluidos adecuados y alimento mientras que promueve pérdida de peso antes y después de la cirugía. Hay 5 progresiones de dieta:

- ❖ Dieta antes de la cirugía
- ❖ Etapa 1: Líquidos claros con batidos de proteína tres veces al día (semana 1)
- ❖ Etapa 2: Líquidos completos azúcares con batidos de proteína tres veces al día (semana 2)
- ❖ Etapa 3: Dieta baja en grasa, sin concentrados dulces puré con batidos de proteína tres veces al día (Semana 3,4)
- ❖ Etapa 4: Dieta de alimentos blandos con batidos de proteína dos veces al día (Semana 5,6,7)
- ❖ Etapa 5: Regular: bajo en grasa, sin dulces concentrados (Semana 8 y posteriores)

Dieta antes de la cirugía (Dieta prequirúrgica):

Nuestra dieta prequirúrgica es alta en proteína y bajo en calorías, grasas y carbohidratos. Esta dieta está diseñada para:

- Reducir grasa en el hígado
- Preservar y proteger el tejido muscular
- Mejorar los resultados quirúrgicos y la recuperación
- Incrementar la pérdida de peso antes de la operación
- Preparar a los pacientes para después de la operación

Etapa 1: Líquidos claros (y suplementos de proteína)

Esta dieta comienza el día después de la cirugía y dura hasta aproximadamente una semana después de la cirugía. Si no hay problemas con líquidos claros, el cirujano agrega un suplemento líquido de alto valor proteico (leche descremada mezclada con el suplemento de proteína de su elección) a su dieta cuando es dado de alto de hospital.

Etapa 2: Líquidos Completos

Aproximadamente una semana después de la cirugía, su cirujano progresará su dieta a líquidos completos. Todos los alimentos deben ser un líquido completo y la consistencia del puré de manzana durante una semana.

Etapa 3: Dieta baja en grasa, sin concentrados dulces puré

Tres semanas después de la cirugía, progresará su dieta a los alimentos en puré. Todos los alimentos deben mezclarse con la consistencia de puré de manzana. Esta etapa generalmente dura dos semanas.

Etapa 4: Dieta suave / alterada mecánicamente

Dependiendo de su progreso, aproximadamente 5 semanas después de la cirugía, su cirujano avanzará su dieta a alimentos picados o molidos. Esta etapa generalmente dura tres semanas.

Etapa 5: Dieta regular de reducción de peso

Dependiendo de su progreso, aproximadamente 8 semanas después de la cirugía, su cirujano lo progresará a una textura regular, alta en proteínas, baja en grasas, sin azúcar agregada, incluyendo alimentos blandos y mojado.

Plan de Dieta Pre-Cirugía

- ❖ **BMI de 50 o menos:** siga un plan de dieta durante UNA semana antes de la cirugía
- ❖ **BMI de 51 o más:** siga un plan de dieta durante DOS semanas antes de la cirugía

Requisitos diarios:

1. Bebe 3 porciones de suplemento de proteína por día.

- Mezcle con 8 onzas de leche descremada, Skim Plus, agua, Lactaid o leche de soya / almendra / coco sin azúcar.
- Cada suplemento de 8 onzas de proteína debe tener al menos 20 gramos de proteína por porción y no más de 30 gramos por porción de 8 onzas.

2. Beba al menos 64 onzas de líquido. Las opciones de bebidas deberían ser:

- Sin azúcar
- Libre de cafeína
- No carbonatada
- Los ejemplos incluyen agua, hielo helado sin azúcar, caldo bajo en sodio, té de hierbas, aguas de electrolitos libres de azúcar / caloría

3. Incluya al menos 6-8 porciones por día de este alimento enumerado en la página siguiente.

- Agregue hierbas y condimentos para aumentar el sabor sin grasa ni azúcar
- Evite comer más de 1 porción de fruta por día y evite comer más de 1 porción de grano por día
- Evite el pan / arroz / pasta y las papas y otras verduras con almidón - no son apropiadas en este momento
- Limite las grasas a 1 cucharada por día, estas pueden incluir aceite de oliva, aceite de canola, aguacate o mantequilla de maní

4. Tome un multivitamínico y calcio con vitamina D diariamente para cumplir con los requisitos vitamínicos.

5. Evite comer "la última cena" (ese es la última hurra antes de su cirugía). El aumento de peso, especialmente algunas semanas después de la cirugía, puede aumentar el tamaño de su hígado y dificultar que su cirujano se meta debajo del hígado y el estómago para realizar la cirugía de pérdida de peso.

6. Veinticuatro horas antes de la cirugía solo líquidos claros y tres batidos de proteínas! Sin alimentos sólidos el día antes de la cirugía.

No hay líquidos después de la medianoche

Lista de Alimentos para la Dieta Prequirúrgica

Proteínas

Elija 2 porciones / día

Tamaño de la porción: 3 oz

Pollo (sin piel)

Pavo

Pescado

Claros de huevo (3-4)

Tofu (4 oz)

* Cocine sin grasa añadida

* Hornear / hervir / vapor / a la parrilla/ asado

Granos

Elija solo 1 porción / día

Tamaño de la porción: ½ taza

Harina de avena

Crema de trigo

Sémola

Quinoa

Farro

Incline los granos de cocción en caldo bajo en sodio en lugar de agua para agregar sabor

Verduras sin almidon

Elija al menos 2 porciones / día

Tamaño de la porción: 1 taza

Alcachofas

Espárragos

Remolacha

Brócoli

coles de Bruselas

Repollo

Zanahorias

Coliflor

Apio

Pepinos

Berenjena

Judías verdes

Verdes (espinacas, lechuga, col, col rizada, romaine, berros)

Puerros

Hongos

Okra

Cebolla

Chirivías

Pimientos

Rábanos

Guisantes verdes

Tomate

Nabos

Calabaza amarilla

Calabacín

Productos lácteos

Elija 1-2 porciones / día

Tamaño de la porción: 4-6 oz

Yogur bajo en grasa (sin trozos ni frutas mezcladas)

Queso cottage bajo en grasa

Puede usar leche desnatada en sus batidos de proteínas, trate de evitar tomar solo leche pura para ahorrar la ingesta de calorías solo para alimentos

Asegúrese de que los productos lácteos sean bajos en grasa / descremada

Frutas

Elija solo 1 porción / día

Tamaño de la porción: ½ taza

Fresas

Arándanos

Moras

Frambuesas

Salsa de manzana sin azúcar

Solo cumpla con 1 porción / día para evitar comer demasiados carbohidratos en esta dieta

Plan de comidas de 7 días

Meal/Snack	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	½ taza crema de trigo o avena ½ taza pure de manzana	Claras de huevo (3) con 1 taza espinacas y champinones	6 oz. yogur sin grasa ¼ taza fresas	½ taza crema de trigo o avena con extracto de vainilla y canela ¼ taza blueberry (arandanos)	Claras de huevo (3) con 1 taza espinacas y champinones	6 oz. yogur sin grasa ¼ taza fresas	½ taza queso de cottage ¼ taza blackberries (moras)
Merienda	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas
Almuerzo	3 onzas (oz.) pavo asado con tomate en una envoltura de lechuga 1 taza sopa de verduras a base de caldo Gelatin alta en proteínas	½ taza tofu sazonado a la plancha ½ taza grits (semola o avena) 1 taza de tomate cocido en caldo de verduras bajo en sodio	3 oz pollo asado ½ taza farro (grano) 1 taza sopa de verduras mixtas	½ taza queso cottage ¼ taza raspberry (frambuesas) pudín rico en proteínas	6 oz de yogur griego plain (sin sabor) sazonado con eneldo 1 taza de tiras de pimiento, zanahorias, apio.	3 oz pollo a la parrilla ½ taza quinoa ¼ rabanos ¼ apio picado	1 taza sopa de verduras 3 oz pavo asado
Merienda	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas
Cena	3 onzas polla a la parrilla Ensalada pequena (Lechuga, pepino, zanahorias, repollo,tomate) con aderezo sin grasa Pudin de alta proteina	3 oz de salmon ½ taza zanahorias asadas ½ taza arroz de coliflor	3 oz de pavo asado ½ taza calabacin asado ½ taza zanahorias	3 oz Platija 1 taza esparragos a la parrilla Pudin de alta proteina	½ taza tofu a la parrilla sazonado con Old Bay especia (vieja bahia) ½ taza broccoli cocido al vapor ½ taza arroz de coliflor	3 oz de atun marinado con aderezo sin grasa Ensalada verde pequena Gelatin alta en proteínas	3 oz pollo al horno ½ taza bajo en grasa sopa de cream de champinones
Merienda	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas	Batido de proteínas

ETAPA 1

DIETA DESPUES DE LA CIRUGIA:

Líquidos claros bariátricas con
Suplementos de proteína
(SEMANA 1)

ETAPA I: DIETA BARIÁTRICA: LÍQUIDOS CLARO

EN EL HOSPITAL:

El día después de la cirugía, una vez que la serie gastrointestinal superior de (tránsito Esofagoduodenal) ha verificado que existen ningunos escapes, empiezas la dieta de líquidos claros etapa I: bariátrica.

La bandeja de comidas contendrá: gelatina sin azúcar, caldo bajo en sodio, agua y té descafeinado.

Utilice la taza de medicina (1 oz) comenzar lentamente saboreando uno de los líquidos. Sólo se permiten inicialmente líquidos claros. **Beba 1 onza cada 15 minutos para un total de 4 onzas cada hora.**

Evite las bebidas azucaradas, a menos que este endulzado con un sustituto de azúcar.

Debe tomar sorbos de líquidos lentamente, para evitar el estiramiento del estómago. No utilice paja. Bebiendo con un paja puede sobre llenar su estómago con líquido y aire. Si su estómago se llena muy rápido, puede experimentar náuseas, vómitos, y dolor.

Deje de beber líquidos SI SIENTE LLENURA, DOLOR O MALESTAR.



CUANDO VUELVA A CASA:

A su salida del hospital, hasta que regrese a la oficina de los médicos para su visita de 1 semana, se le siga Etapa 1, dieta bariátrica.

- **64 onzas de líquido diariamente:** trate de consumir **64 onzas de líquidos claros** sin azúcar además de los batidos de proteínas. Puede lograr esto bebiendo 4-6 onzas de líquido cada hora mientras está despierto. Sin cafeína, sin carbonatación, sin alcohol, sin azúcar añadido (busque menos de 5 gramos de azúcar por porción).
- **3 batidos de proteína al día:** intenta consumir 60-80 gramos de proteína por día. **Mezcle 1 medida de proteína en polvo (aproximadamente 20 gramos de proteína) con 4 onzas de líquido.** Puede usar agua, leche desnatada, Skim Plus, Fairlife, Lactaid,
- **No se permite comida durante esta etapa.**

Líquidos claros:

- Debe consumir al menos **8 onzas de agua con electrolito diariamente** (Propel, LifeWater SmartWater, Powerade Zero, G2, Vitamin Water Zero)
- Debe consumir al menos **8 onzas de caldo sin grasa y bajo en sodio al día**
- Evite los jugos de fruta, incluso la dieta (demasiadas calorías: jugo de 64 onzas = 960 calorías)
- Evite bebidas carbonatadas y bebidas que contengan azúcar o cafeína. Las burbujas pueden causar irritación de la bolsa y gases. La cafeína se está deshidratando y puede irritar el revestimiento del estómago aumentando el riesgo de úlceras después de la cirugía.

Puede elegir entre las siguientes bebidas:

Crystal Light *Asegurate de que descafeinado
Mio Liquid Water Enhancer
Té descafeinado
Herbal Tea
Fat Free, Low Sodium Broth/Consommé
Wyler's Light
Plain Water
HINT wáter
Limonada dietética

Stur All Natural Stevia Water Enhancer
Sobe Lifewater 0 Calorie G2
Vitamin Water Zero
SmartWater
LifeWater
Propel
Powerade Zero
Vitamin Water Zero
Caldo/Consomé
Sopa Miso

Water infused with fresh fruit
agua con rodaja de limón
No Sugar Added Ice Pops
No Sugar Added
Sorbet/Sherbet
No Sugar Added/Sugar Free gelatin (Sugar Free Jell-O)
No Sugar Added/Sugar Free Italian Ice (Rita's or Luigi's)

EJEMPLO DE MENÚ PARA LA ETAPA 1 (DIETA LÍQUIDO CLARO)

8:00a.m – 9:00a.m	4 onzas de Suplemento de Proteína* (Omeprazole)
9:00a.m – 10:00a.m	4-6 oz Té Descafeinado
10:00a.m – 11:00a.m	4 oz Gelatina de Dieta
11:00a.m – 12:00p.m	1 Paleta de helado sin azúcar
12:00p.m – 1:00p.m	4 onzas de Suplemento de Proteína*
1:00p.m – 2:00p.m	4-6 oz de Agua
2:00p.m – 3:00p.m	4-6 oz de Caldo
3:00p.m – 4:00p.m	4-6 oz de Limonada de Dieta
4:00p.m – 5:00p.m	4-6 oz de Crystal Light
5:00p.m – 6:00p.m	4 onzas de Suplemento de Proteína*
6:00p.m – 7:00p.m	4-6 oz de raspado de hielo sin azúcar
7:00p.m – 8:00p.m	4-6 oz de Caldo
8:00p.m – 9:00p.m	1 Paleta de helado sin azúcar
9:00p.m – 10:00p.m	4-6 oz de Agua con limón
10:00 p.m – 11:00 p.m	4-6 oz de Té Descafeinado

*** Este es un menú de ejemplo. Usted puede elegir cualquier bebida de la lista proporcionada en la página 9.**

*** Cada suplemento consiste en una 1 cucharada de proteína en polvo y 4 onzas de leche “Skim Plus” (o leche descremada) para proporcionar más de 70 gramos de proteína al día.**

**** La suplementación con vitaminas y minerales no comenzará hasta 1 semana después de la cirugía. Su dietista le informará cuándo comenzar a tomarlos.**

LISTA DE COMPRAS PARA LA DIETA ETAPA I (SEMANA 1)

Comprar los siguientes elementos al menos una semana antes de la cirugía:

- Multivitaminas, calcio, B12 y suplementos de hierro
- Una taza de medir y / o cucharas de medir
- Cuchara de bebé, tacita y los palillos

Líquidos claros - Elija de las siguientes:

Crystal Light *Asegurate de que descafeinado	Stur All Natural Stevia Water Enhancer	Water infused with fresh fruit
Mio Liquid Water Enhancer	Sobe Lifewater 0 Calorie G2	agua con rodaja de limón
Té descafeinado	Vitamin Water Zero	No Sugar Added Ice Pops
Herbal Tea	SmartWater	No Sugar Added Sorbet/Sherbet
Fat Free, Low Sodium Broth/Consommé	LifeWater	No Sugar Added/Sugar Free gelatin (Sugar Free Jell-O)
Wyler's Light	Propel	No Sugar Added/Sugar Free Italian Ice (Rita's or Luigi's)
Plain Water	Powerade Zero	
HINT wáter	Vitamin Water Zero	
Limonada dietética	Caldo/Consomé	
	Sopa Miso	

Suplemento de proteína

Antes de la cirugía, pruebe diferentes suplementos de proteínas y encuentre uno o dos que le gusten. Recuerde que su gusto puede cambiar después de la cirugía, por lo que puede ser importante tener una variedad de sabores y marcas. Antes de renunciar a sus batidos de proteínas, siempre hable con el dietista para recibir sugerencias, consejos y recomendaciones para que pueda satisfacer sus necesidades de proteínas y sanar adecuadamente.

Puede usar leche sin grasa (leche descremada), leche desnatada Skim Plus, leche desnatada sin lactosa, leche de soya sin azúcar, leche de almendra sin azúcar, leche de coco sin azúcar o agua para mezclar con el suplemento de proteína.

ETAPA 2
DIETA POSTOPERATIVA:
líquidos completos
(SEMANA 2)

ETAPA 2: Líquidos Completos

¡El 100% de cumplimiento con nuestra dieta postoperatoria es necesario para garantizar la seguridad y la curación!

Recuerde que su estómago está restringido al engrapar, dividirlo verticalmente y eliminar el 85% de él. El estómago en forma de tubo que queda se cierra herméticamente con suturas y grapas. El estómago que queda tiene la forma de un plátano muy delgado y mide de 1-4 onzas.

Para una pérdida de peso segura necesita comer una dieta sana y bien balanceada. Todos los alimentos deben ser líquidos completos y con consistencia de compota de manzana por una (1) semana. Esto puede ser un desafío. ¡Mantente firme y sé creativo! Compre o pida prestada una licuadora o procesador de alimentos si no posee uno.

1. Líquidos claros - igual que la Etapa 1

- o **64 onzas** de líquidos sin azúcar (menos de 5 gramos de azúcar por porción)
- o Sin cafeína, alcohol, carbonatación
- o No beber con las comidas: debes evitar beber 15 minutos antes y 45 minutos después de comer

2. Suplemento de proteína: igual que la Etapa 1

- o 60-80 gramos de proteína por día
- o **3 batidos de proteína** hechos con 1 cucharada de proteína en polvo (al menos 20 g de proteína) mezclada con **4 onzas de líquido**. Puede mezclarse con leche descremada, Skim Plus, leche de almendra / soja / coco sin azúcar, Lactaid o agua

3. Vitaminas: comienza ahora

- o Multivitamínico bariátrico que contiene **12 mg de tiamina, 18 mg de hierro, 400-800 mcg de ácido fólico o 800-1,000 mcg si la mujer está en edad fértil, 16-22 mg de zinc, 1 mg de cobre por porción e incluye selenio.**

4. Tres comidas por día: cada comida debe contener aproximadamente 1 onza de líquidos completos. Elija 1 onza (2 cucharadas) de los siguientes alimentos en cada comida:

1 onza (oz.) = 2 Cucharadas = 1/8 taza

SUGERENCIA: conserve los registros de los alimentos- el seguimiento de la ingesta es beneficioso para garantizar que cumpla con sus objetivos de proteínas en este momento. También puede ser útil para identificar alimentos/bebidas que pueden estar causando náuseas/dolor/incomodidad. Evite los alimentos que causan náuseas/vómitos durante al menos 1 semana antes de volver a intentarlo.

SI USTED EXPERIMENTA DOLOR O MOLESTIA:

- Levántate y camina por 10-15 minutos. NO se fuerce a vomitar o regurgitar

SI USTED EXPERIMENTA VOMITTING O REGURGITATION:

- Consuma SOLAMENTE trozos de hielo hasta el día siguiente (SIN ALIMENTOS, SIN SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS, SIN VITAMINAS) y luego comience
- Etapa 1: dieta líquida y clara con suplementos proteicos durante 24 horas, luego
- Comience la etapa 2 nuevamente: dieta líquida completa con suplementos proteicos con vitaminas
- Si no mejora, comuníquese con la oficina de su cirujano (732) 952-0444 inmediatamente.

LISTA DE COMPRAS PARA LA DIETA DE LA ETAPA 2
(ETAPA 2)

Elija 1 onza (2 cucharadas soperas) de los siguientes alimentos en cada comida:

- Yogurt bajo en grasa, sin azúcares con 10 g de azúcar por porción
- Parte descremada queso ricotta
- Queso cottage bajo sin grasa
- Pudín sin azúcar
- Salsa de manzana sin azúcar
- Sopa puré sin grasa, baja en sodio (frijoles / lentejas, arvejas, calabaza, tomate, etc. - solo puede tomar Sopa de Verduras, Sopa de Frijoles o Sopa de Lentejas)
- *** evitar la pasta y el arroz en las sopas**

Consejos:

- Agregar proteína en polvo sin sabor a los alimentos complementarios
- Toda la comida debe ser la textura del yogurt suave para SEGURIDAD y SANACIÓN
- **¡NO ALIMENTOS SÓLIDOS!**
- EVITAR pan, arroz y pasta



Menú de muestra Etapa 2: Dieta líquida completa

Hora	Día 1	Día 2	Día 3
8:00 am	1 oz de yogur	1 oz de queso de cottage sin grasa	1 oz de yogur
9:15 am	té descafeinado caliente	Smartwater	Crystal Light
11:00 am (~ 2 horas después de la comida)	Suplemento de proteína de 4 oz	Suplemento de proteína de 4 oz	Suplemento de proteína de 4 oz
11:45 am	Smartwater	caldo bajo en sodio	té de hierbas
1:00 pm	1 oz de sopa de lentejas en puré	1 onza de puré de manzana	1 oz de queso ricotta
2:30 pm	Crystal Light	Vitamin agua Cero	agua Propel Zero
3:30 pm (~ 2 horas después de la comida)	Suplemento de proteína de 4 oz	Suplemento de proteína de 4 oz	Suplemento de proteína de 4 oz
4:30 pm	Agua con limón	Crystal Light	caldo bajo en sodio
6:00 pm	1 oz de pudín sin azúcar	1 oz de sopa de guisantes	1 oz de yogur
7:30 pm	caldo bajo en sodio	agua con limón	1 pop de hielo sin azúcar
8:45 pm (~ 2 horas después de la comida)	Suplemento de proteína de 4 oz	Suplemento de proteína de 4 oz	Suplemento de proteína de 4 oz
9:30	Vitamin Water	HINT	Smartwater

*** La suplementación de vitaminas y minerales comenzará cuando comience la Etapa 2 de la dieta líquida completa. Por favor refiérase a la información de Suplementos minerales de vitaminas.**

ETAPA 3:
DIETA POSTOPERATORIA
DIETA BAJA EN GRASA, SIN CONCENTRADOS
DULCES PURÉ
(SEMANA 3,4)

Etapa 3: Dieta Baja en Grasa, Sin Concentrados Dulces Puré

(Semana 3,4)

¡El 100% de cumplimiento con nuestra dieta postoperatoria es necesaria para garantizar la seguridad y la curación!

Para una pérdida de peso segura necesita comer una dieta sana y bien balanceada. Todos los alimentos deben mezclarse con la consistencia de puré de manzana durante dos **(2) semanas**.

1. **64 onzas líquidos claros:** igual que la semana 1
 - Su objetivo es consumir **64 onzas de líquidos** claros además de batidos de proteínas. Líquidos sin azúcar, sin cafeína, sin carbonatación.
 - Consulte la página 9 para obtener sugerencias de líquidos claros
2. **Suplemento de proteína:** igual que la semana 1
 - 60-80 gramos de proteína por día
 - **Batidos de proteína** hechos con 1 cucharada de proteína en polvo (al menos 20 g de proteína) mezclada **con 4-6 onzas de líquido**. Puede mezclarse con leche descremada, Skim Plus, leche de almendra / soja / coco sin azúcar, Lactaid o agua
3. **Vitaminas:**
 - Multivitamínico bariátrico
4. **Tres comidas por día** - cada comida debe ser de aproximadamente **1-2 onzas de alimentos hechos puré**.
Vea la siguiente página para las comidas apropiadas.
 - Intente tomar al menos 20-30 minutos para completar la comida.
 - Use un utensilio pequeño como una cuchara para bebé y coloque el utensilio entre las picaduras.
 - Tome pequeños bocados, mastique muy bien (25-30 veces).

1 onza (oz.) = 2 Cucharadas = 1/8 taza

2 onzas (oz.) = 4 Cucharadas = 1/4 taza

SUGERENCIA: conserve los registros de alimentos. El seguimiento de la ingesta es beneficioso para garantizar que cumpla con sus objetivos de proteínas en este momento. También puede ser útil para identificar alimentos / bebidas que pueden estar causando náuseas / dolor / incomodidad. Evite los alimentos que causan náuseas / vómitos durante al menos 1 semana antes de volver a intentarlo.

SI USTED EXPERIMENTA DOLOR O MOLESTIA:

- Levántate y camina por 10-15 minutos. NO se fuerce a vomitar o regurgitar
- Asegúrate de estar siguiendo TODOS los principios bariátricos de comer y beber

SI USTED EXPERIMENTA VOMITING OR REGURGITATION:

- Consuma SOLAMENTE trozos de hielo hasta el día siguiente (SIN ALIMENTOS, SIN SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS, SIN VITAMINAS) y luego comience
 - o Etapa 1: dieta líquida y clara con suplementos proteicos durante 24 horas, luego
 - o Etapa 2: dieta líquida completa con suplementos proteicos durante 24 horas, luego
- Comience la etapa 3 de nuevo: dieta de puré bajo en grasa con suplementos proteicos
- Si no mejora, comuníquese con la oficina de su cirujano (732) 952-0444 inmediatamente.

ETAPA 3 LISTA DE COMPRAS

1

Proteína: Elija puré y bien humedecido

- o Yogur bajo en grasa, sin azúcar añadido, con <10g de azúcar por porción
- o Queso ricotta parcialmente descremado
- o Queso cottage bajo en grasa
- o Pollo o pavo en puré
- o Pescado puré (suave cocido, atún, lenguado, platija, carne de cangrejo, tilapia)
- o Frijoles puré: enlatados / cocidos (hummus, lentejas, garbanzo, negro, azul, pinto)
- o Puré de tofu o edamame
- o Sopa puré de frijoles / lentejas/Sopa de guisantes

2

Verduras y Frutas: (SIN JUGOS!)

Verduras- Elija de:

- o Zanahorias cocidas y en puré, coliflor, plátanos, calabaza, calabaza de verano, calabacín, champiñones, sopa de vegetales en puré, sopa de calabaza, sopa de tomate, etc.

Fruta- Elija de:

- o Frutas puré sin azúcar como puré de manzana, peras, melocotones

3

Granos y almidones: elija entre:

- o Pure patata blanca o batata (sin piel, sin grasa añadida)
- o Cereal caliente sin azúcar, por ejemplo: Crema de trigo, harina, harina de avena instantánea, sémola NO HAY MALLA DE CORTE DE ACERO
- o ***EVITE EL ARROZ, EL PAN Y LOS PRODUCTOS DE PASTAS EN ESTE MOMENTO: puede causar dolor / malestar***

Opciones adicionales:

Grasas saludables: (límite de 3 cucharaditas por día)

- Aguacate, aceite de oliva, Smart Balance extensión de mantequilla
- Mantequillas de nueces: mantequilla de almendras, maní y nueces de soja
- Sopas a base de crema con bajo contenido de grasa y puré

Consejos:

- Agregue proteína en polvo sin sabor a los alimentos complementarios
- Humedezca los alimentos con salsas o gravy sin grasa o bajo en grasa: caldo sin grasa, salsa sin grasa, salsa de tomate, salsa, mayonesa baja en grasa, aderezo para ensaladas bajo en grasa
- Toda la comida debe ser la textura del yogur suave para SEGURIDAD y SANACIÓN
- ***SIN ALIMENTOS SÓLIDOS. NO ALIMENTOS SÓLIDOS.***

EJEMPLO DE MENÚ PARA LA ETAPA 3 TEXTURA PURÉ

Horarios	1 Día	2 Día	3 Día
7:00AM	Agua	Agua	Agua
8:00 am	2 cucharada yogur Griego sin grasa 2 cucharada plátano mediano (puré)	2 cucharadas de requesón bajo en grasa 2 cucharadas de pure de manzana sin azucar	2 cucharadas yogur griego sin grasa 2 cucharada avena (cocida)
9:15 am	té caliente descafeinado	té caliente descafeinado	té caliente descafeinado
11:00 am	4 oz batido de proteínas	4 oz batido de proteína	4 oz Batido de proteína
11:45 am	Propel	caldo bajo sodio	Vitamin Water cero
1:00 pm	2 cucharadas de puré de pollo o tofu hecho puré 2 cucharadas de puré de judías verdes	2 cucharadas pollo en puré mezclado con salsa libre de grasa 2 cucharadas calabaza puree	2 cucharadas atun con mayonesa bajo en grasa 2 cucharadas puré de papas con salsa baja en grasa
2:30 pm	Crystal light	Vitamin Water cero	Agua
3:30 pm	4 oz Batido de Proteína	4 oz Batido de Proteína	4 oz Batido de Proteína
4:30 pm	Agua con limon	Crystal light	caldo bajo en sodio
6:00 pm	2 cucharadas de hojuelas de pescado 2 cucharadas de puré de brócoli	2 cucharadas pavo en puré Con salsa (gravy) bajo en grasa 2 cucharada puré de papa pure	2 cucharadas de Hummus (pure de garbanzo) 2 cucharada de zanahorias en puré
7:15 pm	caldo bajo en sodio	agua	Crystal light
8:45 pm	4 oz Batido de Proteina	4 oz Batido de Proteina	4 oz Batido de Proteina
9:30	Vitamin Water cero	HINT (jugo sin azúcar)	Smartwater

**Protein rich choices are highlighted in bold print.*

ETAPA 4
DIETA DESPUES DE CIRUGIA

DIETA BLANDA / SUAVE/alterada
mecánicamente
(SEMANAS 5, 6, 7)

ETAPA 4: DIETA BLANDA/SUAVE

1. **64 onzas líquidos claros:** igual que la semana 1
 - Su objetivo es consumir **64 onzas de líquidos** claros además de batidos de proteínas
 - Consulte la página 24 para obtener sugerencias de líquidos claros
2. **Suplemento de proteína:** igual que la semana 1
 - 60-80 gramos de proteína por día
 - 3 batidos de proteína hechos con 1 cucharada de proteína en polvo (al menos 20 g de proteína) mezclada con 4-6 onzas de líquido. Puede mezclarse con leche descremada, Skim Plus, leche de almendra / soja / coco sin azúcar, Lactaid o agua
3. **Vitaminas:**
 - a. Multivitamínico bariátrico que contiene 12 mg de tiamina, 18 mg de hierro, 400-800 mcg de ácido fólico o 800-1,000 mcg si la mujer está en edad fértil, 16-22 mg de zinc, 1 mg de cobre por porción e incluye selenio.
 - b. 1200-1500 mg de calcio diariamente en dosis divididas (500-600mg 2-3x por día)
 - c. 3000 UI de vitamina D diariamente
 - d. 350-500 mcg de B12 al día
4. **Tres comidas por día** - cada comida debe ser de aproximadamente **3 onzas de comidas suave, picado, blando, molido o bien tierna por comida**

3 onzas (oz.) = 6 Cucharadas = 1/3 taza

SUGERENCIA: documentar la ingesta de alimentos para la historia alimentaria. el seguimiento de la ingesta es beneficioso para garantizar que cumpla con sus objetivos de proteínas en este momento. También puede ser útil para identificar alimentos / bebidas que pueden estar causando náuseas / dolor / incomodidad. Evite los alimentos que causan náuseas / vómitos durante al menos 1 semana antes de volver a intentarlo.

SI USTED EXPERIMENTA DOLOR O MOLESTIA:

- Levántate y camina por 10-15 minutos. NO se fuerce a vomitar o regurgitar
- Asegúrate de estar siguiendo TODOS los principios bariátricos de comer y beber

SI USTED EXPERIMENTA VOMITING OR REGURGITATION:

- Consuma SOLAMENTE trozos de hielo hasta el día siguiente (SIN ALIMENTOS, SIN SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS, SIN VITAMINAS) y luego comience
- Etapa 1: dieta líquida y clara con suplementos de proteínas durante 24 horas, luego
- Etapa 3: dieta de puré con suplementos de proteínas durante 24 horas, luego
- Comience la etapa 4 de nuevo: dieta blanda con suplementos de proteínas
- Si no mejora, comuníquese con la oficina de su cirujano (732) 952-0444 inmediatamente.

ETAPA 4 LISTA DE COMPRAS

1

Proteína: Elija picado, molido y bien humedecido -Use Gravy/salsa/caldo bajos en grasa para humedecer

- o Huevos / claras de huevo / batidores de huevos (Egg beaters)
- o Pescado en escamas (blando cocido, atún, lenguado, platija, salmón, tilapia)
- o Pollo molido, pavo, carne de res baja en grasa (90% o menos)
 - pastel de carne baja en grasa, el chile, hamburguesas de pavo sin grasa
- o Enlatados, finamente copos, atún, pollo, salmón
- o Frijoles: enlatados / cocinados (hummus, lentejas, garbanzo, negro, azul, pinto, etc.)
- o Yogur bajo en grasa, sin azúcar añadido, con <10g de azúcar por porción
- o Queso ricotta parcialmente descremado
- o Queso cottage bajo en grasa
- o Queso bajo en grasa desmenuzado
- o Tofu / Tempeh / hamburguesa vegetariana
- o Sopa de frijoles / lentejas/Sopa de guisantes

2

Verduras y Frutas:

Verduras: blandas cocidas hasta que estén tiernas. Escoge de:

- o Zanahorias, coliflor, brócoli, champiñones, calabaza de verano, calabacín, berenjena, remolacha, plátano, yuca, ñame, calabaza, sopa de verduras
- o EVITA semillas, pieles y cascos duros (maíz, guisantes, pieles de tomate fresco)

Fruta- Elija de:

- o Frutas cocidas o enlatadas sin azúcar en su propio jugo (sin jarabe) como puré de manzana, peras, melocotones, mandarinas
- o Fruta madura fresca sin piel sin semillas (por ejemplo: melón, plátano)

3

Granos y almidones: elija entre:

- o Patata blanca o dulce (sin piel, sin grasa añadida)
- o Cereal caliente sin azúcar, p. Ej., Crema de trigo, harina, harina de avena instantánea, sémola NO HAY MALLA DE CORTE DE ACERO
- o Cereales fríos sin azúcar, sin nueces, sin semillas (Cheerios, Special K, Total wheat)

Opciones adicionales:

Grasas saludables: (límite de 3 cucharaditas por día)

- Aguacate, aceite de oliva, Smart Balance mantequilla extensión
- Mantequillas de nueces: mantequilla de almendras, maní y nueces de soja
- Sopas a base de crema reducidas en grasa

Consejos:

- Agregue proteína en polvo sin sabor a los alimentos complementarios
- Humedezca los alimentos con salsas con o sin grasa o salsa: caldo sin grasa, salsa sin grasa, salsa de tomate, salsa, mayonesa baja en grasa, aderezo para ensaladas bajo en grasa
- **EVITAR pan, arroz, pasta, mariscos, carne de res, cerdo, carnes procesadas, vegetales crudos, nueces y semillas, alimentos con alto contenido de grasa**

EJEMPLO DE MENÚ PARA LA ETAPA 4

Dieta Suave/Blanda

Horarios	1 Día	2 Día	3 Día
7:00 am	te descafeinado	te descafeinado	te descafeinado sodio
8:00 am	4 Cucharadas yogur bajo grasa ¼ media banana (majada)	4 Cucharadas de queso de ricota bajo grasa 2 Cucharadas peras en lata	4 Cucharadas huevos revueltos 2 Cucharadas de avena (cocida)
9:15 am	agua Propel Zero	agua con una roda de naranja	Crystal Light
11:00 am	4 oz de batido de Proteína	4 oz de batido de Proteína	4 oz de batido de Proteína
11:45 am	limonada dietética	Propel	agua con limón
1:00 pm	2 oz pollo picado con hongos* 1 Cucharada de judía verdes 1 Cucharada puré de papa	2 oz (4 Cucharadas) atun con yogur sin grasa griego 1-2 cucharada calabacín asado	2 oz tofu mexicano* 1-2 cucharada espinaca cocida
2:30 pm	Crystal Light	agua con una roda de limón	agua
3:30 pm	2 oz. ensalada de huevo	2-3 oz yogur sin azúcar 1-2 Cucharadas de peras en lata	2 oz. Queso bajo en grasa 1-2 cucharada melón maduro
4:30 pm	té helado descafeinado	Crystal Light	limonada dietética
6:00 pm	2 oz Chili 2 rodajas de pepino peladas y sin semillas	2 oz (4 Cucharadas) pavo picado 1 Cucharada papa con margarina "Smart Balance" 1 Cucharada zanahorias cocido	2 oz pescado en copos 1 Cucharada brócoli 1 Cucharada batata
7:30 pm	agua con una roda de limón	agua	Crystal light
8:45 pm	4 oz de batido de Proteína	4 oz de batido de Proteína	4 oz de batido de Proteína
10:00PM	Vitamin Water cero	HINT	Smartwater

Alimentos altos en proteínas están marcadas en tinta más oscura

ETAPA 5

DIETA POSTOPERATORIA

Textura regular: baja en grasa, sin dieta
concentrada de dulces
(2 meses y más)

ETAPA 5: GUIA DE LA DIETA REGULAR: **BAJO EN GRASA, SIN AZÚCARES CONCENTRADAS**

Después de 3 semanas de la dieta de alimentos blandos, poco a poco debe introducir más opciones de alimentos, añadiendo una nueva comida sólida por día y progreso a una "dieta normal". Este estilo de vida nutrición consiste en frutas, verduras y granos enteros; evitando la piel dura o pastosos panes de mejor tolerancia.

Todos los alimentos sólidos deben ser masticado lentamente y a fondo (20 - 25 veces) hasta que alcanza consistencia de alimentos del bebé. Trocear las carnes y otros alimentos con el tamaño de un borrador de lápiz superior.

1. Líquidos claros - igual que la Etapa 1

- **64 onzas de líquidos** sin azúcar (menos de 5 gramos de azúcar por porción)
- Evite la carbonatación: puede causar dolor y malestar
- Evitar la recomendación de alcohol es evitar el alcohol durante 6 meses a 1 año después de la operación
- No beber con las comidas: evite beber 15 minutos antes y 45 minutos después de comer

2. Comidas y refrigerios frecuentes: cada comida debe ser aproximadamente de **4 a 5 onzas.**

❖ **Trate de 3 comidas y 2-3 bocadillos al día, centrándose en la densidad de nutrientes**

• **Proteína:**

- o Continuar esforzándose por **60-80 gramos de proteína al día**, principalmente de fuentes de alimentos integrales. Intente obtener una fuente de proteína y productos (fruta o verdura) en cada comida y merienda.
- o Continuar usando suplementos de proteínas según sea necesario para ayudar a satisfacer las necesidades de proteínas
 - Los batidos de proteína y las barras de proteína previamente hechos son ahora aceptables. Busque suplementos de proteínas prefabricadas de aproximadamente 200 calorías o menos, al menos 15 gramos de proteína y menos de 10 gramos de azúcar por porción.
- Intente tomar al menos 20-30 minutos para completar la comida.
- Use un utensilio pequeño y coloque el utensilio entre las picaduras.
- Tome pequeñas picaduras, mastique muy bien (25-30 veces)
- Incorporar principios de alimentación consciente

• **NOTA:** A los 2 meses después de la cirugía, la ingesta calórica típica rangos desde 700 y 900 calorías por día. Las calorías deben aumentar gradualmente de 1,000 a 1,200 calorías por día a los 12 meses después de la operación para satisfacer sus necesidades metabólicas básicas (la cantidad de energía necesaria para respaldar las funciones básicas de su cuerpo). Comer menos de los requisitos metabólicos básicos puede causar fatiga, debilidad, pérdida de masa muscular, adelgazamiento del cabello, deficiencias de nutrientes, bradicardia, aumento del deseo / aumento del riesgo de comer compulsivamente y ralentización del metabolismo.

* Consulte a su dietista en las citas de seguimiento para obtener más información sobre la ingesta nutricional adecuada e individualizada a largo plazo. Si necesita más apoyo, programe una cita 1-1 con su dietista llamando al (732) 952-0444.

3. **Vitaminas:** igual que la Etapa 2. Comprobaremos las deficiencias de vitaminas a los 6 meses después de la cirugía.

- **Multivitámico bariátrico** que contiene **12 mg de tiamina, 18 mg de hierro, 400-800 mcg de ácido fólico o 800-1,000 mcg si la mujer está en edad fértil, 16-22 mg de zinc, 1 mg de cobre** por porción e incluye selenio.
- **1200-1500 mg de calcio** diariamente en dosis divididas (500-600mg 2-3x por día)
- **3000 UI de vitamina D** diariamente
- **350-500 mcg de vitamina B12** al día

4. Ejercicio

- El ejercicio será un componente importante para el mantenimiento del peso. Debería apuntar a unos 30 minutos de movimiento intencionado la mayoría de los días de la semana.
- Aumenta la intensidad del ejercicio lentamente; recuerde que la ingesta de calorías es muy baja en este punto y que el ejercicio sea demasiado intenso puede provocar aturdimiento y fatiga.

LISTA DE COMPRAS PARA LA DIETA ETAPA V (Semana 8 y adelante)

1

Proteína: Elija picado, molido y bien humedecido

- Lácteos bajo en grasa
 - Yogur, Queso ricotta parcialmente descremado, Queso cottage bajo en grasa, Queso bajo en grasa desmenuzado
- Huevos / claras de huevo / batidores de huevos (Egg beaters)
- Pescado y mariscos
- Pollo cortado en cubitos, pavo, ternera, cerdo
- Pollo molido, pavo, carne de res baja en grasa (90% o menos)
- Enlatados, finamente copos, atún, pollo, salmón
- Frijoles: enlatados / cocinados (hummus, lentejas, garbanzo, negro, azul, pinto, etc.)
- Tofu / Tempeh / hamburguesa vegetariana
- Sopa de frijoles / lentejas/Sopa de guisantes

2

Verduras y Frutas:

- **Vegetales:** verduras cocidas o crudas. Ejemplos incluyen
 - Zanahorias, pepinos, pimientos, cebollas, brócoli, coliflor, brócoli, champiñones, calabaza de verano, calabacín, berenjena, remolacha, plátano, yuca, calabaza, calabaza, sopa de verduras, etc.
- **Fruta:** los ejemplos incluyen
 - Manzanas, peras, melocotones, naranjas, plátanos, melón, uvas, arándanos, fresas, etc.

3

Granos y almidones: elija entre: Introduzca 1 alimento rico en almidón a la vez cada 2 semanas

- Papas, maíz, guisantes
- Granos enteros con alto contenido de fibra (busque al menos 3 gramos de fibra por porción)
 - Quinoa, farro, pan integral, pasta integral, arroz integral
- Cereales calientes sin azúcar añadido (crema de trigo, harina, avena, sémola)
- Cereales fríos sin azúcar añadido (Kashi, Cheerios, Special K Protein Plus, Total Wheat)
- Galletas integrales (es decir, Triscuit reducido en grasa, Wasa Crackers, Rice Crackers)

Opciones adicionales:

Grasas saludables: (límite de 3 cucharaditas por día)

- Aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, Smart Balance mantequilla extensión
- Nueces y semillas ((almendras, pacanas, semillas de girasol, nueces, castañas de cajú, etc.)
- mantequillas de nueces: mantequilla de almendras, maní y nueces de soja
- Sopas a base de crema reducidas en grasa

Consejos:

- Agregue proteína en polvo sin sabor a los alimentos complementarios
- Humedezca los alimentos con salsas con o sin grasa o salsa: caldo sin grasa, salsa sin grasa, salsa de tomate, salsa, mayonesa baja en grasa, aderezo para ensaladas bajo en grasa
- Espere otras 2 semanas antes de comer arroz o pasta, generalmente no es bien tolerado en este momento
- Pruebe solo una nueva verdura cruda al día para controlar la tolerancia

EJEMPLO DE MENÚ PARA LA ETAPA 5

Dieta Regular

Horarios	1 Día	2 Día	3 Día
7:00 am	Agua	Agua	Agua
8:00 am	1 huevos revueltos ½ rebanada pan integral ¼ taza Cantalupo	¼ taza queso de cottage sin grasa ¼ taza peras enlata sin azucar	2 cucharadas mantequilla de maní cremosa natural ¼ taza avena ¼ taza banana
9:15 am	te descafeinado	Agua	Crystal Light
11:00 am	4-6 oz de batido de Proteína	4-6 oz de batido de Proteína	4-6 oz de batido de Proteína
11:45 am	agua	caldo bajo sodio	agua
1:00 pm	2 oz pollo picado con hongos* 2 Cucharadas de judía verdes 1 Cucharada puré de papa	2 oz (4 Cucharadas) atun 4 galleta integral	3 oz tofu mexicano* 3 galletas bajo en grasa "Triscuit"
2:30 pm	8-10 oz Crystal Light	8-10 oz agua con una roda de limón	8-10 oz agua
3:30 pm	2 oz. ensalada de huevo	2-3 oz yogur sin azúcar 2 Cucharadas de duraznos en lata	2 oz carne de cangrejo ¼ taza de melón
4:30 pm	8-10 oz té helado descafeinado	8-10 oz Crystal Light	8-10 oz limonada dietética
6:00 pm	3 oz Chili 1 galleta "Wasa" 3 rodas de pepino sin cascara ni semilla	3 oz (6 Cucharadas) pavo picado 1 Cucharada papa con margarina "Smart Balance" 1 Cucharada brócoli cocido	3 oz pescado con vino blanco y alcaparra* 1 Cucharada zanahoria cocida 1 Cucharada batata
7:30 pm	8 oz caldo bajo sodio	4 oz de raspado de hielo sin azúcar	1 paleta de helado de fruta sin azúcar
8:45 pm	agua	Gatorade zero	Agua con limon

Alimentos altos en proteínas están marcadas en tinta más oscura

LISTA DE COMPRAS PARA LA DIETA ETAPA V (Semana 8 y adelante)

Clear Liquids- same as Week 1

Continuar evitar las bebidas carbonatadas, cafeína y altos de azúcar en el café , es decir, el refresco de dieta y ciertos jugos .

Suplemento de Proteínas - igual que la semana 1

Grupo de leche- Elija de:

Skim Plus® milk	Yogur bajo grasa, bajo azúcar	Queso requeson
Leche descremada	Queso Ricotta	Pudin bajo azúcar y grasa
Leche de soya	Queso bajo grasa (ej. Cabot, Alpine Lace)	

Carnes/Sustituto de carnes- Elija de:

Huevos	Tofu
Pescado (cocido suave, e.j., tuna, sole, platija, salmon, cangrejo)	Hummus
Pollo, pavo, carnes bajo grasa, carne molida	Chili bajo grasa
Bien humeda	Albondigas bajo grasa
Frijoles/lentejas cocidas	Embutidos
	Mantequilla de mani (natural)

Sopa-

En Comida:

Sopa de lenteja o frijoles
Sopa de guisantes

Liquidos:

Sopa de Miso
Caldo de vegetales, pollo, pescado

Para el siguiente añadir el queso ricotta bajo en grasa o pollo / pavo para aumentar la proteína: Sopa de vegetales en pure o crema de sopa bajo en grasa (hacer con leche descremada Plus)

Granos y Almidones- Elija:

Papa asada/hervida, batata
Cereals calientes: ej. Crema de trigo, Farina, Avena, Semola
Pan integral en rebanada
Galleta alta en fibra

EVITAR ARROZ por lo menos durante otras 2 semanas

Cereals frios sin azúcar (ej. Kashi Go Lean, Special K Protein Plus)

Fruta- Escoge de:

Frutas sin azúcar como puré de manzanas, peras, melocotones (pueden comprar alimentos para bebés)

Vegetales- Escoge de:

Zanahorias, judías verdes, habas, plátanos, yuca, ñame, calabaza, calabaza cocidos y en puré (pueden comprar alimentos para bebés) , y baja en sodio V8 (Límite a 8 oz. por día entre comidas)

Postres/Dulces – Escoge de:

Gelatin de dieta, paletas de helado sin azúcar

Condimentos- Escoge de: Mayonesa, salsa bajo grasa, salad dressing, butter, tomato sauce, ketchup, BBQ sauce etc.

APENDICE

ALIMENTOS ALTO EN PROTEINA

Proteínas magras	Porcion	Gramos de proteina
Pavo, Pollo, Pescado	1 oz (2 Cda.)	7-9
Queso, (bajo-grasa)	1 oz	7
Kraft, Healthy	1 oz	5
Choice/Bordon (bajo grasa)	1 slice	
Requeson, Ricotta	2 Tbsp	3.5
Carne de cangrejo	1 oz (2 Cda.)	6
Camaron, Langosta	1 oz	6
Huevos	1	6
Comida de bebe	1 oz (2 Cda.)	4
Atun (en agua)	1 oz	7-9
Legumbres y Neuces		
Lentejas	½ taza cocida	9
Habas	½ taza cocida	7
Mantequilla de mani	2 Cda.	7
Frijoles rojo	½ taza cocida	8
Habas de soja	½ taza cocida	14
Tofu	1 slice	5
Frijoles refritos	½ taza	6
Chili con habichuelas	½ taza	10
Productos de Leche		
Leche, descremada, 1%, or lactaid	8 oz	8
Leche de soya	8 oz	7
Yogur, bajo grasa sin azucar anadida	6 oz	8
Yogur griego, sin sabor	5 oz	13
Pudin sin azucar (hecho en casa)	½ taza	4

En general, cada vaso para medicamentos o 1/3 baraja de cartas pena de pollo, pescado o pavo proporciona unos 7 gramos de proteína. Una baraja de cartas pena proporciona alrededor de 20 gramos de proteína. **Sus necesidades de proteína total son 60-80 gramos por día.**

TEMAS DE NUTRICION QUE PUEDEN OCURRIR DESPUES DE CIRUGIA:

Deshidratación: La deshidratación es la razón número uno que pacientes son readmitidos en el hospital después de la cirugía de pérdida de peso. Es crucial que usted hidratarse bien después de la cirugía continuamente bebiendo líquidos durante todo el día.

Dificultad para tolerar los productos lácteos o intolerancia a la lactosa: leche y otros productos lácteos pueden causar cólicos, distensión abdominal, exceso de gases y diarrea. Si ocurren estos problemas, pruebe leche Lactaid descremada o leche de soya sin azúcar natural. Si sigues teniendo problemas con la lactosa, probar con luz agua o cristal con tus batidos. Usted también puede comprar suplementos de lactasa para ayudar con la digestión de productos lácteos.

Caida del cabello: esto es la mayoría de las veces debido a la pérdida de peso rápida. Sin embargo, la buena noticia es que por lo general no es notable (generalmente sólo para usted) y se resuelve por sí solo. Biotina (una vitamina B) puede ayudar, así como asegurar que sus niveles de líquido, proteína, hierro y zinc son buenos. Ver también, el estrés, ya que es otra posible causa de pérdida de cabello. Problemas de tiroides también pueden causar pérdida de cabello. Asegúrese de preguntar al médico o nutricionista antes de comenzar cualquier suplementos adicionales.

Náuseas o vómitos: generalmente causada por comer demasiado rápido, demasiado, o beber con las comidas. No relacionadas con alimentos, llame a la oficina de su cirujano.

Mal sabor de boca: esto es común después de la cirugía y debe desaparecer después de unas semanas. Puede utilizar las tiras de Listerine, aerosol enjuague de boca. No mastique chicle.

Disminución de apetito y gusto los cambios: es muy común no sentir hambre después de la cirugía y alteración en la sensación de sabor. Usted necesita asegurarse de obtener una nutrición adecuada para prevenir las complicaciones.

Aumenta gas: esto también es común después de la cirugía, especialmente durante las primeras semanas. Si usted tiene dolores de gas, trate de caminar y adecuada hidratación. También puede tomar las tiras de la ex Gas o gotas de Mylicon.

Estreñimiento: Esto también es común después de la cirugía, especialmente durante las primeras semanas. Si tiene estreñimiento, asegúrese de que usted está bebiendo suficiente líquido. Usted también puede tratar de un ablandador fecal en líquido o masticables como colace o leche de magnesio.

El exceso de piel: con pérdida de peso significativa, hay generalmente exceso de piel, pero el nivel dependerá de varios factores, incluyendo cuánto peso pierdes, donde pierde, genética, edad, y si eres un hombre o una mujer. Adecuada proteína y buena hidratación puede ayudar a minimizar la apariencia de piel flácida.

Embarazo: esto debe evitarse durante los primeros 18 meses posteriores a la cirugía. El embarazo durante este tiempo puede causar complicaciones y deficiencias para usted y su bebé y puede provocar defectos de nacimiento. Por esta razón, debe tomar precauciones para evitar el embarazo, incluso si tuvo problemas para quedar embarazada en el pasado. La pérdida rápida de peso aumenta la fertilidad, por lo que debe tener mucho cuidado.

Meseta de pérdida de peso: saltarse comidas o ingesta inadecuada de proteínas puede conducir a una meseta de pérdida de peso. Su cuerpo entra en modo de hambre y no permitirá la pérdida de peso si no tiene las calorías y el combustible para realizar las funciones corporales necesarias para la supervivencia. Para evitar esto, asegúrese de comer 3 comidas pequeñas durante todo el día y usar sus batidos de proteínas cuando sea necesario. Si nota una meseta, hable con su cirujano o dietista para obtener recomendaciones adicionales.

LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA DE MANGA GÁSTRICA

1. 60-80 gramos de proteína un día
 - Coma la proteína primero en todas las comidas
2. Comer lentamente y masticar bien
 - Comidas deben tomar 20-30 minutos
 - Evite merendar en alimentos altos en calorías entre las comidas
3. 64 onzas de líquido al día (más si su orina es oscura o estás mareado)
 - Las bebidas deben ser descafeinado, sin gas y sin azúcar o con menos de 10 calorías por porción
4. Suplementos vitamin/mineral para la vida
 - Multivitamínico (dos al día, con alimentos, no con calcio o productos lácteos)
 - Calcio 1500-2000 mgs al día en dosis divididas y no más de 600 mgs a la vez y aparte de multivitaminas y hierro)
 - Vitamina B12 (sublingual, spray nasal o inyección IM)
 - Hierro (si es necesario) con calcio.
5. Ejercicio
 - Objetivo de al menos 30 minutos cada día ... 5 minutos a la vez , y gradualmente hasta 30, según la tolerancia
 - Incorporar pesas (unos 2 meses después de la cirugía , y / o como su cirujano recomienda)
 - Considere el estiramiento y la importancia de un programa de manejo del estrés en su régimen
6. VISITAS con la dietista en el consultorio del cirujano :
 - 1 semana despues de cirugía
 - 4 semanas despues de cirugía
 - 7 semanas despues de cirugía
 - 3 meses después de cirugía
 - 6 meses después de cirugía
 - 9 meses después de cirugía
 - 12 meses después de cirugía

NOTA: Es posible que tenga que ver o hablar con su dietista con más frecuencia que anteriormente si tiene algún problema de nutrición y / o si su médico considera que usted necesita para ser visto por cualquier motivo.

PROTEÍNA: DEBE SER UN POLVO PRIMEROS **2 MESES** **POST-OP**

Mezclar con **4 ONZAS** de leche descremada, 1%, lactaid, leche de almendras / coco / soja sin azúcar. Consulte su *Libro de Pautas Nutricionales* para obtener una lista completa de los requisitos y sugerencias de proteína en polvo.



VITAMINA: DEBE SER MASCARABLE LOS PRIMEROS **3 MESES** **POST-OP**

No hay GUMMIOS vitaminas para la vida. Vitamina de marca bariátrica de por vida ya que tienen dosis más altas. Los parches de vitaminas no están aprobados por la FDA. ¡Debe ingerir tu vitamina! Consulte su *Libro de Pautas de Nutrición* para obtener una lista completa de multivitaminas bariátricas.



Recomendaciones de multivitamínicos bariátricos: cápsulas y tabletas (3 meses después de la operación)

1. Cápsula de fusión bariátrica una por día (con 45 mg de hierro) (en línea)
 - a. Necesitará citrato de calcio (1500 mg) con vitamina D3 diariamente
2. Opurity Bariatric Multi Capsule (con 45 mg de hierro) (en línea)
 - a. Necesitará citrato de calcio (1500 mg) con vitamina D3 diariamente
3. Multivitamínico Bariatric Advantage (con 45 mg de hierro) (en línea)
 - a. Necesitará citrato de calcio (1500 mg) con vitamina D3 diariamente

El citrato de calcio con vitamina D3 se puede comprar en cualquier farmacia en forma de cápsula / tableta.

Revise sus laboratorios cada 6 meses para que podamos controlar sus niveles de vitaminas.



Las vitaminas bariátricas tienen las dosis altas NECESARIAS después de la cirugía cuando ya no puede consumir porciones de comida más grandes.

Los multivitamínicos de farmacia no serán suficientes para satisfacer sus necesidades de vitaminas.

ETAPA 3: Recetas de comida en puré

Puré de soja

1 taza de frijoles de soya secos
3 tazas de agua
¾ de taza de jugo de tomate sin sal

Enjuagar y remojar las semillas de soja durante la noche en el refrigerador. Cocine a fuego lento frijoles en 3 tazas de agua durante aproximadamente 2 horas. Mezcle con el procesador de alimentos o licuadora, agregar el jugo de tomate.

Hace 12 cubos de alimentos

Información nutricional:

Tamaño de porción: 3 onzas

Calorías: 67

Proteína: 6 g

Grasa: 3 g

Cena combinación

1 taza de carne cocida (pollo, pavo o pescado)
2/3 taza de vegetales cocidos
1 taza de caldo

Coloque en la licuadora o procesador de alimentos. Puré y congelación en bandejas de cubitos de hielo.

Información nutricional:

Tamaño de porción: 2 onzas

Calorías: 36

Proteínas: 5 g

Grasa: <1 g

Puré de legumbres

1 taza de cualquier legumbre (frijoles negros, judías, garbanzos, judías blancas, frijoles pintos, lentejas, etc ...)
3 tazas de agua
¾ de taza de leche sin grasa

Enjuague 1 taza de cualquier leguminosa. Remojar en agua durante la noche o llevar a ebullición durante 2 minutos, la cubierta, y luego dejar reposar durante 2 horas. Escurrir el agua o cocinar remojo, a continuación, añadir 3 tazas de agua fresca y llevar a ebullición habas. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tapado, hasta que las habas estén tiernas (30 minutos-2 horas dependiendo de la leguminosa). Rozar la superficie a menudo como habas se cuecen lentamente. Puré con leche sin grasa ¾ de taza. Congelar en bandejas de cubitos de hielo.

Información nutricional:

Tamaño de porción: 2 onzas

Calorías: 28

Proteína: 2

Grasa: < 1 g

Crema de Tomate y sopa de Chile

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla amarilla grande, cortado en cubitos
3 dientes de ajo, picados
10 tomates ciruela
2 pimientos rojos, cortados en cubitos, sin semillas
Agua según sea necesario
leche descremada 1/3 taza
3 cucharadas de proteína en polvo
Sal y pimienta para probar

Calentar el aceite en una olla o cacerola grande a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo, saltear hasta que la cebolla se haya ablandado. Añadir los tomates y los pimientos, cocinar hasta que se caliente mediante. Añada el agua en la olla para cubrir sólo la mezcla de verduras. Cocine a fuego lento durante 10-15 minutos a fuego lento. Coloque el contenido de la olla en una licuadora o procesador de alimentos, el puré hasta que quede suave. Colar contenido del mezclador a través de un colador fino. Añadir la leche, proteína en polvo y la sal y pimienta al gusto. Almacenar en el refrigerador hasta por 2 días o 1 mes en el congelador.

Rinde: 32 1 oz cubos de alimentos

Información nutricional:

Tamaño de porción: por 1 oz

Calorías: 23

Proteína: 3 g

Grasa: <1 g

Las patatas puré de albahaca

4 papas Yukon Gold medianas, peladas, cortadas en cubos de 1 pulgada
margen de 3 cucharadas de Smart Balance
¼ de taza de leche descremada

1/3 taza de hojas de albahaca fresca, puré con 2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta para probar

Coloque las papas en una olla llena de agua fría. Coloque la olla en la estufa a fuego alto.
Hervir las patatas hasta que esté muy suave (para comprobar si las patatas son lo suficientemente suave, acaba de tomar un tenedor y empujar un trozo de la patata contra el lado de la olla. Si el papa se rompe fácilmente que está listo). Colar el agua de la olla en un colador. Colocar las patatas de nuevo en la olla vacía.
Con una batidora de mano mezclar las patatas hasta que son una consistencia "pasta". Mezclar en el Smart
Iniciar la difusión, el puré de albahaca, sal y pimienta. Conservar en el refrigerador hasta por 2 día o 1-2 meses en el congelador.

Pavo Pan con salsa de rábano picante

1 libra de carne molida de pavo
1 lata de 6 onzas de jugo de tomate
2 cucharadas de hojuelas de perejil seco
1 cucharada de copos de apio seca
1 cucharada de hojuelas de cebolla seca ¼ taza de sustituto de huevo, ligeramente batido
1 cucharadita de pimienta
Spray para cocinar

salsa de rábano picante (hace aproximadamente 1 taza)

1 taza de crema agria sin grasa
3 cucharadas de concentrado de caldo de pollo
2 cucharaditas de pimentón dulce
2 cucharadas de rábano picante preparado

Rinde 4 porciones

1. Precaliente el horno a 350 ° F
2. En un tazón grande, combine el pavo, el jugo de tomate, perejil, apio escamas, hojuelas de cebolla, el sustituto de huevo y pimienta y mezclar bien.
3. Cubra una bandeja para hornear con spral cocinar. Montículo mezcla de pavo en el centro del molde para formar un pan y hornear durante 1 hora.
4. Para hacer la salsa: mezcle la crema ácida, el caldo de pollo concentrado, pimentón, y el rábano picante.
5. Puré de 2 onzas de pavo con pan 2 cucharadas de salsa hasta que quede suave.

Datos nutricionales: Pan de Turquía

Tamaño de la porción: 2 onzas

Calorías: 151 Proteína: 30 g Grasa: 2 g Carbohidratos: 5 g

Salsa de rábano

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Calorías: 25 Proteína: 1 g Grasa: 0.5 g Carbohidratos: 4 g

Pudín de chocolate y plátano

1 taza de azúcar libre de chocolate con leche sin grasa /
1 plátano entero, pelado y puré
1 cucharada de polvo de proteína

Combinar todos los ingredientes en un intestino de tamaño mediano. Mezclar bien. Servir frío. Guarde en el refrigerador hasta por 1 semana o 2-3 meses en el congelador.

Hace 10-12 1 oz cubos de alimentos

Consejo: Si la congelación pudding en bandejas de cubitos de hielo. Coloque un palillo de dientes en el interior de cada cubo de budín antes de la congelación para crear paletas de helado de chocolate y dulce de azúcar de plátano.

Información nutricional: Tamaño de la dosis: por 1 oz

Calorías: 28 g Proteína: 3 g Grasa total: <1 g

EJERCICIO

Las primeras semanas después de la cirugía

Después de la cirugía, es importante que usted se levante y se mueva alrededor de cada hora durante el día. Esto es vital para su recuperación porque se mueve la sangre, especialmente en las piernas. Trate de tomar paseos cortos alrededor de su casa, y cuando se sienta mejor, facilítase en caminar por la calle.

Objetivos de ejercicio

El desarrollo e implementación de un plan de ejercicios debe ser uno de sus principales objetivos. El ejercicio fortalece el corazón y los huesos, quema calorías, aumenta su metabolismo, alivia el estrés, y aumenta la pérdida de grasa, mientras que la construcción de músculo. También mejora el control del azúcar en sangre en personas con diabetes. Todo esto es esencial para la pérdida de peso exitosa y mantenimiento.

El ejercicio debe comenzar antes de la cirugía y continuar después de la cirugía, tan pronto como le sea posible. Se sentirá mejor si se mueve, pero comenzar lentamente y trabajar su camino a lo largo. Es posible que tenga unos músculos doloridos al principio, pero es muy poco probable que se vaya a lastimar sus incisiones o sus entrañas. Recuerde que debe beber mucho líquido para evitar la deshidratación.

Ser más activo. Encontrar nuevas maneras de incorporar actividad a su rutina diaria. Trate de estacionar su coche hacia la parte posterior de la zona de aparcamiento para dar la oportunidad de caminar más a sí mismo. Use las escaleras en lugar del ascensor, cuando no es una opción. Poner fuera de su control remoto y levantarse para cambiar el canal de TV.

Por favor, póngase en contacto con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios y asegúrese de preguntar acerca de las limitaciones especiales de los cuales debe tener en cuenta.

Prepararse...

Obtener ropa y calzado cómodo.

Calentamiento: realizar estiramientos simples (que puede ayudar a tener un entrenador de ejercicio que muestran estos ejercicios)

Caminar, caminar, caminar - Un programa regular de caminata puede:

- Reducir el colesterol en la sangre
- Presión sanguínea baja
- Aumentar la resistencia cardiovascular
- Resistencia ósea Boost
- Quemar calorías

- Mantener el peso
- Mejorar los niveles de glucosa en la sangre

Comience a caminar

Con el fin de realizar un entrenamiento menos intenso, se puede limitar la velocidad y la distancia que camina.

Comience con un paseo de cinco minutos o menos (en función de su tolerancia) y aumentar gradualmente a partir de ahí.

No se preocupe por la velocidad. Mantener un ritmo cómodo. Centrarse en una buena postura, levantó la cabeza, los hombros relajados.

Los brazos abatibles de forma natural.

Asegúrese de que puede hablar mientras camina.

Nadar, nadada, la nadada

La flotabilidad del agua reduce el peso de una persona en aproximadamente un 90%. Por lo tanto, también se reduce la presión sobre el soporte de peso articulaciones, huesos y músculos. ejercicios en el agua incorpora todos los componentes de una rutina de ejercicios: potencia cardiovascular, muscular y flexibilidad.

Inicio en aguas poco profundas (aproximadamente 3,5-4 pies de profundidad).

La temperatura del agua debe ser de aproximadamente 85 grados (para la temperatura más caliente, consulte con su médico primero).

* Siempre detenga sus actividades si se presenta dificultad excesiva de aire, dolor o molestias crónicas, nerviosismo o mareos. Si los síntomas persisten, puede que tenga que acudir al médico.

Fuerza / Entrenamiento de la resistencia (consulte a su médico primero)

El entrenamiento de fuerza o entrenamiento de resistencia pueden ayudar a construir músculos magros. músculos magros funcionan como un catalizador natural de combustión más calorías, incluso en reposo, que la grasa. La construcción de los músculos magros también ayudará a definir la forma y su cuerpo. Con un aumento en los músculos magros, usted comenzará gradualmente a sentir más fuerza y resistencia muscular.

Programa de ejercicio

Un programa de ejercicios que está diseñado especialmente para el paciente bariátrico está disponible en el Hospital de la ladera de rehabilitación cardiaca. Para más información llame al 973-429-6199.

Un programa de ejercicios puede ser una forma motivadora para alcanzar tanto los resultados del entrenamiento cardiovascular y de fuerza. La mayoría de los ejercicios de bajo impacto se fijan a la música e incorporan resistencia a la luz y el entrenamiento de la flexibilidad con el fin de lograr los

objetivos máximos de la aptitud. Si no está capaz de realizar un ejercicio en particular, uno alternativo se mostrará a usted con el fin de ayudarle a alcanzar su objetivo de aptitud.

Comer afuera

Comer en restaurantes con la familia y amigos es una experiencia social importante que no se debe evitar. La siguiente guía le ayudará a mantener sus nuevos hábitos alimenticios y seguir disfrutando de salir a cenar.

- Realice un plan de alimentación antes de ir a comer. Planificar de antemano le hará más probable seleccionar los alimentos adecuados.
- Tener en cuenta ciertos establecimientos de comida que sirven alimentos adecuados.
- Seleccione alimentos que usted sabe que puede tolerar. Muchos de los menús tienen nombres que no especifican ingredientes. Siempre pregunte si no está seguro. Experimentar con nuevos alimentos podría arruinar lo que debería ser una experiencia agradable. Usted es el cliente así que no tenga miedo de preguntar a suprimir o añadir ingredientes adicionales.
- Ordene una porción de niño o un aperitivo en sus platos.
- Solicitar platos sin salsas o aderezos, o pide que sirvan a un lado para que pueda controlar la cantidad que come. Puede usar su propio aderezo para ensaladas bajo en calorías / baja en grasas, ya que está familiarizado con el sabor y contenido.
- Evite los alimentos fritos. Haga que su comida este hecha al horno, a la parrilla o al vapor.
- Cuidado con la barra de ensaladas. Muchas de las ensaladas contienen mayonesa o aderezos o otros contenido alto en graso.
- Compartir una comida. Pedir un plato pequeño y compartir una comida con su compañero de mesa.
- Usted no tiene que comer de todo en su plato. Llevar a la casa las sobras. Pida un recipiente para llevar a casa al comienzo de su comida y dividir la porción extra antes de empezar a comer.
- Pida su plato de pasta sin pasta. Disfrutar de la carne y vegetales, sin salirse de su plan de alimentación.

Examen

1. La primera semana después de la cirugía va a seguir una dieta de _____
 - a. Bajo en grasa
 - b. Puré
 - c. Líquido claro
 - d. Suave

2. ¿Cuántos batidos de proteínas necesita cada día después de la cirugía?
 - a. 1
 - b. 6
 - c. 2
 - d. 3

3. Después de la cirugía, usted estará en una dieta muy estrictas por _____ semanas
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 8
 - d. 6

4. La dieta después de la cirugía se orienta a _____
 - a. Pérdida de peso
 - b. Desarrollo muscular
 - c. Curación
 - d. desintoxicación

5. La dieta pre-quirúrgica es importante porque _____
 - a. que ayuda a perder peso antes de la cirugía
 - b. se contrae a su hígado para que el cirujano pueda ver mejor el estómago
 - c. le da el hábito de comer sano
 - d. es alta en proteínas

6. Después de la cirugía se debe beber cuántas onzas de líquido cada 15 minutos?
 - a. 4
 - b. 1
 - c. 8
 - d. 3

7. Verdadero o Falso: Debe utilizar un polvo de proteína de WHEY ISOLATE para hacer sus batidos de proteínas después de la cirugía

8. Unas de la mas comunes razones que pacientes son re-hospitalizados después de la cirugía es:

- a. Estreñimiento
- b. Intolerancia a la lactosa
- c. Deshidración
- d. Perdida de cabello

9. Verdadero o Falso: Usted tiene que tomar vitaminas todos los días durante el resto de su vida después de la cirugía.

10. Después de la cirugía no se puede comer estos alimentos para dos meses:

- a. Pan, arroz, pasta
- b. Carne de cerdo
- c. Verduras crudas
- d. Todo lo de arriba

11. Verdadero o Falso:

No se puede avanzar a la siguiente etapa de la dieta hasta que vea el cirujano y el dietista

12. Verdadero o Falso:

Debe utilizar sorbetes después de la cirugía para ayudar a beber lentamente

13. Para prevenir las náuseas / vómitos, no debe comer ni beber más de ____ onzas por hora de la comida o bebidas durante las primeras 6-8 semanas

- a. 2
- b. 4
- c. 6
- d. 8

14. Verdadero o Falso:

No seguir la dieta después de la cirugía puede dar lugar a complicaciones médicas graves, incluyendo la muerte

15. Verdadero o Falso:

La falta de tomar vitaminas después de la cirugía puede conducir a la aparición temprana de la enfermedad de Alzheimer, la demencia, la osteoporosis, daño a los nervios y otras deficiencias nutricionales graves.

16: Verdadero o Falso:

La falta de beber batidos de proteínas después de la cirugía puede conducir a la pérdida del cabello, pérdida de masa muscular y retraso en la cicatrización.

SU DIETÉTICO BARIÁTRICO



Kajal Bhatt, MS, RDN

Dietista Bariátrico

Kajal.Bhatt@hmhn.org

Llame si tiene preguntas o inquietudes con respecto a su plan de dieta pre y posquirúrgico, suplementos de proteínas / vitaminas e información mensual sobre el grupo de apoyo.

516 Lawrie St, Perth Amboy, NJ 08861

Office: 732-952-0444

Fax: 732-952-0443