

Etapa 1: Dieta líquida completa (1 semana)

Siga esta dieta durante 1 semana y comience en su primer día completo en casa desde el hospital. Su meta es al menos **64 onzas de líquido** y **60-80 gramos de proteína** (o más, si se recomienda). ¡Recuerde comenzar a beber líquidos temprano en el día y a beber líquidos en sorbos a menudo durante el día!

Líquidos recomendados:

- Agua
- Té de hierbas
- Té descafeinado, café descafeinado
- Caldo (cualquier variedad)
- Sopa de miso colada
- Agua saborizada sin azúcar
- Paletas heladas sin azúcar y gelatina sin azúcar
- Jugo de fruta diluido (máximo 4 oz de jugo por día diluido con al menos 4 oz de agua)
- Suplementos de proteína
- Leche descremada o al 1% y leche Fairlife
- Yogur ligero y bajo en grasa (se prefiere el yogur griego, natural o saborizado, sin trozos de fruta ni semillas)
- Queso cottage sin grasa o bajo en grasa
- Queso ricotta elaborado con leche descremada
- Pudín sin azúcar y bajo en grasa

Muestra del plan de comidas líquidas completas:

Cronograma	Líquidos sugeridos
Al despertarse	8 oz de líquido como agua
Refrigerio	2 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
Líquidos	8 oz de líquido como agua o agua saborizada sin azúcar
Batido de proteína	8-12 oz de suplemento de proteína
Refrigerio	2 cucharadas de gelatina sin azúcar o pudín bajo en grasa sin azúcar
Líquidos	8 oz de líquido como agua o agua saborizada sin azúcar
Batido de proteína	8-12 oz de suplemento de proteína
Líquidos	8 oz de líquido como agua o caldo
Refrigerio	2 cucharadas de gelatina sin azúcar o pudín bajo en grasa sin azúcar
Batido de proteína	8-12 oz de suplemento de proteína
Líquidos	8 oz de líquido como agua o té de hierbas

Etapa 2: Dieta en puré (2 semanas)

Siga esta dieta durante 2 semanas y comience después de la primera semana de la Etapa I, o aproximadamente 8-10 días después de la cirugía. Los alimentos en puré deben quedar suaves o licuados sin grumos. Usted puede incluir todos los alimentos y líquidos de la dieta líquida completa de la Etapa I. Su meta es beber en sorbos al menos **64 onzas de líquido** entre comidas y **60-80 gramos de proteína** (o más, si se recomienda). Primero coma los alimentos con proteína, seguidos de verduras, luego frutas y granos/almidones al final. No beba líquidos con las comidas y espere 30 minutos después de comer para volver a beber líquidos. Evite los alimentos picantes y las temperaturas extremas ya que esto puede causar molestias. Pruebe solo 1 alimento nuevo por comida para que sepa lo que puede tolerar.

Alimentos en puré recomendados:

Categoría	Opciones	
Proteína	<ul style="list-style-type: none"> Queso cottage (sin grasa o bajo en grasa) Yogur griego (bajo en grasa) Leche descremada/baja en grasa o leche Fairlife Queso ricotta (sin grasa o bajo en grasa) Queso (sin grasa o bajo en grasa, 1 rebanada) 	<ul style="list-style-type: none"> Tofu Huevo o sustituto del huevo (revueltos) Carnes magras licuadas como carne de res magra, aves, pescado, camarones, langosta, cangrejo
Verdura	<ul style="list-style-type: none"> Verduras cocidas blandas sin piel ni semillas, machacadas con un tenedor o licuadas 	
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> Puré de manzana sin azúcar añadido Puré de plátano Duraznos o peras enlatados licuados en jugo 100% de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas frescas licuadas sin piel ni semillas Fruta de comida para bebés Palta
Granos/Almidones	<ul style="list-style-type: none"> Cereales calientes como avena, crema de trigo y sémola Puré de papas o puré de batatas sin piel Puré de frijoles licuados como frijoles refritos o hummus 	
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Agua Bebidas saborizadas descafeinadas y no carbonatadas con menos de 10 calorías por porción de 8 oz como Crystal Light, Mio drops, Propel Zero, Gatorade Zero, Powerade Zero, Fruit2O, Vitamin Water Zero, té descafeinado, café descafeinado 	
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras en puré Caldo, consomé, caldo de huesos Sopa de crema reducida en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de frijoles en puré Sopa de huevo
Otros	<ul style="list-style-type: none"> Mayonesa ligera o baja en grasa Budines y natillas sin azúcar Paletas sin azúcar Gelatina sin azúcar 	

Muestra del plan de comidas en puré:

Cronograma	Opciones sugeridas
Al despertarse	8 oz de líquido como agua
Comida	8-12 oz de suplemento de proteína
Líquidos	8 oz de líquido como agua o agua saborizada sin azúcar
Refrigerio	2-4 cucharadas de alimentos de proteína como queso cottage bajo en grasa
Líquidos	8 oz de líquido como agua saborizada con gotas saborizantes sin azúcar
Comida	Huevo o sustituto del huevo revueltos 1-2 cucharadas de peras de comida para bebés o licuadas
Líquidos	8 oz de líquido como té de hierbas
Refrigerio	8-12 oz de suplemento de proteína
Comida	2-4 cucharadas de alimentos de proteína como queso ricotta descremado mezclado con 1-2 cucharadas de salsa de tomate
Líquidos	8 oz de líquido como agua
Comida	2 cucharadas de alimentos de proteína como pollo licuado o pavo molido 2 cucharadas de verduras sin almidón como zanahorias pequeñas licuadas 1 cucharada de almidón como puré de papas sin piel (opcional)
Refrigerio	8-12 oz de suplemento de proteína
Líquidos	8 oz de líquido como agua infundida con fruta natural

Etapa 3: Dieta blanda (3 semanas)

Siga esta dieta durante 3 semanas y comience después de completar la Etapa II, o aproximadamente 22-24 días después de la cirugía. Su meta es beber en sorbos al menos **64 onzas de líquido** entre comidas y **60-80 gramos de proteína** (o más, si se recomienda). Primero coma los alimentos con proteína, seguidos de verduras, luego frutas y granos/almidones al final. No beba líquidos con las comidas y espere 30 minutos después de comer para volver a beber líquidos. Evite los alimentos picantes y las temperaturas extremas ya que esto puede causar molestias. Pruebe solo 1 alimento nuevo por comida para que sepa lo que puede tolerar.

Alimentos blandos recomendados:

Categoría	Opciones	
Proteína	<ul style="list-style-type: none"> Queso cottage (sin grasa o bajo en grasa) Yogur griego (bajo en grasa) Leche descremada/baja en grasa o leche Fairlife Queso ricotta (sin grasa o bajo en grasa) Queso (sin grasa o bajo en grasa, 1 rebanada) Atún enlatado 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo Fiambres (magros) Tofu Huevo o sustituto del huevo al gusto Carnes magras molidas como carne de res magra, aves, pescado, camarones, langosta, cangrejo
Verdura	<ul style="list-style-type: none"> Verduras cocidas blandas 	
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> Frutas blandas (evite pieles/semillas duras) como plátano, duraznos y peras enlatados en jugo 100% de fruta, melón dulce, melón cantalupo 	
Granos/Almidones	<ul style="list-style-type: none"> Cereales calientes como avena, crema de trigo y sémola Puré de papas o puré de batatas sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles Hummus Tostadas y galletas integrales
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Agua Bebidas saborizadas descafeinadas y no carbonatadas con menos de 10 calorías por porción de 8 oz como Crystal Light, Mio drops, Propel Zero, Gatorade Zero, Powerade Zero, Fruit2O, Vitamin Water Zero, té descafeinado, café descafeinado 	
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras (sin arroz ni pasta) Caldo, consomé, caldo de huesos Sopa de crema reducida en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de frijoles Sopa de huevo
Otros	<ul style="list-style-type: none"> Mayonesa ligera o baja en grasa Budines y natillas sin azúcar Paletas sin azúcar Gelatina sin azúcar 	

Muestra del plan de comidas de alimentos blandos:

Cronograma	Opciones sugeridas
Al despertarse	8 oz de líquido como té de hierbas
Comida	8-12 oz 1 huevo o sustituto del huevo revuelto con queso ligero rallado y 1-2 cucharadas de verduras blandas cocidas
Líquidos	8 oz de líquido como agua
Refrigerio	8-12 oz de suplemento de proteína
Comida	1-2 oz de alimentos de proteína como pollo finamente picado con mayonesa baja en grasa 2 galletas saladas 2-4 oz de duraznos enlatados/cortados en cubos en jugo 100% de fruta
Líquidos	8 oz de líquido como agua o agua con gotas saborizantes sin azúcar
Refrigerio	8-12 oz de suplemento de proteína
Líquidos	8 oz de líquido como agua infundida con fruta natural
Comida	1 ½ -2 oz de alimentos de proteína como pescado 2 cucharadas de verduras como espinacas cocidas blandas 1-2 cucharadas de almidón como puré de batatas
Líquidos	8 oz de líquido como agua saborizada sin azúcar
Refrigerio	½ taza de peras enlatadas/cortadas en cubos en jugo 100% de fruta

Etapa 4: Dieta regular

Puede avanzar gradualmente según lo tolere a una dieta regular 6-8 semanas después de la cirugía. Su meta es beber en sorbos al menos **64 onzas de líquido** entre comidas y **60-80 gramos de proteína** (o más, si se recomienda). Primero coma los alimentos con proteína, seguidos de verduras, luego frutas y granos/almidones al final. No beba líquidos con las comidas y espere 30 minutos después de comer para volver a beber líquidos. Mantenga registros de su ingesta y tolerancia de alimentos, ya que la tolerancia a los alimentos es muy individual y variará de persona a persona. Con el tiempo, debe trabajar para aumentar la variedad en su dieta y comer alimentos de cada grupo de alimentos. Consulte el cuadro a continuación para ayudarlo a mantener una dieta sana y equilibrada.

Ingesta diaria recomendada de cada grupo de alimentos

Categoría	Ejemplos de opciones de alimentos	Tamaño de la porción	Número de porciones por día
Proteína	carne de res magra, cerdo, jamón, ternera, pollo, pavo, pescado, atún, cangrejo, camarones, langosta, vieiras, mejillones, tocino canadiense, huevos, claras de huevo, tofu firme	1 oz ¼ taza	6-7
Verduras	zanahorias, judías verdes, tomates, espinacas y otras verduras de hoja, calabacín, calabaza amarilla, remolacha, cebollas, pimientos, brócoli, coliflor, espárragos, repollo, berenjena	½ taza	2-3
Frutas	manzanas, puré de manzana, cerezas, bayas, plátanos, ciruelas, peras, melocotones, nectarinas, uvas, mandarinas	½ taza	2-3
Granos/Almidones	arroz, papas, batatas, fideos, pasta, pan, galletas saladas, pretzels, cereales, guisantes, maíz, frijoles, garbanzos, lentejas, frijoles de soya	½ taza	3-4
Productos lácteos	leche descremada/1%, yogur ligero, yogur estilo griego, queso cottage/ricotta, queso bajo en grasa/sin grasa, leche de soya baja en grasa	8 oz ½ taza	2-3
Grasas/Aceites	mantequilla, margarina, mayonesa, aderezo para ensaladas	1 cucharada	1-2

Muestra del plan de comidas regular:

Cronograma	Opciones sugeridas
Al despertarse	8 oz de líquido como agua o té de hierbas
Comida	1 huevo o sustituto del huevo revuelto con 1 oz de queso ligero rallado y 1-2 cucharadas de verduras cocidas ½ rebanada de tostada integral con margarina baja en grasa
Líquidos	8-16 oz de líquido como agua
Refrigerio	½ taza de fruta como melón o bayas 1 rebanada de queso bajo en grasa
Líquidos	8-16 oz de líquido como agua o bebida saborizada sin azúcar
Comida	2-3 oz de pavo magro molido 2 rodajas de tomate y rodajas de lechuga para envolturas de lechuga ¼ taza de frijoles
Líquidos	8-16 oz de líquido como agua infundida con fruta natural
Refrigerio	½ taza de queso cottage bajo en grasa con ½ taza de fruta como rebanadas de manzana
Líquidos	8-16 oz de líquido como agua o bebida saborizada sin azúcar
Comida	2-4 oz de pollo al horno ½ taza de verduras como calabacín cocido ½ taza de papa al horno con 1 cucharadita de margarina baja en grasa
Refrigerio	½ taza de yogur griego bajo en grasa

Suplementos de proteína

Se requieren suplementos de proteína ricos en proteína y bajos en azúcar antes y después de la cirugía. Los suplementos de proteína pueden estar listos para beber o estar hechos con proteína en polvo. Use las siguientes pautas al elegir un suplemento de proteína y vea las opciones recomendadas a continuación.

Pautas para los suplementos de proteína

- No más de 200 kcal
- 20-30 gramos de proteína
- 5 gramos de azúcar o menos
- Menos de 15 gramos de carbohidratos totales

Líquido completo listo para beber

Nombre	Fuente de proteína	Sin lactosa	Sin gluten
Ensure Max (11 onzas líquidas)	Leche	Sí	Sí
Equate High Performance (11 onzas líquidas)	Leche	No	Sí
Fairlife Nutrition Plan (11.5 onzas líquidas)	Leche	Sí	Sí
Orgain Organic Protein Vegan (14 onzas líquidas)	Guisante	Sí	Sí
Premier Protein (11 onzas líquidas)	Leche	No	Sí

Líquido claro listo para beber

Nombre	Fuente de proteína	Sin lactosa	Sin gluten
Cocotein (16 onzas líquidas)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí
Isopure Zero Carb (20 onzas líquidas)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí
Premier Clear Protein (16.9 onzas líquidas)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí
Plant Protein Water (11 onzas líquidas)	Guisante	Sí	Sí
Ascent Recovery Water (16.9 onzas líquidas)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí

Proteínas en polvo (se pueden mezclar con agua, leche descremada o al 1%/leche Fairlife)

Nombre	Fuente de proteína	Sin lactosa	Sin gluten
Body Fortress Super Adv. Whey Isolate (1 cucharada)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí
Dymatize 100% Whey Isolate (1 cucharada)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí
EAS 100% Whey (2 cucharadas)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí
Isopure (1 cucharada)	Aislado de suero de leche	Sí	Sí
Syntrax Nectar	Aislado de suero de leche	Sí	Sí

Proteínas en polvo a base de plantas

Nombre	Fuente de proteína	Sin lactosa	Sin gluten
Nutiva Hemp Protein (3 cucharadas)	Cáñamo	Sí	Sí
Orgain Organic Protein (2 cucharadas)	Arroz integral, cáñamo, chía, guisante	Sí	Sí
Revival Soy Shakes (bajo en azúcar o sin azúcar) (1 paquete)	Soya	Sí	Sí
Sunwarrior Protein (1 cucharada)	Arroz integral/ Guisante/Arándano/ Cáñamo	Sí	Sí
Vega Clean (1 cucharada)	Guisante/Cáñamo/ Semilla de calabaza/Alfalfa	Sí	Sí

Suplementos de vitaminas y minerales postoperatorios

Después de la cirugía, debe tomar vitaminas y minerales adicionales debido a los cambios en su digestión, la absorción de nutrientes y la menor ingesta de comidas. Las vitaminas deben estar en forma masticable o líquida (**NO gomitas**) durante al menos el primer mes después de la cirugía. Después de un mes, puede cambiar a la forma de cápsulas o tabletas, si lo desea. Estos suplementos de vitaminas y minerales deberán tomarse de por vida para satisfacer sus necesidades de nutrientes después de la cirugía.

El siguiente cuadro enumera los suplementos recomendados y las dosis diarias después de la cirugía.

Vitamina / Mineral	Dosis diaria*
Vitamina B12	350 mcg-500 mcg por día o 1,000 mcg cada dos días
Vitamina D3	3,000 UI
Citrato de calcio	1,200 mg-1,500 mg
Multivitamínico completo con hierro	1 o 2 al día, según la marca, con 18-65 mg de hierro total al día

*En algunos casos, su equipo de atención médica puede recomendar una dosis diferente según sus necesidades médicas.

Muestra del programa de suplementos*

Desayuno	
Refrigerio	Citrato de calcio (500-600 mg)
Almuerzo	Citrato de calcio (500-600 mg)
Refrigerio	Citrato de calcio (500-600 mg)
Cena	Multivitamínico(s) bariátrico(s) (con la cantidad recomendada de vitamina D y B12) O Multivitamínico(s) de venta libre y vitamina D (3,000 UI todos los días) y vitamina B12 (350-500 mcg todos los días o 1,000 mcg cada dos días)
Refrigerio	Hierro adicional si se recomienda

*Su dietista bariátrico y/o enfermero profesional pueden ayudarle a individualizar su programa de suplementos

Suplementos

Multivitámico completo con hierro

Tomará un multivitámico masticable o líquido dos veces al día después de la cirugía. Hay formulaciones bariátricas de multivitámicos que contienen vitamina D3 y vitamina B12 adicionales para que pueda reducir la cantidad de píldoras que necesita tomar, o un multivitámico completo regular con hierro también funcionará. Su multivitámico debe contener:

- 200% del valor diario para la mayoría de los nutrientes y minerales:
 - 36 mg de hierro
 - 800 mcg de ácido fólico
 - 3 mg de tiamina
- 100% del valor diario para otros nutrientes
 - 11 mg de cinc
 - 1 mg de cobre

Opciones de multivitámicos

Formulaciones bariátricas: tienen niveles más altos de vitamina D y vitamina B12, por lo que no necesita tomar un suplemento adicional.			
	Tamaño de la porción por día	Cantidad de hierro	Dónde comprar
Bariatric Advantage Ultra Solo with Iron	1	45 mg	www.bariatricadvantage.com
Celebrate One 45	1	45 mg	www.celebratevitamin.com
Celebrate Multi-Complete 60	2	60 mg	
Celebrate Multivitamin Soft Chew	2	Ninguna	
ProCare Health Bariatric Multivitamin with 45 mg Iron	1	45 mg	www.procarenow.com
De venta libre: necesita tomar vitamina D y vitamina B12 adicionales con estas opciones			
Equate Children's Multivitamin Complete	2	36 mg	Walmart/En línea
Target brand Kids' Multivitamin Complete	2	36 mg	Target/En línea

Vitamina B12

La vitamina B12 también es necesaria después de la cirugía. La dosis es 350-500 mcg por día o 1,000 mcg cada dos días. Esta puede tomarse como un suplemento único o incorporarse a un multivitámico completo, siempre que la dosis sea la recomendada. La forma de vitamina B12 que se absorbe más fácilmente es una tableta o líquido que se desintegra o sublingual (debajo de la lengua).

Opciones de suplementos de vitamina B12	Cantidad de vitamina D	Dónde comprar
Sublingual		
Bariatric Advantage	1,000 mcg	www.bariatricadvantage.com
Celebrate	1,000 mcg	www.celebratevitamins.com
Nature Made	1,000 mcg	Farmacia/Costco/En línea
GNC	1,000 mcg	GNC
OPURITY	1,000 mcg	www.opurity.com
Rexall	500 mcg	Walmart
Twin Lab	500 mcg	Walmart/Walgreens/En línea

Vitamina D3

Es probable que la vitamina D3 esté incluida en su multivitamínico y calcio, por lo que es posible que solo necesite tomar 1,000-2,000 unidades adicionales de un suplemento de vitamina D. Asegúrese de obtener un total de al menos 3,000 unidades internacionales (75 mcg) de vitamina D por día de todas las fuentes.

Opciones de suplementos de vitamina D3	Cantidad de vitamina D	Dónde comprar
Masticable		
Bariatric Advantage Chewable Gel	5,000 UI	www.bariatricadvantage.com
Celebrate Quick Melt	5,000 UI	www.celebratevitamins.com
Nature Made Chewable	1,000 UI	Farmacia/Costco/En línea
GNC Chewy D3	1,000 UI	GNC
OPURITY Chewable D3	5,000 UI	www.opurity.com
Líquido		
Bariatric Advantage	.5 ml= 5,000 UI	www.bariatricadvantage.com
Nature's Answer	1 gota= 2,000 UI	Walmart/En línea
Wellesse	2 cucharaditas= 1,000 UI	Farmacia/Costco/En línea

Citrato de calcio

Se requiere citrato de calcio después de la cirugía. Este tipo de calcio se absorbe mejor que otras formas de calcio. La dosis es 1200-1500 mg por día. Tome esto en dosis divididas 2-3 veces al día. Su cuerpo no puede absorber más de 500-600 mg a la vez. Los suplementos de citrato de calcio también deben incluir vitamina D para aumentar la absorción y no deben tomarse con su multivitamínico. Tome calcio con al menos 2 horas de diferencia con su multivitamínico con hierro para promover la absorción.

Opciones de suplementos de citrato de calcio	Cantidad de calcio	Dónde comprar
Masticable		
Bariatric Advantage <ul style="list-style-type: none">○ Calcium Chewable○ Calcium Chewy Bites	500 mg 500 mg	www.bariatricadvantage.com
Celebrate <ul style="list-style-type: none">○ Calcium PLUS 500 Chewable○ Calcium Soft Chews	500 mg 500 mg	www.celebratevitamins.com
Líquido		
Lifetime Calcium Magnesium Citrate	600 mg	En línea
Solgar	600 mg	Vitamin Shoppe/En línea
Wellesse Liquid Calcium	500 mg	Farmacia/Costco/En línea/ www.wellesse.com

Hierro

Si su multivitamínico no contiene hierro o no tiene al menos 36 mg de hierro, deberá tomar un suplemento de hierro adicional. Las mujeres que menstrúan y las personas con anemia por deficiencia de hierro necesitan más hierro. Si es una mujer que menstrúa, tome 45-60 mg de hierro. Si toma un multivitamínico de venta libre, tome 18-30 mg adicionales de hierro. Tomar vitamina C al mismo tiempo que el hierro ayuda a aumentar la absorción.

Opciones de suplementos de hierro	Cantidad de hierro	Dónde comprar
Masticable		
Bariatric Advantage <ul style="list-style-type: none">○ Iron Chewable○ Iron Chewy Bite	18, 29 y 60 mg 30 mg	www.bariatricadvantage.com
Celebrate <ul style="list-style-type: none">○ Iron+ C Chewable○ Iron+ C Soft Chews	18, 30, 45 y 60 mg 45 y 60 mg	www.celebratevitamins.com
Líquido		
Wellesse Liquid Iron	18 mg	Farmacia/Costco/En línea/ www.wellesse.com

Conceptos básicos de la cirugía bariátrica

Pautas	Explicación
Meta de líquidos de 64 onzas diarias. Elija agua simple u otras bebidas sin azúcar, sin calorías y sin cafeína. Trate de beber al menos 1-2 onzas de agua cada 15 minutos.	La deshidratación puede provocar náuseas y fatiga. Los casos más graves pueden requerir líquidos por vía intravenosa.
Deje de consumir cafeína antes de la cirugía. No consuma bebidas con cafeína durante al menos 2-3 meses después de la cirugía.	La cafeína es irritante y puede retrasar la curación si se consume demasiado pronto después de la cirugía y puede causar reflujo o diarrea. Una vez que reanude la cafeína, limite a 1-2 porciones pequeñas por día.
Evite las bebidas carbonatadas. Precaución con el uso de pajillas, chicles o mentas.	Puede causar gases e hinchazón en algunas personas.
Evite el alcohol durante un año después de la cirugía. Después de un año, limite a menos de 1 bebida (1.5 onzas de licor o 5 onzas de vino) menos de 3 veces por semana.	Mayor sensibilidad a los efectos intoxicantes del alcohol; riesgo de desarrollar trastorno por consumo de alcohol.
No coma y beba al mismo tiempo. Espere 30 minutos después de comer para beber.	Puede causar náuseas, vómitos o hacer que se sienta incómodamente lleno. También puede empujar la comida a través de la manga o la bolsa demasiado rápido dando como resultado un exceso de hambre y una pérdida o recuperación de peso inadecuadas.
Consuma 3 comidas balanceadas y 1-2 refrigerios ricos en proteína por día. Primero coma los alimentos con proteína. Meta: 60-80 gramos de proteína al día. Elija muchas verduras y frutas y porciones más pequeñas de alimentos ricos en almidón.	Los alimentos con proteína lo ayudan a sanar y recuperarse de una cirugía, previenen la caída del cabello y promueven una sensación de saciedad. Las verduras, frutas y granos enteros están cargados de nutrientes y fibra.
Elija alimentos bajos en grasas y azúcares refinados. Evite los alimentos que contengan exceso de azúcares, miel, jarabes, etc. Limite/evite los jugos y diluya con agua si los consume. Evite los alimentos fritos, las carnes ricas en grasas o los alimentos con demasiado aceite, mantequilla o crema.	Los alimentos demasiado altos en azúcar o grasa pueden causar síndrome de dumping (evacuación rápida), así como una pérdida de peso lenta o contribuir a la recuperación de peso.
“MASTIQUE 22 VECES” Coma despacio, tome bocados pequeños y mastique hasta conseguir la consistencia del puré. Intente usar utensilios de tamaño infantil.	Comer demasiado rápido, en exceso o dar mordiscos demasiado grandes puede causar náuseas y vómitos. Trozos de comida más grandes pueden impedir que los alimentos salgan del estómago y provocar dolor abdominal. Grandes cantidades de comida con el tiempo también pueden estirar la bolsa o la manga o dañar el esófago.
Los alimentos húmedos y blandos se toleran mejor, especialmente poco después de la cirugía. Evite las carnes duras o secas. Evite el arroz o la pasta.	Los alimentos duros y secos suelen ser difíciles de masticar y tragar. El arroz y la pasta hacen que muchas personas se sientan incómodamente llenas.
Agregue nuevos alimentos uno a la vez.	Ayuda a evaluar la tolerancia a un nuevo alimento. Todo el mundo tiene diferentes tolerancias a alimentos específicos. Las cantidades juegan un papel importante en la tolerancia.
Es posible que la leche de vaca no se tolere bien después de la cirugía bariátrica. La leche Lactaid, la leche Fairlife o la leche de soya pueden tolerarse mejor. Se puede usar Lactase o Dairy Ease.	Tenga en cuenta que la mayoría de las leches de origen vegetal, como la de coco, almendras, avena o arroz, son muy bajas en proteínas.

Mantenga un diario de alimentos según sea necesario. Use una aplicación como Baritastic, My Fitness Pal o Lose it o simplemente use lápiz y papel. Asegúrese de que los tamaños de las porciones que registre sean exactos.	Un diario de alimentos puede asegurarle que está obteniendo suficientes nutrientes que necesita para mantenerse saludable, perder peso y mantener su pérdida de peso. Un diario de alimentos también puede ayudarlo a identificar los alimentos y las situaciones de alimentación que pueden estar causando síntomas negativos.
Sea constante al tomar sus vitaminas y minerales.	No tomar sus suplementos puede hacer que desarrolle deficiencias nutricionales graves, anemia, fatiga, pérdida de cabello, etc.
No tome calcio y multivitamínicos con hierro al mismo tiempo.	El calcio y el hierro compiten por la absorción en el cuerpo, por lo que deben espaciarse al menos 2 horas entre sí.
Mantenga un seguimiento a largo plazo con su equipo clínico.	El éxito a largo plazo está vinculado a las personas que asisten regularmente a las citas postoperatorias y a los grupos de apoyo.
Deje de fumar y evite los AINE (ibuprofeno y naproxeno)	Puede causar úlceras.
Haga ejercicio o manténgase activo regularmente. Trate de hacer al menos 30-60 minutos de ejercicio aeróbico moderado la mayoría de los días de la semana. Incorpore entrenamiento de fuerza 2-3 días a la semana. Analice las metas específicas del ejercicio, como el entrenamiento de fuerza o el ejercicio competitivo, con su equipo de bienestar o cirujano.	Caminar previene la formación de coágulos de sangre inmediatamente después de la cirugía. El ejercicio regular puede ayudar a perder peso, desarrollar músculo, minimizar la apariencia de piel suelta y ayudar a controlar el estrés.
Use su CPAP constantemente.	Si usa un CPAP para la apnea del sueño, es importante que lo use constantemente según lo prescrito antes y después de la cirugía para promover la curación.
Mantenga un buen control de la glucosa en sangre. Si tiene diabetes, su hemoglobina A1C debe estar por debajo del 8% para poder someterse a la cirugía.	Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden retrasar la curación y aumentar el riesgo de infección después de la cirugía.
Evite el embarazo durante 18-24 meses después de la cirugía bariátrica.	La fertilidad aumenta después de la cirugía debido a la rápida pérdida de peso. Se debe evitar el embarazo durante al menos 18 meses después de la cirugía, ya que existe un mayor riesgo de complicaciones y deficiencias para usted y su bebé que podrían causar defectos de nacimiento.

Posibles problemas después de la cirugía bariátrica

La cirugía para la pérdida de peso crea cambios dramáticos en el tamaño y la forma del estómago. Puede llevar algún tiempo acostumbrarse a estos cambios. Muchos problemas después de la cirugía son el resultado de malos hábitos alimenticios y pueden solucionarse ajustando su dieta. Estos son algunos problemas comunes y sugerencias para prevenirlos. Si tiene problemas o inquietudes que persisten, llame al Centro de Bienestar para recibir instrucciones específicas.

Náuseas y vómitos

Esto suele ser el resultado de no masticar bien la comida, comer demasiado rápido, comer demasiado, beber demasiado pronto después de comer. También puede ocurrir después de comer un alimento que su cuerpo no puede tolerar. Los vómitos pueden dañar los puntos inmediatamente después de la cirugía y, con el tiempo, pueden estirar la bolsa.

Sugerencia: ingiera bocados pequeños y mastique bien los alimentos antes de tragarlos. Coma lentamente. Puede tomar de 30 a 45 minutos ingerir una comida. Configure un temporizador para asegurarse de esperar 30 minutos después de comer para beber. Si los vómitos o las náuseas continúan, es posible que deba volver a los líquidos o alimentos en puré durante un par de días y volver lentamente a los alimentos más sólidos. Espere varios días antes de volver a probar un nuevo alimento.

Estreñimiento

Esto ocurre comúnmente debido a la cantidad reducida de alimentos que se consumen, especialmente líquidos y alimentos con alto contenido de fibra, como verduras, frijoles/legumbres, frutas y granos enteros.

Sugerencia: asegúrese de beber de 48 a 64 onzas líquidas (6 a 8 tazas) de líquidos sin cafeína y sin calorías, como agua, todos los días; comer alimentos ricos en fibra y aumentar la actividad física. También puede hablar con su proveedor sobre el uso de un ablandador de heces como Colace o un laxante suave como Miralax o senna (se puede encontrar en forma de té).

Deshidratación

Esto puede ocurrir si los vómitos o la diarrea son persistentes y/o la ingesta de líquidos es inferior a 48 a 64 onzas líquidas por día.

Sugerencia: beba de 6 a 8 tazas de bebidas bajas en calorías sin cafeína todos los días. Tome sorbos de líquidos todo el día entre comidas. Si no puede retener los líquidos, comuníquese con el consultorio de su cirujano o vaya a la sala de emergencias.

Intolerancia al agua

A veces, el agua es difícil de beber e incluso puede causar náuseas o molestias al pasar.

Sugerencia: elija bebidas saborizadas sin calorías como Crystal light, té de hierbas o caldo bajo en sodio. Intente tomar sorbos de líquidos tibios o a temperatura ambiente que pueden tolerarse mejor. Pruebe también paletas heladas o gelatina sin azúcar.

Diarrea

Puede deberse a una nueva intolerancia a la lactosa después de la cirugía o al consumo de alimentos o líquidos con alto contenido de azúcar y grasa. Consulte también síndrome de dumping (evacuación rápida). También puede ser causada por demasiado Miralax o Colace.

Sugerencia: elija productos lácteos bajos en lactosa, como leche, yogur o queso Fairlife o Lactaid, o use pastillas o gotas de lactasa cuando consuma productos lácteos. Si toma laxantes o ablandadores de heces, hable con su proveedor sobre cómo disminuirlos o suspenderlos. También puede intentar llevar un diario de alimentos para ayudar a identificar cualquier alimento que esté causando diarrea.

Síndrome de dumping (evacuación rápida)

Causado por comer alimentos con alto contenido de azúcar y grasa, como jugos, bebidas azucaradas, postres, alimentos fritos, carnes grasas o alimentos con mucho aceite agregado, mantequilla, queso, crema, etc. Más común con el bypass gástrico, pero también puede ocurrir después de la manga gástrica. Los síntomas del síndrome de dumping (evacuación rápida) incluyen diarrea, náuseas, dolor abdominal, palpitaciones y sudores fríos. Los síntomas pueden durar de 30 a 60 minutos y pueden ocurrir inmediatamente después de comer o hasta 3 horas después de comer o beber.

Sugerencia: evite los dulces, incluidos los jugos y otros alimentos con alto contenido de azúcar. Evite los alimentos ricos en grasa y fritos. Acuéstese inmediatamente después de comer si los síntomas persisten.

Hipoglucemia reactiva

Esto puede suceder después de comer alimentos con alto contenido de azúcar o carbohidratos simples como jugos, dulces o carbohidratos refinados como pan blanco o pasta. A veces, beber alcohol puede causar hipoglucemia reactiva. Se cree que está relacionada con el síndrome de dumping (evacuación rápida). Los síntomas que pueden ocurrir 1 o más horas después de comer incluyen temblores, mareos, sudoración, etc. Si tiene un medidor de glucosa en sangre, su nivel de azúcar en sangre puede ser inferior a 70 mg/dl.

Sugerencia: para tratar la hipoglucemia reactiva, consuma una pequeña cantidad de carbohidratos con proteína, por ejemplo, ½ plátano con 1 cucharada de mantequilla de maní. Para prevenir la hipoglucemia reactiva, elija carbohidratos ricos en fibra en lugar de carbohidratos refinados y siempre consuma algo de proteína y/o grasa saludable con carbohidratos. A veces se pueden necesitar medicamentos para tratar la hipoglucemia reactiva frecuente.

Acidez / Reflujo

Esto puede ser causado por comer porciones más grandes de alimentos ricos en grasa, alimentos picantes o ácidos. Las bebidas con cafeína, bebidas carbonatadas, bebidas alcohólicas y beber con una pajilla también pueden causar gases y acidez. A veces, no masticar bien los alimentos, comer demasiado rápido o comer alimentos y beber líquidos demasiado calientes o demasiado fríos.

Sugerencia: debido a que hay tantas causas posibles de acidez y reflujo y debido a que hay mucha variación individual, puede ser útil llevar un diario de alimentos para ayudar a identificar los alimentos y/o bebidas que le causan problemas. También asegúrese de mantener la cabeza erguida / evite acostarse después de comer y tome los medicamentos para el reflujo según las indicaciones.

Pérdida de cabello

La pérdida de cabello puede ser un efecto secundario común en los primeros meses posteriores a la cirugía y se debe a la rápida pérdida de peso que está experimentando. La pérdida de cabello generalmente se resuelve con el tiempo por sí sola, sin embargo, puede ser el resultado de deficiencias de nutrientes si no puede cumplir con los objetivos de proteínas o tomar todas las vitaminas y minerales requeridos de manera constante.

Sugerencia: asegúrese de cumplir con sus objetivos de proteínas (60-80 gramos por día para la mayoría de las personas) y de tomar las vitaminas/minerales diarios recomendados.

Recuperación de peso

Es fácil recaer, especialmente después de 18 meses, si regresa a los siguientes patrones antiguos: picotear y picar, beber bebidas con alto contenido calórico, elegir alimentos con alto contenido de azúcar y grasa, beber demasiado pronto después de comer y no implementar un régimen de ejercicio.

Sugerencia: vuelva a los hábitos básicos de alimentación saludable que aprendió y practicó antes de su procedimiento bariátrico. Intente llevar un diario de alimentos para ayudar a identificar los comportamientos alimentarios que necesitan un cambio. Busque la ayuda de su equipo bariátrico, específicamente el dietista que puede intercambiar ideas con usted para encontrar soluciones adecuadas para volver a bajar de peso.