

# Cirugía para bajar de peso

Guía nutricional para luego de una operación



# Índice

<b>Etapas de la dieta luego de la cirugía para bajar de peso</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Etapas de la dieta</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Etapas de la dieta</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Suplementos proteicos</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Recetas de batidos proteicos</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Qué hacer si ya no le gustan los batidos proteicos</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Suplementos vitamínicos y minerales</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Tres formas de tomar sus suplementos</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Etapas de la dieta: menú de ejemplo</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Etapas de la dieta</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>Etapas de la dieta: menú de ejemplo</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Etapas de la dieta</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>Alimentos para incorporar</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>Componer el plato</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>Agregar vegetales y granos fibrosos</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>Aprender sobre su estómago o bolsa estomacal nuevos</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>Cómo controlar los antojos de comida</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>Consejos para salir a cenar</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>Problemas nutricionales comunes y consejos</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>Recursos de la cirugía para bajar de peso</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>Notas</b> . . . . .	<b>22</b>

# Etapas de la dieta luego de la cirugía para bajar de peso

Este folleto brinda una guía para su dieta luego de la cirugía para bajar de peso. El cuadro que figura debajo es un resumen breve de las diferentes etapas de la dieta y la cantidad de tiempo que pasará en cada etapa. Veremos con más profundidad cada etapa en las siguientes páginas.

Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4
Día 1	De 2 a 3 semanas	4 semanas	Toda la vida
			
Líquidos claros	Batidos proteicos y semilíquidos	Alimentos suaves altos en proteínas	Alimentos altos en proteínas y en fibra

Comenzará con una dieta líquida y avanzará progresivamente a comer alimentos con texturas a medida que su estómago se cure. Si ingiere alimentos más sólidos muy pronto, incrementará el riesgo de tener complicaciones graves luego de la cirugía. Es muy importante para su seguridad que no se adelante en su dieta sin el permiso de su equipo bariátrico.

## Etapa 1 de la dieta

Solo seguirá esta dieta mientras esté en el hospital. Estará limitado a ingerir solo líquidos claros. Todos los líquidos serán libres de cafeína, carbonatación y azúcar.

**Plazo:** Día 1 luego de la cirugía

### Instrucciones

Beba los líquidos de a sorbos, tratando de ingerir aproximadamente 1 onza (oz) o 30 mililitros (ml) en 15 minutos, e incrementar a medida que lo tolere.

### Líquidos que se incluyen en la etapa 1:

- Agua
- Té descafeinado
- Café descafeinado
- Gelatina sin azúcar
- Crystal Light
- Caldo
- Paletas sin azúcar

# Etapa 2 de la dieta

Mantendrá una dieta semilíquida por unas semanas luego de la cirugía para que su estómago pueda sanar. Es muy importante no adelantarse a la siguiente etapa de la dieta hasta que el cirujano lo haya aprobado.

**Plazo:** Desde el día 2 hasta la consulta de seguimiento con el cirujano. Generalmente, esta etapa dura de 2 a 3 semanas.

## Instrucciones

Beba batidos proteicos y aproximadamente ½ taza de algún alimento semilíquido de los que se sugieren debajo.

**Objetivo de líquidos:** Al menos 48 oz de líquidos (6 tazas o 1.5 litros) por día

**Objetivo de proteína:** De 60 a 80 g por día

**Vitaminas/minerales:** Comience a ingerir suplementos masticables o líquidos.

- > Multivitamínico con hierro
- > Citrato de calcio: de 1,200 a 1,500 mg por día
- > Complejo de vitamina B con vitamina B12
- > Tiamina o vitamina B1

## Consejos para la etapa 2 de la dieta

- Beba los líquidos de a sorbos. Intente beber de 4 a 8 oz por hora (1/2-1 taza).
- Evite utilizar sorbetes para reducir los gases y la hinchazón, y evite beber muy rápido.
- Lleve una bebida con usted adondequiera que vaya.
- Monitoree lo que come y bebe; para sanar bien, es importante evitar la deshidratación y comer suficiente proteína.
- No avance a la siguiente etapa de la dieta hasta que se haya reunido con su cirujano.
- Llame a su nutriólogo si tiene preguntas sobre lo que puede comer o beber y lo que no.

## Opciones para la etapa 2

Ninguna bebida puede contener burbujas, carbonación, cafeína ni alcohol. Excepto la leche o los batidos proteicos, todas las bebidas deben tener 5 calorías o menos por cada porción de 8 oz.

## Opciones de bebidas

- Agua
- Té o café descafeinado
- Consomé, caldo o sopa colada
- Agua saborizada sin azúcar
- Jugo dietético o sin azúcar
- Paletas sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Bebidas con electrolitos sin azúcar
- Jugo de tomate o V8 (tal vez necesite bajo en sodio)

## Opciones de proteínas

- Caldo de huesos
- Yogur estilo griego o islandés
  - > 120 calorías o menos cada 6 oz
  - > 12 g de proteínas o más cada 6 oz
  - > Sin trozos de fruta o semillas
- Sopa de huevo
- Batido proteico listo para beber

Puede utilizar leche descremada, baja en grasas, Lactaid o Fairlife en los siguientes productos:

- Polvo de proteína
- Postre sin azúcar
- Chocolate caliente dietético o sin azúcar
- Sopa de tomate



# Suplementos proteicos

Habr  momentos luego de la cirugía en los que necesitará incorporar suplementos proteicos para obtener suficiente proteína. Debajo encontrará algunas opciones aprobadas.

Consulte con su nutriólogo sobre suplementos que quiera incorporar y no est n en la lista.

Polvo de proteína	Batido proteico listo para beber
150 calorías o menos	200 calorías o menos
De 20 a 30 g de proteína por porción	De 20 a 30 g de proteína por porción
4 g o menos de azúcar agregada	4 g o menos de azúcar agregada
<b>Instrucciones:</b> Mezclar con 8 oz de leche descremada, leche de almendras sin endulzar o leche de soja	
Suero de polvo de proteína	Batidos de suero listos para beber
	
Polvo de proteína vegano	Batidos veganos listos para beber
	

# Recetas de batidos proteicos

Debajo encontrará algunas opciones para hacer batidos altos en proteínas. Utilice solo opciones sin azúcar para los postres, las mermeladas, los jarabes y otros saborizantes. Si utiliza un yogur saborizado, busque opciones que tengan 0 g de azúcar agregada.

## Batido proteico de chocolate

- 1 cucharada o 1 porción de polvo de proteína de chocolate
- ½ taza de yogur estilo griego o islandés bajo en grasas
- 1 taza de agua o de leche baja en grasas sin endulzar a elección
- 5 cubos de hielo

## Batido proteico de frutilla, naranja y banana

- 1 cucharada o 1 porción de polvo de proteína de vainilla
- ½ taza de yogur estilo griego o islandés bajo en grasas
- 2 cucharaditas de mezcla para bebida Crystal Light de frutilla, naranja y banana
- 1 taza de agua o de leche baja en grasas sin endulzar a elección
- 5 cubos de hielo



## Batido proteico de mantequilla de maní

- 1 cucharada o 1 porción de polvo de proteína de vainilla
- ½ taza de yogur estilo griego o islandés bajo en grasas
- 2 cucharaditas de polvo de mantequilla de maní PB2
- 1 taza de agua o de leche baja en grasas sin endulzar a elección
- 5 cubos de hielo

## Receta de sopa de huevo

Esta sopa es una opción ideal cuando tiene antojo de algo sabroso.

Ingredientes:

- 1 taza de caldo
- 1 o 2 claras de huevo

Instrucciones:

- Batir un huevo en una taza pequeña y dejarlo a un lado.
- En una cacerola, poner el caldo a hervir.
- Una vez que el caldo hierve, apagar el calentador y retirarlo del calor.
- Añadir el huevo a la cacerola lentamente ayudándose con un tenedor.
- Deténgase con frecuencia para revolver el caldo en sentido de las agujas del reloj.
- Continuar añadiendo el huevo hasta que se haya incorporado completamente al caldo.
- Salpimentar a gusto y disfrutar.



# Qué hacer si ya no le gustan los batidos proteicos

Algunas veces, después de una cirugía, puede desarrollar cambios en el gusto o en la tolerancia a los alimentos, y esto puede incluir los suplementos proteicos. Si deja de tolerar los batidos, aquí hay algunas opciones que puede intentar:

- 1. Diluir:** Añadir más leche y reducir la cantidad de batido de proteína o de polvo de proteína para lograr que la bebida sea menos dulce.
- 2. Cambiar el tipo de proteína:** Intentar con polvo de proteína vegana, de soja o de clara de huevo o batidos listos para beber de estas proteínas para obtener un gusto y una textura diferentes.
- 3. Probar bebidas con proteínas transparentes:** Probar productos que se mezclen más como un jugo que como un batido de leche. Algunos ejemplos son los polvos de Nectar o Isopure y las opciones listas para beber Isopure y Protein2O.
- 4. Priorizar el sabor por sobre la dulzura:** Agregar caldo de huesos, suplementos de caldo de Unjury o polvo proteico sin sabor en caldos o en sopas coladas para lograr una opción más sabrosa.

## Suplementos vitamínicos y minerales

Luego de la cirugía, comerá menos y no absorberá todos los nutrientes como solía hacerlo antes de la cirugía. Esto lo pone en riesgo de sufrir deficiencias de vitaminas y minerales que pueden causar problemas de salud importantes, por lo que se tiene que tomar con seriedad. Necesitará tomar suplementos todos los días de su vida para evitar las deficiencias de forma segura. Algunos pacientes pueden necesitar suplementos adicionales.

Debe tomar los siguientes suplementos:

- Multivitamínico con hierro
- Citrato de calcio: de 1,200 a 1,500 mg por día
- Complejo de vitamina B con vitamina B12
- Tiamina o vitamina B1

Durante las primeras seis semanas luego de la cirugía, todos los suplementos vitamínicos y minerales deben ser masticables o en forma líquida. Puede cambiar a pastillas o cápsulas si el cirujano le da permiso.

### Consejos para los suplementos vitamínicos y minerales:

- Evite las gomitas.
- Planifique tomar los suplementos junto con las comidas para no olvidarse.
- Separe la ingesta de los suplementos para no tomarlos todos juntos.
- Si toma un suplemento de calcio por separado, trate de tomarlo en otro momento del día lejos de la ingesta del multivitamínico.
- Comuníquelo a su equipo bariátrico si tiene problemas con algún suplemento.



# Tres formas de tomar sus suplementos

## Opción 1

**Opciones que traen todo en uno:** Costo: de \$25 a \$30 por mes

Instrucciones: Tome una oblea masticable cuatro veces por día. Elija solo una opción de las de abajo.

Bariatric Choice Multivitamínico y citrato de calcio todo en uno		Bariatric Fusion completo masticable	
--	---	---	---

## Cronograma

Desayuno: Masticable bariátrico todo en uno  
 Almuerzo: Masticable bariátrico todo en uno  
 Cena: Masticable bariátrico todo en uno  
 Hora de acostarse: Masticable bariátrico todo en uno

## Opción 2

**Multivitamínico bariátrico con hierro + calcio:** Costo: de \$35 a \$60 por mes

Instrucciones: Tome un multivitamínico masticable y tres masticables de calcio por día.

Elija 1 multivitamínico		Elija 1 calcio	
Bariatric Pal Multivitamin One multivitamínico masticable con hierro		Bariatric Pal Citrato de calcio	
Procare multivitamínico con hierro		Unjury citrato de calcio	

## Cronograma

Desayuno: Multivitamínico bariátrico con hierro  
 Almuerzo: Calcio  
 Cena: Calcio  
 Hora de acostarse: Calcio

# Tres formas de tomar sus suplementos



## Opción 3

**Suplementos de marcas de farmacias:** Costo: de \$15 a \$40 por mes

Instrucciones: Tome dos multivitamínicos masticables, tres masticables de calcio o una cucharada de líquido, una dosis de complejo de vitamina B líquida y un masticable de tiamina por día.

Elija 1 multivitamínico		Elija 1 calcio	
Multivitamínico masticable para niños marca Equate de Walmart		Calcio y vitamina D3 líquido Nature's Way	
Multivitamínico completo para niños Up & UP de Target		Citrato de calcio masticable marca GNC (\$40 por mes)	

También debe tomar suplementos de complejo de vitamina B y tiamina.

Complejo de vitamina B con vitamina B12		Vitamina B1 de 25 mg	
---	---	----------------------	---

## Cronograma

Desayuno:	Multivitamínico con hierro + complejo B:
Bocadillo:	Calcio
Almuerzo:	Calcio
Cena:	Multivitamínico con hierro + tiamina B1
Hora de acostarse:	Calcio

Los costos estimados son aproximados y pueden variar según la ubicación y el producto. No utilice nada que no se incluya en este folleto sin consultar con su nutriólogo.

# Etapa 2 de la dieta: menú de ejemplo

Hora	Comidas y bebidas	Líquidos (oz)	Proteína (g)
De 7 a 8 a. m.	Té de hierbas	4 oz	
De 8 a 9 a. m.	Batido proteico + vitaminas	8 oz	24 g
De 9 a 10 a. m.	Agua	4 oz	
De 10 a. m. a 12 p. m.	Crystal Light	8 oz	
De 12 a 1 p. m.	½ taza de sopa de tomate con ½ taza de leche descremada	8 oz	4 g
De 1 a 3 p. m.	Propel	8 oz	
De 3:30 a 4 p. m.	½ taza de yogur griego	8 oz	10 g
De 4:30 a 6 p. m.	Agua	8 oz	
De 6 a 7 p. m.	Batido proteico + vitaminas	12 oz	30 g
De 7 a 8 p. m.	Agua	4 oz	
De 8 a 9 p. m.	Paleta sin azúcar	1 oz	
Total		65 oz	64 g



# Etapa 3 de la dieta

Esta etapa consiste en comer alimentos sólidos; sin embargo, deben ser lo suficiente blandos como para poder cortarlos con el tenedor.

**Plazo:** Continuar por al menos seis semanas luego de la cirugía.

## Instrucciones

**Objetivo de líquidos:** Al menos 48 oz de líquidos (6 tazas o 1.5 litros) por día

**Objetivo de proteína:** De 60 a 80 g por día

**Vitaminas/minerales:** Continúe con suplementos masticables o líquidos.

- > Multivitamínico con hierro
- > Citrato de calcio: de 1,200 a 1,500 mg por día
- > Complejo de vitamina B con vitamina B12
- > Tiamina o vitamina B1

## Consejos para la etapa 3 de la dieta

- **Tenga objetivos pequeños.** Las porciones de comida sólida deben ser de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{3}$  de taza.
- **Coma lentamente.** Planifique invertir de 20 a 30 minutos para comer.
- **Mastique, mastique y mastique.** Mastique cada bocado hasta que tenga la consistencia de un puré de manzanas.
- **No ingiera bebidas junto con los alimentos.** Deje de beber 30 minutos antes de comer y espere 30 minutos para beber luego de comer.
- **Asegúrese de que la comida esté húmeda.** Utilice condimentos, salsas y marinadas bajos en azúcar para humedecer los alimentos.
- **Deje de comer en el momento en que se sienta lleno.** No se esfuerce por comer más de lo que le es cómodo.
- **Pruebe alimentos nuevos uno a la vez.** Si no reacciona bien a un alimento, espere unas semanas e intente de nuevo. Recuerde que habrá algunos alimentos que no tolerará nunca y otros alimentos para los que necesite sanar un poco más de tiempo.
- **Monitoree lo que come y bebe en un diario o en una aplicación.** Esto lo ayudará a saber qué alimentos y bebidas le hacen bien.
- **Continúe tomando los batidos proteicos para obtener la mayor cantidad de proteína de ellos.** Debe seguir bebiendo los batidos proteicos hasta que pueda alcanzar su objetivo de proteína solo con alimentos sólidos.



### Opciones para la etapa 3

Puede ingerir todos los alimentos y bebidas listados en la etapa 2 de la dieta. También puede probar nuevos alimentos:

Comida	Cantidad	Proteína (g)
Pescado cocido (mariscos no)	1 oz	7 g
Atún o pollo en lata	¼ oz	5 g
Fiambres de carne magra (jamón, pollo, pavo, carne asada)	1 oz	6-7 g
Queso sin grasa o bajo en grasas	1 oz o ¼ taza triturado	6 g
Queso cottage sin grasa o bajo en grasas	¼ taza	8 g
Yogur estilo griego o islandés	¼ taza	4-5 g
1 huevo grande, 2 claras de huevo o ¼ taza de Egg Beaters		6 g
Pavo o pollo magro molido	1 oz	7 g
Hamburguesa magra molida de soja o frijoles	1 oz	5-7 g
Pollo o pavo cortado en cubos marinado en salsa, jugo de carne bajo en grasas o caldo	1 oz	7 g

## Etapa 3 de la dieta: menú de ejemplo

Hora	Comidas y bebidas	Líquidos (oz)	Proteína (g)
7:30 a. m.	Té de hierbas	4 oz	
De 8 a 8:30 a. m.	1 huevo + 1 oz de queso bajo en grasas + vitaminas		12 g
De 9 a 10 a. m.	Agua	8 oz	
De 10 a 11 a. m.	½ batido proteico	6 oz	15 g
De 11 a. m. a 12:30 p. m.	Agua	8 oz	
De 1 a 1:30 p. m.	1 feta de queso + 2 fetas de fiambre de pavo		13 g
De 2 a 5 p. m.	Propel	12 oz	
De 5:30 a 6 p. m.	2 oz de salmón horneado + vitaminas		14 g
De 6:30 a 8 p. m.	Agua	8 oz	
De 8 a 9 p. m.	½ batido proteico	6 oz	15 g
9 p. m.	Té de hierbas	4 oz	
	Total	56 oz	69 g

# Etapa 4 de la dieta

¡Felicitaciones! Ya está listo para comenzar a comer alimentos sólidos casi normales en textura y consistencia. Sin embargo, es crucial que incorpore alimentos nuevos lentamente y monitoree los alimentos que no tolera bien. Con el tiempo, podrá comer una variedad amplia de alimentos, pero por ahora es importante que pruebe alimentos nuevos de a uno a la vez.

**Plazo:** Comienza 6 semanas luego de la cirugía.

## Instrucciones

**Objetivo de líquidos:** Al menos 48 oz de líquidos (6 tazas o 1.5 litros) por día

**Objetivo de proteína:** Pregunte a su nutriólogo.

**Vitaminas/minerales:** Continúe con los suplementos que se listan debajo. En esta etapa, puede continuar con los productos masticables o líquidos, o cambiar a pastillas o cápsulas.

- > Multivitamínico con hierro
- > Citrato de calcio: de 1,200 a 1,500 mg por día
- > Complejo de vitamina B con vitamina B12
- > Tiamina o vitamina B1

## Consejos para la etapa 4 de la dieta

Siga todos los consejos de la etapa 3. Además, recuerde lo siguiente:

- Continúe comiendo primero la proteína en las comidas.
- Coma los vegetales en segundo lugar para aumentar la fibra.
- Si tiene espacio luego de la proteína y los vegetales, agregue frutas.
- Una vez que esté cómodo comiendo proteína, vegetales y frutas, puede comenzar a agregar almidones y granos.
- Coma de 3 a 4 comidas diarias. No coma bocadillos entre comidas.
- Continúe bebiendo batidos proteicos si los necesita para obtener suficiente proteína.
- Continúe sin beber durante las comidas.
- Evite el alcohol hasta que el cirujano o el nutriólogo lo aprueben.

# Alimentos para incorporar

Puede continuar comiendo los alimentos de la etapa 1 a la 3 y, además, agregar los siguientes:

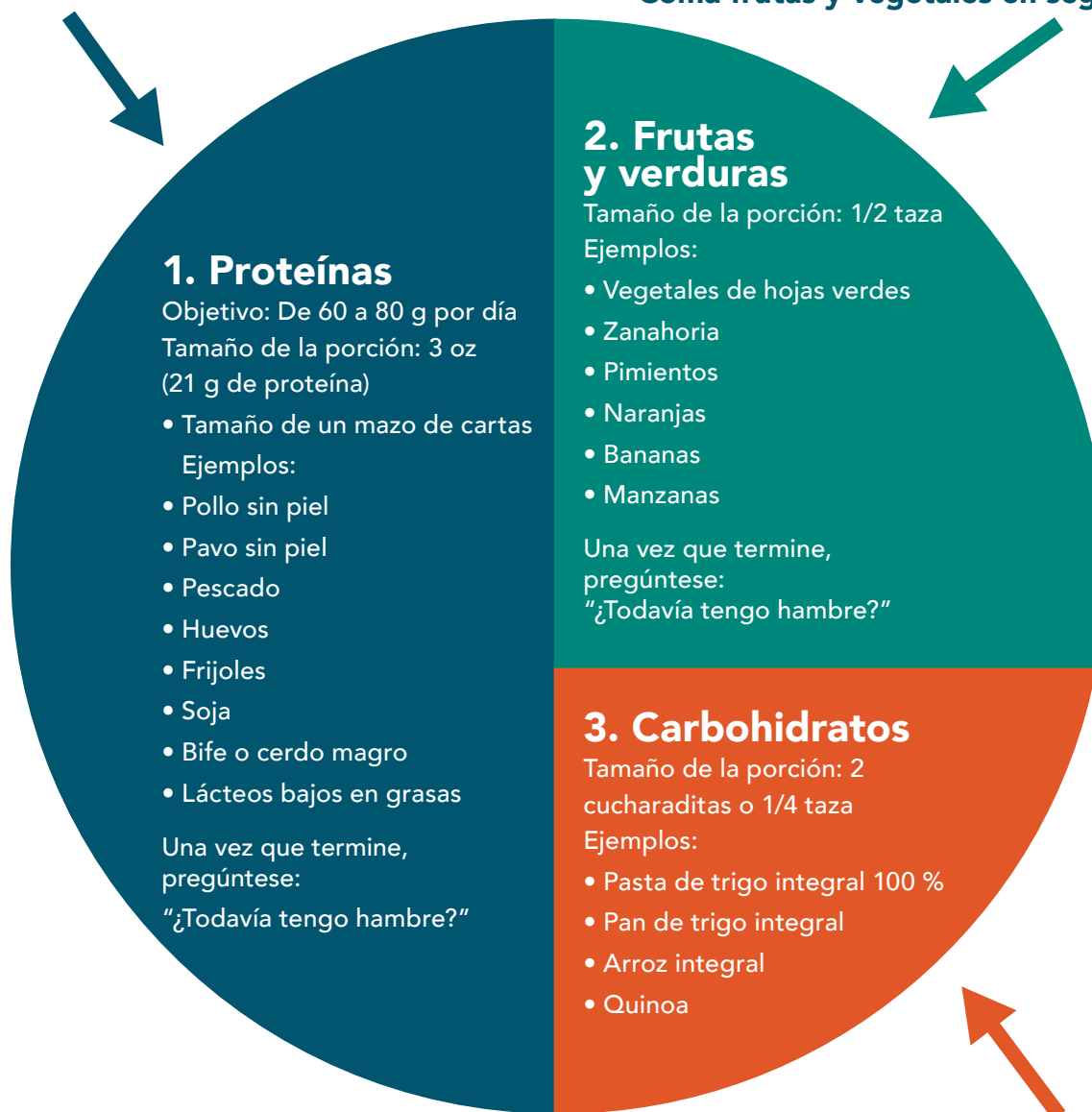
- Frutas y vegetales frescos, cocidos y crudos
- Frutos secos y semillas
- Mariscos
- Carne

Ya puede añadir más texturas a su dieta, pero recuerde que tal vez necesite pelar la cáscara de las frutas o las verduras, y que tal vez tenga problemas con texturas como las de la carne chiclosa.

## Componer el plato

Siempre coma primero la proteína

Coma frutas y vegetales en segundo lugar



Si le queda espacio, coma almidón o granos

# Añadir vegetales y granos almidonados

Una de las preguntas más comunes luego de la cirugía es cuándo se puede empezar a comer alimentos como arroz y pan. No hay una respuesta única que funcione para todas las personas. Todo depende del alimento, la ración, dónde se encuentra usted en el camino de la pérdida de peso y cómo reacciona su cuerpo tanto física como emocionalmente al alimento. Algunos pacientes se dan cuenta de que los alimentos que les provocaban antojo o que comían de más antes de la cirugía tienen el mismo efecto cuando se los reincorpora.

Si quiere comenzar a añadir algunos de estos alimentos a su dieta, pregúntese:

- ¿Estoy obteniendo toda la proteína que necesito con la comida?
- ¿Estoy bebiendo todos los líquidos o bebidas que necesito?
- ¿Estoy comiendo vegetales en al menos dos comidas al día?
- ¿Estoy moviéndome o ejercitándome regularmente?
- ¿Estoy feliz con mi pérdida de peso hasta ahora?
- ¿Estoy dispuesto a mantener un registro de alimentos?
- ¿Generalmente estoy contento y libre de estrés?
- ¿Estoy durmiendo lo suficiente?
- ¿Estoy haciendo el seguimiento con mi equipo bariátrico como me ordenaron?

Si la respuesta a estas preguntas es "sí", entonces puede que esté listo para comenzar a agregar cantidades pequeñas de vegetales o granos almidonados a su dieta. Su nutriólogo lo puede ayudar con esta transición; además, le recomendamos que se haga un control, tanto antes de añadir estos tipos de alimentos como unos meses después de que lo haya hecho.

Comida	Cantidad
Papas, batatas, boniatos, calabazas, yuca, mandioca, plátanos	De ¼ taza a ½ taza cocidos
Pan de trigo integral o de grano integral	1 lonja pequeña
Panecillo inglés o bagel	½ panecillo inglés o ¼ bagel
Avena cocida	½ taza cocida
Maíz o arvejas	¼ taza
Quinoa, farro, cebada, granos de trigo, trigo sarraceno, arroz salvaje, arroz, arroz integral	¼ taza cocido



# Aprender sobre su estómago o bolsa estomacal nuevos

La cirugía para bajar de peso es un proceso de aprendizaje. No hay una experiencia correcta o incorrecta a lo largo del camino. Todos los estómagos reaccionan de manera diferente. Aquí hay algunas formas de ayudarlo a familiarizarse con la parte más nueva de su cuerpo.

## **Aprenda a saber cuándo está lleno**

Escuche a su estómago. Luego de la cirugía, tal vez no sienta hambre, pero probablemente se sienta lleno mucho más rápido debido a que su estómago es mucho más pequeño. Sentirse lleno puede causar incomodidad o presión, y puede pasar rápidamente y sin advertencia. Por esta razón, es muy importante comer despacio. Tómese su tiempo para comer y así poder sentir su límite y parar cuando esté satisfecho, y no cuando esté lleno, con dolor, náuseas o vómitos.

## **Entienda cómo se estira su estómago o bolsa estomacal**

Naturalmente, en el transcurso de un año, el estómago de todos se va a estirar. Esto es esperable y beneficioso, ya que le permite consumir más alimentos nutritivos. Sin embargo, es posible que la bolsa estomacal se estire más de lo esperado, lo que puede causar que vuelva a subir de peso. Comer de más, beber con las comidas y tomar bebidas carbonatadas puede contribuir a que el estómago o la bolsa estomacal se estire de más. Cuando el estómago o la bolsa estomacal se estira, es posible que suba de peso. Continúe siguiendo su guía nutritiva para evitar esto en la medida de lo posible.

# Cómo controlar los antojos de comida

Luego de la cirugía, los antojos de comida vienen de su cerebro, no de su estómago. Estos son antojos a corto plazo que suelen ser activados por el humor, las emociones, el ambiente, el estrés, la falta de sueño, el aburrimiento y los hábitos. Controlar los antojos de comida es difícil, pero se vuelve más fácil con la práctica. Aquí hay algunas ideas que pueden ayudar:

- **Identifique qué dispara los antojos:** Utilice un diario o pida ayuda a su nutriólogo o clínico de salud conductual para identificar qué puede estar disparando los antojos. Una vez que encuentra la razón, puede encontrar una solución no relacionada a la comida.
- **Identifique alternativas:** Escriba los disparadores de sus antojos y cosas que puede hacer en lugar de comer. La comida siempre es una opción, pero no tiene por qué ser la única.
- **Controle su ambiente:** Una vez que sabe qué es lo que dispara los antojos por la comida, puede ir un paso más allá y eliminar ese disparador. Por ejemplo, si tener bocadillos a la vista hace que quiera comerlos, tal vez los deba reubicar a un área de la cocina en el que no estén visibles. Su nutriólogo también lo puede ayudar con eso.
- **Muévase regularmente:** El ejercicio cambia la forma en que el cerebro responde a la comida, haciendo que practicar el control de las porciones sea más fácil. El ejercicio también ayuda a controlar el estrés y mejora el sueño, lo que ayudará a prevenir los antojos de almidones y dulces en el futuro.
- **Coma de forma consciente:** No necesita tener una dieta perfecta para bajar de peso y mantenerlo. Aun así, trate de comer de forma consciente alimentos que sean benévolos. Las prácticas de alimentación consciente pueden ser de mucha ayuda para lograr esto. Tómese el tiempo de saborear su comida y no gaste espacio en su bolsa estomacal nueva con comida que no va a disfrutar realmente. Si se siente limitado o quiere incorporar un alimento nuevo a su dieta, pero no sabe cómo hacerlo mientras mantiene su pérdida de peso, consulte con su nutriólogo.

# Consejos para salir a cenar

Las salidas a comer a restaurantes y los eventos sociales, como fiestas, van a seguir siendo parte de su vida luego de la cirugía para bajar de peso. Es importante que recuerde comer los alimentos que tolera bien y que se prepare con anticipación para estar cómodo, cumplir con sus objetivos nutritivos y no descomponerse. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarlo cuando sale a comer:

- Elija restaurantes que conoce.
- Revise el menú con anticipación y elija lo que va a comer.
- Pregunte al mozo cómo se cocina y prepara esa comida.
- Considere todas las partes del menú, incluyendo el menú para niños y las entradas.
- Comparta la comida con un amigo o su pareja.
- Pida que la mitad de su comida sea preparada en un recipiente para llevar antes de que llegue a la mesa. Esto lo ayudará a no comer de más.
- Trate de evitar comer un nuevo alimento en un lugar público. Esto minimizará las posibilidades de descomponerse por incorporar un alimento nuevo que su estómago no pueda tolerar bien o que le cause síndrome de evacuación gástrica rápida.
- Continúe priorizando la proteína y luego los vegetales.
- Evite los tenedores libres; nunca llegará a comer la cantidad que equivale al dinero que gasta.
- Evite los platos fritos o que se sirvan con crema o salsas de queso.

Ejemplos de platos en restaurantes:

Tipo de restaurante	Alimentos que buscar
Comida rápida	Chile, ensaladas con pollo grillado, hamburguesas o pollo grillado sin pan
Mexicano	Fajitas, chile, tacos (limite la crema agria), arroz y tortillas
Comida de mar	Pescado horneado, vegetales al vapor, vegetales grillados
Italiano	Pescado, pollo o bife horneado, albóndigas (limite la pasta)
Chino	Alimentos al vapor (limite el arroz)



# Problemas nutricionales comunes y consejos

Si tiene alguno de los siguientes problemas luego de la cirugía, vea estos consejos. Asegúrese de hacer una lista de estos problemas para mostrarle a sus proveedores de salud si continúa teniéndolos.

## Náuseas y vómitos

**Causas:** Comer de más o muy rápido, beber con las comidas, comer alimentos muy picantes o altos en grasas o azúcar.

### Consejos de prevención:

- Coma despacio, mastique bien su comida y deje de comer en el momento en que se sienta lleno.
- Beba solo entre comidas.
- Evite los azúcares concentrados y los carbohidratos refinados.
- Vuelva a los líquidos claros por 1 o 2 días para que su estómago descanse. Si continúa con vómitos, llámenos.

## Intolerancia a la lactosa

**Síntomas:** Gases, hinchazón, calambres y diarrea luego de beber leche

### Consejos de prevención:

- Beba cantidades pequeñas de leche a la vez.
- Utilice leche sin lactosa o reducida en lactosa.
- Pruebe alternativas de leche sin lácteos (leche de soja, almendras, coco o avena).

## Deshidratación

**Síntomas:** Orina oscura y con olor fuerte, boca seca, dolor de cabeza y fatiga

### Consejos de prevención:

- Tome sorbos de líquidos frecuentemente durante el día.
- Beba de 48 a 64 oz de líquidos al día.

## Síndrome de evacuación gástrica rápida (típicamente solo ocurre luego del bypass gástrico)

**Causas:** La comida deja el estómago muy rápido. El síndrome de evacuación gástrica rápida ocurre principalmente luego de consumir alimentos o bebidas altos en azúcar, o líquidos muy pronto después de una comida.

**Síntomas:** Diarrea, náuseas, sudoración y aturdimiento

**Notas:** También puede experimentar síndrome de evacuación gástrica rápida tardío, que es una forma de hipoglucemia que ocurre de 2 a 3 horas luego de comer. La única manera de evitar por completo el síndrome de evacuación gástrica rápida es evitar los alimentos que lo provocan.

# Problemas nutricionales comunes y consejos

## Caída del cabello temporaria o pérdida de cabello

**Causas:** Pérdida de peso rápida e ingesta de proteína insuficiente. También puede ocurrir debido a deficiencias de hierro, biotina, zinc o ácidos grasos esenciales.

### Consejos de prevención:

- Consuma la cantidad de proteína recomendada (de 60 a 80 g por día).
- Tome 300 mcg de biotina.

## Constipación

**Causas:** No obtener suficientes líquidos o fibra

### Consejos de prevención:

- Coma alimentos ricos en fibra, como vegetales y algunas frutas.
- Beba mucha agua (de 48 a 64 oz por día).
- Ejercítese regularmente (al menos 150 minutos por semana).
- Tome un suplemento de fibra, como Bene-fiber o Metamucil.

## Diarrea

**Causas:** Comidas grasosas, intolerancia a la lactosa, síndrome de evacuación gástrica rápida

### Consejos de prevención:

- Limite o evite productos con lactosa, como la leche. Reemplácelos con leches alternativas sin azúcar y sin lactosa (leche de almendra, avena, coco o soja).
- Coma lentamente y mastique bien.
- Consuma los líquidos separados de las comidas.
- Evite los alimentos azucarados, grasos y picantes.
- Limite o evite los alcoholes de azúcar, como el sorbitol y el xilitol.
- Limite o evite productos con cafeína, como el café.

# Recursos de la cirugía para bajar de peso

## Sitios web y aplicaciones

- Sociedad Estadounidense de Cirugía Bariátrica y Metabólica (American Society for Metabolic and Bariatric Surgery): [www.asmb.org](http://www.asmb.org)
- Centros Internacionales de Apoyo Bariátrico (Bariatric Support Centers International): [www.bariatricsupportcenter.com](http://www.bariatricsupportcenter.com)
- Coalición de Acción por la Obesidad (Obesity Action Coalition): [www.obesityaction.org](http://www.obesityaction.org)
- Ayuda para la Obesidad (Obesity Help): [www.obesityhelp.com](http://www.obesityhelp.com)
- Bariatric Pal (aplicación): [www.bariatricpal.com](http://www.bariatricpal.com)
- Baristatic (aplicación): [www.baritastic.com](http://www.baritastic.com)
- MyFitnessPal (aplicación): [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- Programa de ejercicios de Loyola para pacientes bariátricos por John Graham (Loyola's exercise program for bariatric patients by John Graham): <http://youtu.be/Oqf5o2OW3XM>

## Productos, proteínas, vitaminas y recetas

- Bariatric Eating: [www.bariatriceating.com](http://www.bariatriceating.com)
- Bariatric Choice: [www.bariatricchoice.com](http://www.bariatricchoice.com)
- Bariatric Pantry: [www.bariatricpantry.com](http://www.bariatricpantry.com)
- Chef Dave: [www.chefdave.com](http://www.chefdave.com)
- Unjury y Opurity: [www.unjury.com](http://www.unjury.com) Celebrate
- Vitaminas: [www.celebratevitamins.com](http://www.celebratevitamins.com)

## Libros

- *The Emotional First Aid Kit: A Practical Guide to Life after Weight Loss Surgery* de Cynthia Alexander
- *The Success Habits of Weight Loss Surgery Patients* (disponible en español) de Colleen M. Cook
- *Exodus from Obesity: The Guide to Long-Term Success After Weight Loss Surgery* de Paula F. Peck
- *Weight Loss Surgery for Dummies* de Marina S. Kurian
- *Weight Loss Surgery: Finding the This Person Hiding Inside You* de Barbara Thompson
- *The Real Skinny on Weight Loss Surgery* de Louis Flancbaum, MD
- *Recipes for Life After Weight Loss Surgery* y *The Complete Idiot's Guide to Eating Well After Weight Loss Surgery* de Margaret Furtado, MS, RD





BOSTON  
MEDICAL CENTER