

Cirurgia de perda de peso

Guia nutricional pré-cirurgia



Índice

Responsabilização	3
Mantenha a motivação	3
Celebre o sucesso!	4
Enfrente os desafios	4
Aprenda a resolver problemas	4
Metas SMART	5
Monitore o seu sucesso	6
Busque apoio	7
Faça o acompanhamento da sua alimentação	8
Aprenda a ler rótulos de alimentos	9
Controle as suas porções	10
Alimentação após a cirurgia de perda de peso	11
Alimentação consciente	12
Alimentação saudável após a cirurgia de perda de peso	13
Alimentos proteicos	14
Frutas e hortaliças	18
Gorduras saudáveis	19
Carboidratos ricos em amido	20
Preparação do seu plano de refeições	21
Suplementos de proteína	22
Bebidas	23
Exemplos de bebidas	24
Dieta pré-operatória líquida parcial	25
Exemplo de cardápio 1/Exemplo de cardápio 2	26

Responsabilização

A cirurgia para perda de peso é apenas uma ferramenta para ajudá-lo a controlar seu peso. Para manter a perda de peso em longo prazo e melhorar sua saúde em geral, você precisará se alimentar para nutrir seu corpo e se exercitar regularmente. Este folheto o ajudará a se orientar, e o seu nutricionista trabalhará com você para atingir suas metas pessoais de perda de peso.

O que é responsabilização?

Existem alguns aspectos do ganho ou perda de peso que não estão sob o seu controle. Podem incluir doenças ou genética, que você não pode mudar, não importa o que coma ou faça. O que você pode mudar são os seus comportamentos em relação à alimentação e ao exercício físico. Responsabilização significa observar quais comportamentos funcionam bem para você, o que pode estar sabotando seus esforços e fazer mudanças para ajudar a si mesmo.

Como praticar a responsabilização

1. Mantenha a motivação
2. Celebre o sucesso!
3. Enfrente os desafios
4. Monitore o seu sucesso
5. Busque apoio

Mantenha a motivação

Haverá momentos em que você se sentirá frustrado, e manter as mudanças que fez parecerá difícil. Quando você se sentir tentado a desistir, talvez seja difícil se lembrar por que é importante que você siga em frente. A motivação para mudar sua vida deve vir de você e do que você quer para ela.

Identifique qual é sua motivação para perder peso

Cada pessoa quer perder peso por suas próprias razões. Tire um tempo para escrever por que perder peso é importante para você:

Celebre o sucesso!

Você deve se concentrar em todas as mudanças positivas, não apenas no seu peso. Muitas vezes, recompensamos os nossos esforços com comida, então, tenha já preparadas algumas recompensas que não sejam alimentos.

Abaixo, estão alguns exemplos de recompensas que não são alimentos:

- Ler um livro ou assistir a um filme
- Tomar um banho
- Comprar um presentinho para você mesmo, como meias confortáveis
- Fazer as unhas ou o cabelo ou planejar um dia no spa
- Publicar fotos de "antes e depois"
- Comprar ingressos ou planejar um evento, como um jogo ou um show
- Compartilhar seu sucesso com amigos ou familiares
- Fazer uma massagem
- Agradecer aos amigos e familiares que o apoiaram
- Dançar

Tire um momento para identificar maneiras de comemorar. Como você planeja celebrar os seus sucessos?

Vá em frente e depois reflita!

Às vezes, tentar algo que não funciona ajuda você a encontrar uma solução melhor no futuro! Se você se concentrar demais em que as coisas sejam perfeitas ou se culpar quando algo não der certo, poderá perder a oportunidade de encontrar uma solução melhor.



Enfrente os desafios

Ao encontrar um desafio ou um momento difícil, a única coisa que nunca funciona é desistir completamente. Sua equipe está sempre disponível para ajudá-lo sempre que estiver enfrentando dificuldades.

Aprenda a resolver problemas

Descreva o problema:

Evite se culpar e apenas identifique o desafio atual. Se você tiver dúvidas, este é um ótimo momento para manter um diário alimentar e marcar uma consulta com o seu nutricionista.

Considere as opções:

Encontre maneiras de contornar o problema.

Escolha a melhor opção.

Pense no que vai funcionar melhor para você e estabeleça uma meta SMART:

Uma meta SMART vai ajudar você a fazer mudanças, focando no caminho para alcançar sua meta, não apenas na linha de chegada.

- **eSpecifica** A meta deve ser específica.
- **Mensurável** Certifique-se de que você pode mensurar a meta.
- **Alcançável** A meta deve ser realista e estar ao seu alcance para mudar agora.
- **Relevante** Essa meta deve ajudá-lo a alcançar os resultados que deseja.
- **com Tempo determinado** Especifique a quantidade de tempo que você se dará para colocar essa meta em prática.

Uma meta SMART ajudará você a delinear um plano de ação. Por exemplo:

- **Meta não SMART:** Vou caminhar mais.
- **Meta SMART:** Vou caminhar ao redor do quarteirão três vezes na segunda, quarta e sexta-feira, às 18h, toda semana pelas próximas quatro semanas.

Agora pratique

Escreva uma meta SMART em que você gostaria de trabalhar.

Monitore o seu sucesso

A mudança e os resultados que obtemos de nossos esforços às vezes são mais lentos do que esperamos ou desejamos. Às vezes, as mudanças que fazemos são pequenas e é difícil ver o próprio progresso. Ao encontrar maneiras de acompanhar o seu progresso, você poderá ver como seus esforços estão ajudando e isso pode ajudá-lo a se manter motivado. Experimente estas sugestões para ajudar a monitorar seu sucesso.

- **Anote e acompanhe seu peso.**

Estudos mostram que se pesar regularmente aumenta a quantidade de peso que você perde e prolonga o tempo que consegue mantê-lo. Nós recomendamos que você se pese mais ou menos uma vez por semana.

- **Anote e acompanhe suas medidas corporais.**

Utilize uma fita métrica para medir sua cintura, quadris, peito, braços e coxas. Muitas vezes você perceberá que suas roupas estão mais folgadas, mesmo quando a balança não mostrar alteração no seu peso. Essa é uma maneira de medir essa mudança.

- **Anote todas as mudanças positivas.**

Às vezes, ao fazer mudanças para perder peso, você tem melhorias inesperadas em outras áreas da sua saúde, como mais energia ou pressão arterial mais baixa. Não deixe de fazer o acompanhamento dessas mudanças.

- **Monitore os seus exercícios.**

À medida que você aumenta sua atividade física ou exercício, seu corpo fica melhor nisso!

- **Mantenha um diário alimentar.**

Muitas coisas podem afetar o que comemos, quando comemos e quanto comemos. Fazer o acompanhamento dos seus hábitos em um diário alimentar ou aplicativo pode ajudá-lo a identificar informações sobre sua alimentação que podem ajudar você e seu nutricionista a encontrar as soluções dietéticas adequadas para você.



Busque apoio

Haverá momentos em que você pode ter dificuldade para fazer ou manter mudanças. Ter apoio pode ajudá-lo a alcançar suas metas de longo prazo.

Equipe do BMC: sua equipe está à disposição para apoiá-lo, seja com suporte médico, nutricional ou de saúde comportamental. Sempre compareça às suas consultas e entre em contato imediatamente se precisar de alguma ajuda.

Amigos, família e comunidade: procure aqueles em quem você confia para obter ajuda e apoio. Fazer mudanças no estilo de vida em conjunto pode ajudá-lo a continuar progredindo e facilitar que você alcance suas metas.

Grupos de apoio: os pacientes que frequentam grupos de apoio regularmente após a cirurgia de perda de peso tendem a perder mais peso e mantê-lo por mais tempo. Oferecemos grupos de apoio com foco em suporte nutricional e emocional.

Você pode encontrar a programação completa dos nossos próximos grupos de apoio em: www.bmc.org/weight-loss-surgery/patient-information



Anote de quem você pretende obter apoio após a cirurgia de perda de peso:

Faça o acompanhamento da sua alimentação

Cada pessoa come por razões diferentes, e muitas coisas podem afetar quando, o quê, onde ou quanto comemos. Isso faz parte do seu relacionamento pessoal com a comida. Quanto mais entender o motivo pelo qual você come, mais fácil será identificar soluções ou realizar alterações que ajudem você a atingir as metas de perda de peso.

Exemplos de coisas que podem afetar sua alimentação

- A comida que está ao seu redor
- A comida que você cresceu comendo
- Estresse
- Tédio
- Depressão ou ansiedade
- Férias
- Feriados ou celebrações
- Hábito
- Fome
- Ambiente de trabalho
- Onde você compra os alimentos
- O que sua família come
- Saídas sociais
- Medicamentos
- Doenças

A cirurgia pode ajudá-lo a controlar a fome e a limitar a quantidade que pode comer de uma só vez, mas você pode precisar de mais apoio para identificar quando está comendo por razões além da fome, porque isso pode prejudicar suas metas e levá-lo a recuperar o peso após a cirurgia. O seu nutricionista o ajudará com isso.

Um diário alimentar é uma maneira de coletar dados sobre seu comportamento com a comida. Pode ajudá-lo a identificar o que está sob seu controle e o que não está, mas que pode impactar sua alimentação.

Benefícios de manter registros alimentares

- Identificar o que impacta a sua alimentação
- Assegurar que você está obtendo nutrição suficiente (em especial, proteínas e líquidos)
- Ajudar a permanecer consciente, o que pode prevenir comer sem pensar, por tédio ou por emoção

O que acompanhar

- Hora
- Local
- O que você come
- O que você bebe
- Como se sente e o que está acontecendo no momento
- Quanto você está com fome

Modos de acompanhar

Você pode usar um diário ou escolher um dos aplicativos abaixo.

Baritastic: www.baritastic.com

Cronometer: www.cronometer.com

Loselt: www.loseit.com

Myfitnesspal: www.myfitnesspal.com

Aprenda a ler rótulos de alimentos

Tamanho da porção

Informa qual quantidade equivale a uma porção do alimento ou bebida. Cada valor nutricional listado no rótulo é baseado nessa quantidade.

Calorias

As calorias indicam a quantidade de energia contida nos alimentos. Elas vêm de proteínas, gorduras e carboidratos.

Carboidratos totais

É a quantidade de amido, açúcar e fibra em uma porção de alimento ou bebida.

Açúcar adicionado

Alguns alimentos, como frutas e leite, contêm açúcar naturalmente. O açúcar adicionado informa quanto açúcar extra foi adicionado ao alimento.

Fibras

As fibras ajudam você a se sentir satisfeito, ter evacuações regulares e é ótima para o controle do açúcar no sangue. Escolha produtos com mais fibras, quando disponíveis.

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250 Calories from Fat 110	
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 25g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Gordura total

É a quantidade total de gorduras, **incluindo gordura saturada** e insaturada.

As gorduras saturadas

podem aumentar seu colesterol, por isso, escolha alimentos com menos gorduras, sempre que possível.

Sódio

É a quantidade de sal que há na comida ou bebida. Você pode ser orientado pelo seu médico a limitar o sódio na dieta se tiver determinados problemas de saúde.

Carboidratos totais

É a quantidade de amido, açúcar e fibra em uma porção de alimento ou bebida.

Açúcar adicionado

Alguns alimentos, como frutas e leite, contêm açúcar naturalmente. O açúcar adicionado informa quanto açúcar extra foi adicionado ao alimento.

Proteínas

Procure produtos com maior teor de proteína sempre que possível.

Controle as suas porções

Tenha estes utensílios à mão para medir os alimentos:

- Xícaras medidoras
- Colheres medidoras
- Balança de alimentos

Estimativa das porções:

Tamanho da porção	Objeto	Referência
2 colheres de sopa	Bola de pingue-pongue	
1 oz de queijo	4 dados	
3 oz de carne ou aves	Palma da mão ou um baralho de cartas	
1/4 xícara	Bola de golfe	
1/2 xícara	Bola de tênis	
1 xícara	Bola de beisebol	

Alimentação após a cirurgia de perda de peso

Como seu estômago está muito menor, você terá mais dificuldade para digerir seus alimentos confortavelmente. Se você não seguir as orientações alimentares após a cirurgia, poderá ter:

- Desconforto
- Dor
- Arrotos ou gases
- Náusea
- Vômito
- Comida presa
- Espumação ou muco
- Ganho de peso
- Síndrome do esvaziamento rápido

Aqui estão algumas dicas de como se alimentar após a cirurgia de perda de peso:

Coma devagar: programe cerca de 20 a 30 minutos para cada refeição. Para ajudá-lo a comer mais devagar, coloque o garfo ou a colher na mesa enquanto mastiga. Considere a possibilidade de usar um cronômetro, se necessário.

Coloque porções pequenas na boca: devem ser do tamanho que você daria para um bebê ou mais ou menos do tamanho de uma ervilha.

Mastigue bem os alimentos: mastigue cada porção de comida até que tenha a consistência de purê de maçã ou comida de bebê.

Use utensílios, tigelas e pratos pequenos: isso impedirá que você se sirva em excesso e coma mais do que é confortável para o estômago.

Coma sempre a proteína primeiro: a proteína é essencial e deve ser obtida por meio de alimentos para evitar problemas de saúde. Coma a proteína primeiro para se certificar de que vai ingeri-la.

Evite beliscar: a cirurgia limitará a quantidade que você pode comer por vez, mas não o impedirá de fazer lanches ao longo do dia. Beliscar ou lanchar o dia todo pode levar você a recuperar o peso.

Coma alimentos úmidos: alimentos secos podem ser mais difíceis de tolerar, e você terá mais facilidade com alimentos úmidos.

Tenha cuidado ao mascar chiclete e beber com canudo: esses hábitos podem fazer você engolir ar extra, o que pode causar desconforto. Usar um canudo também pode fazer com que você beba muito de uma vez.

Alimentação consciente

A alimentação consciente é uma prática em que você usa todos os seus sentidos para vivenciar a sua comida, além de prestar atenção à resposta emocional e física do seu corpo. Isso ajuda a manter uma relação positiva com a comida e pode facilitar a continuação do consumo de alimentos de que você gosta, ao mesmo tempo em que tenta seguir uma dieta saudável.

Sente-se e respire.

Tente comer em um lugar tranquilo com poucas distrações. Antes de começar a comer, respire fundo algumas vezes. Permita-se relaxar e concentrar sua atenção no presente.

Verifique suas emoções.

Verifique como você está se sentindo no momento. Você está com fome? Você está estressado? Você está entediado?

Esteja atento ao seu alimento.

Use seus sentidos para experimentar sua comida antes de comê-la. Pense na aparência e no aroma da comida. Você está sentindo alguma emoção forte relacionada à comida?

Coma com propósito.

Use todos os seus sentidos ao comer. Preste atenção no tamanho da porção de comida na boca, na sensação que ela passa e no sabor. Preste atenção à textura, temperatura e sabor. Tente mastigar por um tempo e realmente saboreie a comida.

Refleta sobre a experiência.

À medida que come, pense se está satisfeito. Tente parar de comer quando estiver satisfeito, e não excessivamente cheio. Como você se sentiu após essa refeição? Você se sentiu apressado ou relaxado? Você aproveitou a comida? Você conseguiu perceber quando deveria parar de comer?

Defina um horário para praticar a alimentação consciente em uma refeição por dia, depois duas, depois três. Com o tempo, será mais fácil praticar a alimentação consciente.



Alimentação saudável após a cirurgia de perda de peso

Suas necessidades nutricionais após a cirurgia são as mesmas de antes, mas seu estômago é menor. Isso significa que você está limitado na quantidade de comida que pode ingerir e absorver após a cirurgia.

Coma a cada 3 a 4 horas

Você só conseguirá comer uma pequena quantidade de alimento por refeição. Isso significa que você precisará comer a cada 3 a 4 horas para obter toda a nutrição que seu corpo necessita. Você não pode pular refeições e compensar mais tarde no dia. Se você está acostumado a pular refeições, comece agora a criar o hábito de comer refeições regulares.

Priorize as proteínas

A proteína é um nutriente essencial, o que significa que você deve obtê-la por meio da sua dieta. Por causa disso, você deve comer alimentos ricos em proteínas em cada refeição ou lanche e começar as refeições por esses alimentos. Dessa forma, você não se enche de alimentos com baixo teor de proteína.

Inicialmente, você só poderá comer cerca de 1/4 de xícara de comida por vez, então, só vai comer alimentos proteicos. À medida que progride e seu estômago consegue acomodar mais alimentos, você pode começar a adicionar outros tipos de comida.

0-3 meses	3-6 meses	6-9 meses	9-12 meses
1/4 xícara a 1/2 xícara	1/2 xícara a 3/4 de xícara	3/4 de xícara a 1 xícara	1 xícara a 1 1/2 xícara
Proteínas	Proteínas, hortaliças e frutas	Proteínas, hortaliças e frutas, amido	Proteínas, hortaliças e frutas, amido



Alimentos proteicos

A proteína é um nutriente essencial, o que significa que não conseguimos produzi-la por conta própria e precisamos obtê-la através da nossa dieta. Nosso corpo digere proteínas mais lentamente do que outros alimentos, por isso, você se sente satisfeito por mais tempo. Consumir proteína suficiente após a cirurgia também ajuda a evitar a perda excessiva de cabelo, ossos e músculos enquanto você perde peso.

Cozinhe usando métodos de cozimento com baixo teor de gordura. Inclui escaldar, assar, fritar com ar, saltear ou usar uma panela de cozimento lento. Evite frituras.

Sua meta de proteína antes e depois da cirurgia é a mesma. Meta diária (gramas): Meta por refeição (gramas):

Tamanho da porção	Alimentos ricos em proteínas	Proteína (gramas)
4 onças (oz) ¼ libra (lb) cru	Frango desossado e sem pele	24 g
4 oz ou ¼ libra cru	Coxa de frango desossada e sem pele	21 g
2	Asa de frango desossada e sem pele	12 g
1	Coxinha de frango sem pele	11 g
4 oz ou ¼ lb cru	Carne moída 93% magra	21 g
4 oz ou ¼ lb cru	Peru moído 93% magro	24 g
4 oz ou ¼ lb cru	Peito de peru sem pele	27 g
4 oz ou ¼ lb	Frios de peito de peru, frango, rosbife, presunto	20 g
4 oz ou ¼ lb cru	Lombo ou costeleta de porco	24 g
4 oz ou ¼ lb cru	Bife magro, contrafilé ou filé mignon	24 g
4 oz ou ¼ lb cru	Salmão/peixe fresco	21 g
4 oz ou ¼ lb cru	Camarão (limpo, sem casca)	21 g
4 oz ou ¼ lb cru	Lagosta	15 g
4 oz ou ¼ lb cru	Vieiras	18 g
1	Ovo grande ou 2 claras de ovos	7 g
6 oz	iogurte grego ou islandês	12-16 g
½ xícara	Queijo cottage desnatado ou sem gordura	14 g
1 oz ou ¼ xícara de queijo ralado	Queijo com baixo teor de gordura ou sem gordura	6-7 g
1 xícara ou 8 oz fluidas	Leite desnatado ou com baixo teor de gordura	8 g
½ xícara	Edamame (descascado)	9 g
½ xícara	Feijão ou lentilha cozidos	7-9 g
2 oz	Tofu extrafirme	6-10 g
Lata de 5 oz	Atum	22 g

As quantidades de proteína são estimativas. Consulte o rótulo de informações nutricionais para obter a medida mais precisa dos alimentos que você está consumindo.

Limite a uma porção por dia e somente se for tolerado

Tamanho da porção	Alimentos ricos em proteínas	Proteína (gramas)
1 oz ou ¼ de xícara	Sementes de abóbora	9 g
1 oz ou ¼ de xícara	Amêndoas, pistaches, sementes de girassol	6 g
1 oz ou ¼ de xícara	Amendoins	7 g
2 colheres de sopa	Manteiga de amendoim	7 g
2 colheres de sopa	Manteiga de amêndoa	6 g
1 oz ou ¼ de xícara	Castanha de caju, nozes	5 g

Meta de proteína por dia:

Meta de proteína por refeição:



Alimentos proteicos

Os seguintes alimentos ricos em proteínas contêm cerca de 7 gramas de proteína por porção.



1 ovo grande
ou 2 claras de ovos



1 oz de frango
(desossado e sem pele)



1 oz de peixe



1 oz de camarão, vieiras
ou caranguejo



1 oz de carne de porco
(lombo, filé mignon ou
costeleta)



1 oz de carne moída de
gado, frango ou peru
93% magra



1 oz de frios de peito
de peru, rosbife,
presunto ou frango
magro



1/3 de lata de atum em
água



1/2 xícara de feijão ou
lentilha



1/2 xícara de edamame
descascado



2 oz de tofu extrafirme



1 xícara de leite de
soja com baixo teor de
gordura



1 oz de queijo com
baixo teor de gordura
ou sem gordura



1/4 de xícara de queijo
cottage com baixo teor
de gordura



4 oz de iogurte grego
ou islandês



1 xícara de leite
desnatado ou com
baixo teor de gordura



1/4 de xícara de
sementes de abóbora



2 colheres de sopa de
manteiga de amendoim
ou de nozes



1/4 de xícara de
amendoins
ou nozes



Bebida proteica



Frutas e hortaliças

Dietas ricas em frutas e hortaliças estão associadas a uma saúde geral melhor e a taxas mais baixas de doenças crônicas, como doenças cardíacas e câncer. Elas também são uma ótima fonte de vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e água, e ajudam a mantê-lo saciado quando você come.

Lembre-se de que a proteína ainda é a principal prioridade após a cirurgia. Você deve começar a comer frutas e hortaliças somente quando estiver cumprindo confortavelmente suas metas de proteína.

Hortaliças

Tamanho da porção: ½ xícara cozida ou 1 xícara crua

Antes e depois da cirurgia: 3 ou mais porções por dia

- Aspargo
- Brócolis
- Repolho
- Couve-flor
- Pepino
- Aipo
- Chuchu
- Pimentão
- Cebola
- Alho
- Couve
- Couve-galega
- Espinafre
- Couve-de-bruxelas
- Vagem
- Nabo
- Tomate
- Cenoura
- Cogumelos
- Beterraba
- Abobrinha
- Berinjela

Frutas

Tamanho da porção: 1 xícara de frutas picadas ou 1 pedaço do tamanho de um punho

Antes da cirurgia: 1-3 porções por dia

Após a cirurgia: Coma 1 a 2 porções por dia. Evite beber suco e escolha frutas frescas ou congeladas. As frutas contêm naturalmente mais açúcar do que as hortaliças. Preste atenção ao tamanho das porções e evite beliscar ou comer frutas entre as refeições.

- Morango
- Uva
- Maçã
- Pera
- Laranja
- Manga
- Mamão
- Kiwi
- Ameixa
- Pêssego
- Damasco
- Nectarina
- Abacaxi
- Banana
- Mirtilo
- Framboesa
- Amora preta
- Melancia
- Melão cantaloupe
- Melão amarelo
- Pitaia
- Goiaba
- Maracujá
- Maçã gold
- Romã

Gorduras saudáveis

Gorduras saudáveis para o coração são essenciais para o corpo e podem deixar as refeições mais satisfatórias. Elas também ajudam seu corpo a absorver vitaminas e são fundamentais para manter seu sistema imunológico, pele, unhas, cérebro e coração saudáveis.

Tenha como meta até uma porção por refeição ou lanche.

Tamanho da porção	Alimentos	Maneiras de usar
1/4	Abacate	Adicionar a saladas, ovos, tacos
2 colheres de sopa	Manteiga de amendoim ou de nozes	Adicionar as bebidas, salsão, maçã
¼ de xícara	Amendoins, nozes, sementes	Adicionar a saladas, iogurte
½ colher de sopa	Azeite de oliva, óleo de abacate, óleo vegetal, óleo de canola	Usar para cozinhar, fazer molho para salada
1 colher de sopa	Margarina com menor teor de gordura	Adicionar às hortaliças ao vapor para dar sabor
1-2 colheres de sopa	Maionese	Usar para salada de frango, atum ou frutos do mar
6	Azeitonas	Adicionar a saladas



Carboidratos ricos em amido

Os carboidratos ricos em amido são alimentos vegetais ricos em carboidratos, como arroz, batata ou inhame. São uma ótima fonte de energia.

Esses alimentos são a última prioridade depois da cirurgia porque saciam muito fácil. Se você comer um pedaço de pão logo após a cirurgia, pode não ter espaço suficiente para comer a proteína de que precisa.

Antes da cirurgia: 1-2 porções por refeição

Após a cirurgia: tente consumir até 2 porções por dia, conforme tolerado. Não adicione esses alimentos de volta à sua dieta até que você esteja ingerindo confortavelmente suas proteínas e hortaliças. Isso geralmente leva cerca de seis meses.

Alguns alimentos podem ser difíceis de tolerar após a cirurgia, incluindo massas, arroz e pão. Esses alimentos também podem ser fáceis de comer em excesso, por isso, são frequentemente os tipos de alimentos com os quais os pacientes têm dificuldade ao tentar manter a perda de peso após a cirurgia. Lembre-se de priorizar alimentos ricos em proteínas e hortaliças e consuma carboidratos ricos em amido com moderação.

Tamanho da porção: ½ xícara, cozidos, a menos que indicado de outra forma.



Batata



Batata-doce
ou inhame



Taro



Mingau de milho



Aveia



½ banana-da-terra



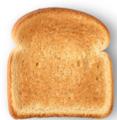
Massa de trigo
integral ou de grãos
integrais



Arroz ou arroz integral



Tortilha de milho
ou de trigo integral



1 fatia de pão ou torrada



Milho ou ervilha



Abóbora de pescoço,
bolota ou comum



Feijão ou lentilha



Quinoa, farro ou trigoilho



Cereal integral



½ muffin inglês de trigo
integral, ½ pão sírio de 6"
ou ¼ de rosquinha de
bagel

Preparação do seu plano de refeições

Planeje suas refeições junto com seu nutricionista. Certifique-se de incluir algumas opções que atendam às suas metas de proteína e nutrição.

Alimentos	Exemplo de cardápio 1	Exemplo de cardápio 2
Refeição 1 Proteínas:		
Refeição 2 Proteínas:		
Refeição 3 Proteínas:		
Refeição 4 Proteínas:		

Suplementos de proteína

Haverá períodos após a cirurgia em que você precisará usar suplementos de proteína para ajudar a obter proteína suficiente. Algumas opções aceitáveis estão listadas abaixo.

Consulte seu nutricionista sobre qualquer suplemento que você planeja usar que não esteja nesta lista.

Proteína em pó	Bebida proteica pronta para beber
150 calorias ou menos	200 calorias ou menos
20 a 30 gramas de proteína por porção	20 a 30 gramas de proteína por porção
4 gramas de açúcar adicionado ou menos	4 gramas de açúcar adicionado ou menos
Instruções: misture 8 oz de leite desnatado, leite de amêndoa sem açúcar ou leite de soja.	
Proteína em pó de soro de leite	Bebidas proteicas pronta para beber de soro de leite
	
Proteína em pó vegana	Bebidas proteicas veganas prontas para beber
	

Bebidas

Meta antes e depois da cirurgia: 48-64 oz por dia

Beber líquidos é uma maneira importante de manter-se hidratado. Se você não ingerir líquidos suficientes, pode ficar desidratado.

Sinais e sintomas de desidratação

- Fadiga
- Tontura, vertigem
- Desmaio
- Cãibra muscular
- Constipação
- Pele seca
- Urina escura
- Urinar com pouca frequência
- Infecção do trato urinário
- Cálculos renais
- Lesão renal
- Cálculos biliares

Bebidas a evitar

Cafeína

Evite cafeína pelo menos no primeiro mês após a cirurgia.

Bebidas gaseificadas

Com o estômago muito menor, ingerir muitos gases e bolhas pode ser muito desconfortável. Evite bebidas gaseificadas após a cirurgia.

Álcool

Seu corpo talvez não reaja ao álcool da mesma maneira após a cirurgia. Nós recomendamos limitar o consumo de álcool após a cirurgia pelos seguintes motivos:

- O álcool é rico em calorias e pode levar à recuperação de peso.
- Você pode ficar embriagado mais rápido e permanecer assim por mais tempo.
- Você pode ter maior risco de desenvolver dependência de álcool.

Bebidas com mais de 5 calorias por porção

Escolha bebidas com 5 calorias ou menos por porção de 8 oz



Exemplos de bebidas



Dieta pré-operatória líquida parcial

Seu médico pode pedir que você siga esta dieta antes da cirurgia. Esta dieta incorpora bebidas proteicas e é baixa em gorduras e carboidratos. O objetivo desta dieta é:

- Reduzir o tamanho do seu fígado, o que reduz o risco de complicações cirúrgicas.
- Ajudar a atingir sua meta de perda de peso antes da cirurgia.
- Ajudar você a se acostumar a utilizar suplementos de proteína.

Pacientes com diabetes dependentes de insulina: conversem com seu clínico geral para ajustar sua dosagem de insulina e prevenir níveis baixos de açúcar no sangue.

Faça o seguinte todos os dias:

- 2 bebidas proteicas
- 1 refeição sólida com:
 - > 20-30 gramas de proteínas
 - > 1-2 xícaras de hortaliças sem amido
 - > 1 porção de fruta

Ou comida congelada como da Lean Cuisine ou Healthy Choice com:

- > 350 calorias ou menos
 - > Pelo menos 20 gramas de proteínas
 - > Opcional: Adicione uma xícara extra de hortaliças sem amido
- Líquidos: 48-60 oz de bebidas sem açúcar
 - > Pelo menos 12 oz de bebida eletrolítica dietética ou sem açúcar, como Powerade Zero ou Gatorade Zero

Lanches opcionais:

- Gelatina sem açúcar
- Iogurte estilo grego ou islandês (6 oz)
- Picolé sem açúcar (até 2 por dia)
- 1 xícara de fruta picada ou 1 fruta pequena
- 1 palito de queijo ou queijo em tiras



Dieta pré-operatória líquida parcial

Exemplo de cardápio 1

Hora	Alimentos	Proteína (gramas)
8h	Bebida proteica	20-30 g
10h	1 maçã	
Meio-dia	Bebida proteica	20-30 g
15h	Palito de queijo	6 g
17h	4 oz de frango grelhado, 2 xícaras de hortaliças assadas e 1 xícara de abacaxi	28 g
19h	Gelatina sem açúcar	
	Total	74-94 g

Exemplo de cardápio 2

Hora	Alimentos	Proteína (gramas)
8h	Bebida proteica	20-30 g
10h	1 maçã	
Meio-dia	Prato Healthy Choice Power Bowl e 1 xícara de hortaliças congeladas cozidas no vapor	28 g
15h	logurte grego	12 g
17h	Bebida proteica	20-30 g
19h	Gelatina sem açúcar	
	Total	72-92 g



BOSTON
MEDICAL



CENTER