

Cirugía para bajar de peso

Guía nutricional para antes de una operación



Índice

Responsabilidad	3
Mantenga la motivación	3
¡Celebre el éxito!	4
Lidie con desafíos	4
Aprenda a solucionar problemas	4
Objetivos SMART	5
Controle el éxito	6
Obtenga apoyo	7
Monitoree la comida	8
Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos	9
Mida las porciones	10
Comer luego de la cirugía para bajar de peso	11
Comer de forma consciente	12
Comer saludablemente luego de la cirugía para bajar de peso	13
Alimentos proteicos	14
Frutas y vegetales	18
Grasas saludables	19
Carbohidratos almidonados	20
Componer el plan alimenticio	21
Suplementos proteicos	22
Bebidas	23
Ejemplos de bebidas	24
Dieta preoperatoria parcialmente líquida	25
Menú de ejemplo 1/Menú de ejemplo 2	26

Responsabilidad

La cirugía para bajar de peso solo es una herramienta para ayudarlo a controlar su peso. Para mantener la pérdida de peso a largo plazo y mejorar su salud en general, debe alimentarse para nutrir su cuerpo y hacer ejercicio habitualmente. Este folleto lo ayudará a guiarse, y su nutriólogo trabajará con usted para alcanzar sus objetivos personales para bajar de peso.

¿Qué es la responsabilidad?

Hay algunos aspectos de la pérdida o el aumento de peso que usted no puede controlar. Pueden ser aspectos relacionados con afecciones médicas o genética que no puede cambiar, sin importar lo que haga. Lo que sí puede cambiar son sus conductas con respecto a la alimentación y al ejercicio. Asumir responsabilidad significa reconocer las conductas que funcionan para usted, saber qué puede estar saboteando sus esfuerzos y hacer cambios para ayudarse a sí mismo.

Cómo practicar la responsabilidad

1. Mantenga la motivación
2. Celebre el éxito
3. Lidie con desafíos
4. Controle el éxito
5. Obtenga apoyo

Mantenga la motivación

Habrán momentos en los que sentirá frustración y que es difícil mantener los cambios que ha hecho. Cuando esté tentado de no seguir, puede ser difícil recordar por qué es importante no abandonar. La motivación para cambiar su vida debe venir de usted y de lo que quiere para ella.

Identifique qué lo motiva a bajar de peso

Cada persona quiere bajar de peso por motivos propios. Tómese un momento para escribir por qué bajar de peso es importante para usted:

¡Celebre el éxito!

Debe enfocarse en cada cambio positivo, no solo en su peso. A menudo, premiamos nuestros esfuerzos con comida, así que asegúrese de tener premios listos que no estén relacionados con la comida.

Debajo hay algunos ejemplos de premios no relacionados con la comida:

- Leer un libro o ver una película
- Tomar un baño
- Comprarse un pequeño autorregalo, como calcetines cómodos
- Ir a un salón a que le hagan la manicura o le peinen el cabello; o planear un día de spa
- Publicar fotos del "antes" y el "después"
- Obtener entradas para ir a un partido o concierto
- Compartir su éxito con sus amigos y familiares
- Ir a que le hagan masajes
- Agradecer a los amigos y los familiares que lo hayan apoyado
- Bailar

Tómese un momento para identificar maneras de celebrar. ¿Cómo celebrará sus éxitos?

¡Prueba y error!

A veces, encontrar algo que no le funciona lo ayuda a encontrar una solución mejor en el futuro. Si se enfoca demasiado en que las cosas salgan perfectas o se culpa cuando algo no sale bien, puede perderse la oportunidad de encontrar una solución mejor.



Lidie con desafíos

Ante un desafío o momento difícil, lo único que no funciona nunca es abandonar por completo. Su equipo está siempre disponible para ayudarlo cuando atraviere dificultades.

Aprenda a solucionar problemas

Describa el problema:

Evite las culpas y solo identifique cuál es el desafío actual. Si no está seguro, este es un momento ideal para comenzar a escribir un diario alimenticio y programar una consulta con su nutriólogo.

Piense en opciones:

Encuentre maneras de solucionar el problema.

Elija la mejor opción:

Piense en lo que le funcionará mejor a usted y haga un objetivo SMART (Specific [específico], Measurable [medible], Achievable [alcanzable], Relevant [relevante] y Time-bound [con tiempo asignado o plazo]).

Un objetivo SMART lo ayudará a hacer cambios enfocándose en el camino para alcanzar el objetivo, no solo en la meta.

- **eSpecífico** El objetivo debe ser específico.
- **Medible** El objetivo se debe poder medir.
- **Alcanzable** El objetivo debe ser realista y debe estar en su poder para cambiarlo ya mismo.
- **Relevante** El objetivo debe ayudarlo a lograr los resultados que desea.
- **Con Tiempo** Asigne tiempo para poner en práctica este objetivo.

Un objetivo SMART lo ayudará a crear un plan de acción. Por ejemplo:

- **Objetivo no SMART:** Voy a caminar más.
- **Objetivo SMART:** Voy a dar la vuelta a la manzana tres veces los lunes, miércoles y viernes a las 6 p. m., todas las semanas, por las siguientes cuatro semanas.

Ahora practique

Escriba un objetivo SMART en el cual le gustaría trabajar.

Controle el éxito

Los cambios y los resultados de nuestros esfuerzos a veces tardan más en llegar de lo que esperamos o deseamos. A veces, los cambios que hacemos son pequeños, y es difícil ver el avance. Al encontrar maneras de monitorear los avances, podrá ver cómo sus esfuerzos rinden frutos, y eso lo ayudará a permanecer motivado. Pruebe estas sugerencias para controlar el éxito:

- **Escriba y monitoree su peso.**

Los estudios muestran que pesarse regularmente aumenta la cantidad de peso que se pierde y la cantidad de tiempo que lo mantiene. Recomendamos pesarse una vez por semana.

- **Escriba y monitoree las medidas de su cuerpo.**

Utilice una cinta métrica para medirse la cintura, las caderas, el pecho, los brazos y los muslos. A veces, aunque la balanza no muestre un cambio en su peso, se dará cuenta de que la ropa le queda más suelta. Esta es una manera de medir ese cambio.

- **Escriba todos los cambios positivos.**

Algunas veces, cuando hace cambios para bajar de peso, tiene mejoras inesperadas en otras áreas de su salud, como un aumento de energía o un nivel de presión sanguínea más bajo. Asegúrese de monitorear esos cambios.

- **Monitoree sus ejercicios.**

A medida que aumenta los movimientos o el ejercicio, su cuerpo lo va a hacer mejor.

- **Escriba un diario alimenticio.**

Muchas cosas pueden afectar lo que comemos, cuándo comemos y cuánto comemos. Monitorear sus hábitos en un diario alimenticio o una aplicación puede ayudar a identificar información sobre su forma de alimentarse de modo que usted y su nutriólogo puedan encontrar una dieta que sea la solución para usted.



Obtenga apoyo

Habrá momentos en los que puede atravesar dificultades para hacer o mantener cambios. Tener apoyo puede ayudarlo a tener éxito en sus objetivos en el largo plazo.

Su equipo de BMC: Su equipo est  aquí para apoyarlo, ya sea que necesite apoyo médico, nutricional o de salud conductual. Acuda siempre a sus citas y comuníquese de inmediato si necesita ayuda.

Amigos, familiares y la comunidad: Acérquese a las personas en las que confía para tener ayuda y apoyo. Hacer cambios juntos en el estilo de vida lo puede ayudar a mantenerse en buen camino y que sea más fácil alcanzar sus objetivos.

Grupos de apoyo: Los pacientes que acuden a los grupos de apoyo de forma regular luego de una cirugía para bajar de peso tienden a perder más peso y a mantenerlo por más tiempo. Ofrecemos grupos de apoyo que se enfocan tanto en la nutrición como en la alimentación emocional.

Puede encontrar el cronograma completo de los próximos grupos de apoyo en:
www.bmc.org/weight-loss-surgery/patient-information



Escriba en dónde planea obtener apoyo luego de la cirugía para bajar de peso:

Monitoree la comida

Todas las personas comen por diferentes motivos, y muchas cosas pueden afectar cuándo, qué, dónde o cuánto comemos. Esto forma parte de su relación personal con la comida. Mientras más entienda por qué come, más fácil será identificar soluciones o hacer cambios que lo ayuden a alcanzar sus objetivos para bajar de peso.

Los siguientes son ejemplos de cosas que pueden afectar su alimentación

- Comida que está cerca suyo
- Comida que comía de niño
- Estrés
- Aburrimiento
- Depresión o ansiedad
- Vacaciones
- Días festivos o celebraciones
- Hábito
- Hambre
- Ambiente de trabajo
- Dónde hace las compras
- Lo que come su familia
- Eventos sociales
- Medicamentos
- Afecciones médicas

La cirugía lo puede ayudar a controlar el hambre y a limitar cuánto come en una sentada, pero puede necesitar más apoyo para identificar cuando esté comiendo y no por hambre, ya que esto puede descarrilar sus objetivos y llevarlo a subir de peso de nuevo luego de la cirugía. Su nutriólogo lo puede ayudar con esto.

Una forma de recolectar información sobre su conducta alimenticia es mantener un diario alimenticio. Lo puede ayudar a identificar las cosas que afectan su alimentación que están bajo su control y las que no están bajo su control.

Beneficios de tener registros alimenticios

- Ayuda a identificar qué afecta su alimentación.
- Garantiza que esté obteniendo la nutrición suficiente (especialmente proteínas y líquidos).
- Ayuda a que se alimente de forma consciente, lo que puede prevenir que coma sin pensar, por aburrimiento o por emoción.

Qué monitorear

- Hora
- Ubicación
- Qué está comiendo
- Qué está bebiendo
- Cómo se siente y qué está pasando en el momento
- Cuánta hambre tiene

Formas de monitorearse

Puede utilizar un diario o elegir una de las aplicaciones que encuentra debajo.

Baritastic: www.baritastic.com

Cronometer: www.cronometer.com

Loselt: www.loseit.com

Myfitnesspal: www.myfitnesspal.com

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos

Tamaño de la porción

Esto le dice cuánta cantidad equivale a una porción de la comida o el alimento. Todos los valores nutricionales de esta etiqueta se basan en esta cantidad.

Calorías

Las calorías indican la cantidad de energía que tiene el alimento. Esto viene de las proteínas, la grasa y los carbohidratos.

Carbohidratos totales

Esto es la cantidad de almidón, azúcar y fibra que tiene una porción de comida o bebida.

Azúcar agregada

Algunos alimentos, como las frutas o la leche, contienen azúcar de forma natural. El azúcar agregada indica cuánta azúcar adicional se le agregó al alimento.

Fibra

La fibra lo ayuda a sentirse lleno y evacuar regularmente; y es buena para controlar el azúcar en sangre. Elija productos más altos en fibra cuando sea posible.

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

Grasas totales

Esto es la cantidad total de grasas, **incluidas las grasas saturadas** y las no saturadas.

Las grasas saturadas

pueden aumentar el colesterol, por lo que debe elegir alimentos con menor cantidad cuando sea posible.

Sodio

Esto indica cuánta cantidad de sal tiene la comida o la bebida. Tal vez su doctor le pida que limite el sodio en su dieta si tiene ciertos problemas de salud.

Carbohidratos totales

Esto es la cantidad de almidón, azúcar y fibra que tiene una porción de comida o bebida.

Azúcar agregada

Algunos alimentos, como las frutas o la leche, contienen azúcar de forma natural. El azúcar agregada indica cuánta azúcar adicional se le agregó al alimento.

Proteínas

Busque productos que sean más altos en proteínas cuando sea posible.

Mida las porciones

Tenga estas herramientas a mano para medir los alimentos:

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Balanza para alimentos

Porciones estimadas:

Tamaño de la porción	Objeto	Referencia
2 cucharadas	Pelota de ping-pong	
1 onza de queso	4 dados	
3 onzas de carne o carne de ave	La palma de su mano o un mazo de cartas	
1/4 taza	Pelota de golf	
1/2 taza	Pelota de tenis	
1 taza	Pelota de béisbol	

Comer luego de la cirugía para bajar de peso

Debido a que su estómago es mucho más pequeño, le costará más digerir la comida de forma cómoda. Si no sigue las instrucciones de alimentación luego de la cirugía, puede tener los siguientes problemas:

- Incomodidad
- Dolor
- Eructos o gases
- Náuseas
- Vómitos
- Dificultad al tragar la comida
- Espuma o mucosidad
- Aumento de peso
- Síndrome de evacuación gástrica rápida

Aquí hay algunos consejos sobre cómo comer luego de la cirugía para bajar de peso:

Coma lentamente: Planifique invertir de 20 a 30 minutos para comer. Deje el tenedor o la cuchara a un lado entre cada bocado para comer más lento. Considere utilizar un cronómetro si lo necesita.

Coma bocados pequeños: Que los bocados sean como para un bebé o del tamaño de un guisante.

Mastique bien los alimentos: Mastique cada bocado hasta que tenga la textura de un puré de manzana o de comida para bebés.

Utilice utensilios, cuencos y platos pequeños: Esto va a prevenir que se sirva de más y que coma más de lo que es adecuado para su estómago.

Siempre coma primero la proteína: La proteína es esencial y debe obtenerla de los alimentos para evitar problemas de salud. Coma las proteínas en primer lugar para asegurarse de obtener las suficientes.

Evite el picoteo: La cirugía limita cuánta comida puede comer a la vez, pero no hará que coma menos bocadillos durante el día. Picotear o comer bocadillos todo el día puede hacer que vuelva a subir de peso.

Coma alimentos húmedos: Los alimentos secos pueden ser más difíciles de tolerar; además, le irá mejor con los alimentos húmedos.

Trate de no mascar chicle o beber con un sorbete: Esto lo puede hacer tragar aire adicional y causar incomodidad. Utilizar un sorbete también puede hacer que beba demasiado líquido de una vez.

Comer de forma consciente

La alimentación consciente es una práctica en la que se utilizan todos los sentidos para experimentar las comidas, así como también se presta atención a la respuesta emocional y física del cuerpo. Esto ayuda a mantener una relación positiva con la comida y puede hacer que sea más fácil continuar comiendo alimentos que disfruta mientras trata de seguir una dieta saludable.

Siéntese y respire.

Intente comer en un lugar tranquilo, con pocas distracciones. Antes de empezar a comer, inspire y expire hondo varias veces. Permítase relajarse y enfocar la atención en el presente.

Observe sus emociones.

Obsérvese a usted y a sus sentimientos en el momento. ¿Siente hambre? ¿Siente estrés? ¿Siente aburrimiento?

Tome conocimiento de su comida.

Utilice sus sentidos para experimentar los alimentos antes de comer. Piense en cómo se ve y cómo huele la comida. ¿Siente alguna emoción fuerte en conexión con esa comida?

Coma con intención.

Utilice todos sus sentidos mientras come. Preste atención al tamaño del bocado de la comida y a cómo se siente y cómo sabe en su boca. Preste atención a su textura, temperatura y sabor. Intente masticar por un rato y saboree realmente su comida.

Reflexione sobre la experiencia.

Mientras come, piense en cuán lleno se siente. Trate de parar de comer cuando esté satisfecho, no cuando esté lleno por demás. ¿Cómo se sintió esa comida? ¿Se sintió apurado o relajado? ¿Disfrutó la comida? ¿Pudo sentir cuándo debía parar de comer?

Tómese el tiempo de practicar la alimentación consciente una comida al día, luego dos, luego tres. Con el tiempo, la alimentación consciente será más fácil de practicar.



Comer saludablemente luego de la cirugía para bajar de peso

Sus necesidades nutricionales luego de la cirugía van a ser las mismas que antes, pero su estómago va a ser más pequeño. Esto significa que está limitado en la cantidad de comida que puede ingerir y cuánta comida puede absorber luego de la cirugía.

Coma cada 3 o 4 horas

Solo podrá comer una cantidad pequeña de comida en una sentada. Esto significa que necesita comer cada 3 o 4 horas para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita. No puede saltar comidas y compensarlo más tarde en el día. Si está acostumbrado a saltar comidas, empiece a adquirir el hábito de comer comidas regularmente ahora.

Priorice la proteína

La proteína es un nutriente esencial, lo que significa que la debe obtener de su dieta. Es por esto que debe comer alimentos altos en proteínas en cada comida o bocadillo, y comer los alimentos proteicos primero en las comidas. De esta manera, no se llena con alimentos bajos en proteínas.

Al principio, solo podrá comer aproximadamente ¼ taza de comida a la vez, por lo que solo comerá alimentos proteicos. A medida que avance y su estómago pueda soportar más comida, puede agregar otros tipos de alimentos.

De 0 a 3 meses	De 3 a 6 meses	De 6 a 9 meses	De 9 a 12 meses
1/4 a 1/2 taza	1/2 a 3/4 taza	3/4 a 1 taza	1 taza a 1 1/2 taza
Proteínas	Proteínas, vegetales y frutas	Proteínas, vegetales y frutas; almidones	Proteínas, vegetales y frutas; almidones



Alimentos proteicos

La proteína es un nutriente esencial, lo que significa que no la podemos producir nosotros mismos, y necesitamos obtenerla de la dieta. El cuerpo digiere la proteína más despacio que otros alimentos, por lo que se siente satisfecho por más tiempo. Comer la proteína suficiente luego de la cirugía también ayuda a evitar la pérdida excesiva de cabello, huesos y músculos mientras baja de peso.

Cocine con métodos de cocción bajos en grasas. Estos incluyen hervir, hornear, rostizar, saltear, cocinar en freidora de aire o utilizar un horno de cocción lenta. Evite freír.

Su objetivo de proteínas es el mismo antes y luego de la cirugía. Objetivo diario (g): Objetivo en la comida (g):

Tamaño de la porción	Alimentos altos en proteínas	Proteína (g)
4 onzas (oz) o ¼ libra (lb) crudo	Pollo sin piel y sin huesos	24 g
4 oz o ¼ lb crudo	Pata de pollo sin piel y sin huesos	21 g
2	Ala de pollo sin piel y sin huesos	12 g
1	Muslo de pollo sin piel	11 g
4 oz o ¼ lb crudo	Carne molida magra al 93 %	21 g
4 oz o ¼ lb crudo	Pavo molido magro al 93 %	24 g
4 oz o ¼ lb crudo	Pechuga de pavo sin piel	27 g
4 oz o ¼ lb crudo	Fiambre de pavo, pollo, carne asada, jamón	20 g
4 oz o ¼ lb crudo	Solomillo o chuleta de cerdo	24 g
4 oz o ¼ lb crudo	Bife, lomo o filete de carne magra	24 g
4 oz o ¼ lb crudo	Pescado/salmón fresco	21 g
4 oz o ¼ lb crudo	Camarones (desvenados, sin caparazón)	21 g
4 oz o ¼ lb crudo	Langosta	15 g
4 oz o ¼ lb crudo	Vieiras	18 g
1	1 huevo grande o 2 claras de huevo	7 g
6 oz	Yogur estilo griego o islandés	12-16 g
½ taza	Queso cottage sin grasas o bajo en grasas	14 g
1 oz o ¼ taza de queso triturado	Queso sin grasas o bajo en grasas	6-7 g
1 taza o 8 oz líquidas	Leche descremada o baja en grasas	8 g
½ taza	Edamame (sin caparazón)	9 g
½ taza	Lentejas o frijoles cocidos	7-9 g
2 oz	Tofu extra firme	6-10 g
Lata de 5 oz	Atún	22 g

Las cantidades de las proteínas son estimadas. Lea las etiquetas nutricionales para tener una medida más certera sobre los alimentos que come.

Limitar a una porción por día y solo si lo tolera

Tamaño de la porción	Alimentos altos en proteínas	Proteína (g)
1 oz o ¼ taza	Semillas de calabaza	9 g
1 oz o ¼ taza	Almendras, pistachos, semillas de girasol	6 g
1 oz o ¼ taza	Maní	7 g
2 cucharadas	Mantequilla de maní	7 g
2 cucharadas	Mantequilla de almendra	6 g
1 oz o ¼ taza	Anacardos, nueces	5 g

Objetivo de proteína diario:

Objetivo de proteína por comida:



Alimentos proteicos

Los siguientes alimentos tienen aproximadamente 7 gramos de proteína por porción.



1 huevo grande o
2 claras de huevo



1 oz de pollo
(sin piel y sin huesos)



1 oz de pescado



1 oz de camarones, vieiras
o cangrejo



1 oz de lomo, filete o
chuleta de cerdo



1 oz de carne, pollo o
pavo molido al 93 %



1 oz de fiambre de
pavo, carne asada,
jamón o pollo



1/3 lata de atún en agua



1/2 taza de frijoles o
lentejas



1/2 taza de edamame sin
caparazón



2 oz de tofu extra
firme



1 taza de leche de soja
baja en grasas



1 onza de queso
bajo en grasas o sin
grasas



1/4 taza de queso cottage
bajo en grasas



4 oz de yogur estilo
griego o islandés



1 taza de leche
descremada
o baja en grasas



1/4 taza de semillas de
calabaza



2 cucharadas de
mantequilla
de maní o de nuez



1/4 taza de maní
o nueces



Batido proteico



Frutas y vegetales

Las dietas ricas en frutas y vegetales se relacionan con una salud general mejor y tasas más bajas de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón o cáncer. También son una fuente importante de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua, y lo ayudan a mantenerse lleno cuando come.

Recuerde que las proteínas son la prioridad, así que, luego de la cirugía, comience a comer frutas y vegetales solo cuando ya cumpla con sus objetivos de proteína de forma cómoda.

Vegetales

Tamaño de la porción: ½ taza cocidas o 1 taza crudas

Antes y luego de la cirugía: 3 o más porciones por día

- Espárragos
- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Pepino
- Apio
- Chayote
- Pimientos
- Cebolla
- Ajo
- Hojas de berza
- Col rizada
- Espinaca
- Col de bruselas
- Habichuelas
- Nabos
- Tomate
- Zanahoria
- Hongos
- Remolacha
- Calabacín
- Berenjena

Frutas

Tamaño de la porción: 1 taza cortadas o 1 trozo del tamaño del puño

Antes de la cirugía: De 1 a 3 porciones por día

Luego de la cirugía: Coma de 1 a 2 porciones por día. Evite tomar jugo y elija frutas frescas o congeladas. Naturalmente, la fruta contiene más azúcar que los vegetales. Preste atención a los tamaños de las porciones y evite picotear o comer bocadillos de frutas entre comidas.

- Frutillas
- Uvas
- Manzanas
- Peras
- Naranjas
- Mango
- Papaya
- Kiwi
- Ciruelas
- Duraznos
- Damascos
- Nectarinas
- Piña
- Bananas
- Arándanos
- Frambuesas
- Moras
- Sandía
- Melón cantalupo
- Melón verde
- Fruta del dragón
- Guayaba
- Maracuyá
- Manzana de oro
- Granada

Grasas saludables

Las grasas saludables para el corazón son esenciales para el cuerpo y pueden hacer que las comidas sean más satisfactorias. También ayudan a que el cuerpo absorba vitaminas y son fundamentales para mantener saludable el sistema inmunológico, la piel, las uñas, el cerebro y el corazón.

Trate de comer una porción por comida o bocadillo.

Tamaño de la porción	Comida	Cómo comerlas
1/4	Aguacate	Agregar a ensaladas, huevos y tacos
2 cucharadas	Mantequilla de maní o de nuez	Agregar a batidos, al apio y a la manzana
¼ taza	Maní, nuez, semillas	Agregar a ensaladas y al yogur
½ cucharada	Aceite de oliva, de aguacate, de canola o aceite vegetal	Utilizar para cocinar y condimentar las ensaladas
1 cucharada	Margarina light untable	Agregar a las vegetales al vapor para que tengan más sabor
De 1 a 2 cucharadas	Mayonesa	Agregar a las ensaladas de pollo, atún o mariscos
6	Olivas	Agregar a las ensaladas



Carbohidratos almidonados

Los carbohidratos almidonados son alimentos basados en plantas altos en carbohidratos, como el arroz, la papa o los camotes. Estos alimentos son una gran fuente de energía.

Estos alimentos son la última prioridad luego de la cirugía porque son muy llenadores. Si come un trozo de pan pronto luego de la cirugía, puede tener el espacio suficiente para comer la proteína que necesita.

Antes de la cirugía: De 1 a 2 porciones por día

Luego de la cirugía: Trate de comer hasta 2 porciones por día, si lo tolera. No agregue estos alimentos a su dieta hasta que esté obteniendo todas sus proteínas y vegetales. Esto usualmente lleva unos seis meses.

Algunos alimentos pueden ser difíciles de tolerar luego de la cirugía, como las pastas, el arroz y el pan. También puede ser fácil comer de más estos alimentos, por lo que, muchas veces, son los tipos de alimentos con los que los pacientes tienen más dificultades al tratar de mantener la pérdida de peso luego de la cirugía. Recuerde priorizar los alimentos altos en proteínas y los vegetales, y coma carbohidratos almidonados con moderación.

Tamaño de la porción: ½ taza cocida, a menos que se le dé otra instrucción.



Papas



Batatas
o camotes



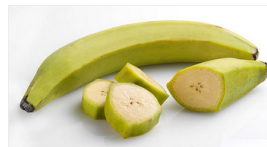
Taro



Gachas de maíz



Avena



½ plátano



Pasta de trigo integral
o de grano integral



Arroz común o integral



Tortilla de maíz
o de trigo integral



1 lonja de pan o tostada



Maíz o arvejas



Zapallo, calabacita o
calabaza



Frijoles o lentejas



Quinoa, farro o burgol



Cereal de grano
integral



½ panecillo inglés de
trigo integral, ½ pan
árabe de 6" o ¼ bagel

Componer el plan alimenticio

Trabaje en conjunto con su nutriólogo para planificar las comidas. Asegúrese de incluir opciones que lo ayuden a alcanzar sus objetivos de proteínas y de nutrición.

Comida	Menú de ejemplo 1	Menú de ejemplo 2
Comida 1 Proteína:		
Comida 2 Proteína:		
Comida 3 Proteína:		
Comida 4 Proteína:		

Suplementos proteicos

Habrá 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 estén 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
Instrucciones: 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
	

Bebidas

Objetivo para antes y después de la cirugía: De 48 a 64 oz por día.

Beber líquidos es importante para mantenerse hidratado. Si no bebe suficientes líquidos, se puede deshidratar.

Signos y síntomas de deshidratación

- Fatiga
- Mareo, aturdimiento
- Desmayo
- Calambres en los músculos
- Constipación
- Piel seca
- Orina oscura
- Orina con poca frecuencia
- Infección del tracto urinario
- Cálculos renales
- Daño renal
- Cálculos biliares

Bebidas que debe evitar

Cafeína

Evite la cafeína al menos el primer mes luego de la cirugía.

Carbonatadas

Dado que su estómago es mucho más pequeño, tener mucho gas o burbujas dentro de él puede ser muy incómodo. Debe evitar beber bebidas carbonatadas luego de la cirugía.

Alcohol

Puede que su cuerpo no reaccione de la misma manera al alcohol luego de la cirugía.

Recomendamos limitar el consumo de alcohol luego de la cirugía por las siguientes razones:

- El alcohol es alto en calorías y puede provocar que suba de peso otra vez.
- Se puede intoxicar más rápido y por más tiempo.
- Puede tener un riesgo mayor de generar dependencia al alcohol.

Bebidas que tienen más de 5 calorías por porción

Elija bebidas que tengan 5 calorías o menos por porción de 8 oz.



Ejemplos de bebidas



Dieta preoperatoria parcialmente líquida

Tal vez su proveedor le pida que comience con esta dieta antes de la cirugía. Esta dieta incorpora batidos proteicos y es baja en grasas y carbohidratos. Los objetivos de esta dieta son los siguientes:

- Reducir el tamaño del hígado para reducir los riesgos de complicaciones relacionadas con la cirugía
- Ayudarlo a cumplir con su objetivo de pérdida de peso antes de la cirugía
- Ayudarlo a acostumbrarse a tomar suplementos proteicos

Pacientes con diabetes insulino dependientes: Consulten con su médico de atención primaria para ajustar su dosis de insulina para prevenir niveles bajos de azúcar en sangre.

Ingiera lo siguiente todos los días:

- 2 batidos proteicos
- 1 comida sólida con
 - > De 20 a 30 g de proteína
 - > De 1 a 2 tazas de vegetales no almidonados
 - > 1 porción de fruta
- O una comida congelada comercial, como Lean Cuisine o Healthy Choice con
 - > 350 calorías o menos
 - > Al menos 20 g de proteína
 - > Opcional: añadir una taza adicional de vegetales no almidonados
- Líquidos: De 48 a 60 oz de bebidas sin azúcar
 - > Al menos 12 oz de bebida con electrolitos dietética o sin azúcar, como Powerade Zero o Gatorade Zero

Bocadillos opcionales:

- Jell-O sin azúcar
- Yogur estilo griego o islandés (6 oz)
- Paletas sin azúcar (hasta 2 por día)
- 1 taza de fruta cortada o 1 trozo pequeño de fruta
- 1 bastón de queso o queso en hebras



Dieta preoperatoria parcialmente líquida

Menú de ejemplo 1

Hora	Comida	Proteína (g)
8 a. m.	Batido proteico	20-30 g
10 a. m.	1 manzana	
Mediodía	Batido proteico	20-30 g
3 p. m.	Bastón de queso	6 g
5 p. m.	4 oz de pollo grillado, 2 tazas de vegetales asados y 1 taza de piña	28 g
7 p. m.	Gelatina sin azúcar	
	Total	74-94 g

Menú de ejemplo 2

Hora	Comida	Proteína (g)
8 a. m.	Batido proteico	20-30 g
10 a. m.	1 manzana	
Mediodía	Bowl energético de Healthy Choice y 1 taza de vegetales al vapor congelados	28 g
3 p. m.	Yogur estilo griego	12 g
5 p. m.	Batido proteico	20-30 g
7 p. m.	Gelatina sin azúcar	
	Total	72-92 g



BOSTON
MEDICAL CENTER