

Dieta Post Cirugía Bariátrica

Esta cirugía de pérdida de peso le proporcionará la capacidad de comer cantidades más pequeñas de alimentos. Es una herramienta para perder peso y hay recomendaciones que DEBEN seguirse para que esta operación sea un éxito.

Es importante recordar que son necesarios cambios en su dieta. Deberá ingerir alimentos ricos en nutrientes debido a las pequeñas porciones que sostendrá. Las MODIFICACIONES DE COMPORTAMIENTO son esenciales para perder y mantener el peso.

Pautas generales para la dieta:

1. Coma 6 veces al día

- a. Consuma comidas ricas en proteínas y nutritivas cada 2-3 horas
- b. Comenzará con ¼ de taza de porción para cada comida y avanzará a ½ taza de porción en los primeros 6 meses. Eventualmente, usted comerá -1 taza 6x/ día
- c. Dieta líquida clara mientras esté en el hospital
- d. Dieta líquida completa: 1 día postoperatorio - 1 semana postoperatoria - las comidas serán productos lácteos o leche de soja, sopas o gelatinas ricas en proteínas y suplementos proteicos
- e. Dieta picada: 1 semana postoperatoria - 1 mes postoperatoria - las comidas deben ser picadas con líquido añadido (caldo o condimento sin grasa/bajo en grasa, sin/bajo en azúcar) o tener consistencia de puré de manzana
- f. Dieta blanda: 1 mes - 2 meses postoperatorio - mantener los alimentos húmedos y blandos
- g. Dieta sólida: A partir de los 2 meses postoperatorios- proteínas primero en cada comida

2. Proteínas

- a. Debe consumir suficientes proteínas al día para mantener su estado nutricional.
- b. Buenas fuentes de proteínas
 - i. carnes magras - pollo, pavo, pescado, marisco, cerdo, ternera
 - ii. productos lácteos bajos en grasa/sin grasa, sin azúcares añadidos - leche sin grasa o al 1%, requesón, yogur, queso
 - iii. productos de soja bajos en grasa y sin azúcares añadidos
 - iv. Huevos/claras de huevo
 - v. Frutos de cáscara/mantequillas de frutos secos
 - Vi. Judías/legumbres
 - vii. Suplementos proteínicos

- c. Las proteínas deben consumirse en primer lugar en cada comida.
- d. Comerás estrictamente proteínas en los primeros meses debido a las pequeñas porciones que tomarás.

3. Líquidos

- a. Usted DEBE sorber lentamente después de la cirugía.
- b. Beba 64 onzas de líquido diariamente para prevenir la deshidratación y el estreñimiento.
- c. No tome líquidos 20-30 minutos antes, durante o 20-30 minutos después de sus comidas.
- d. Sin gas ni alcohol
- e. Limitar la cafeína
- f. Consumir sólo agua y/o bebidas sin azúcar ni gas.
 - i. Crystal Light, Minute Maid Light, té Lipton light, té y café descafeinados, caldo, gelatina sin azúcar y polos sin azúcar

4. Suplementos

- a. Diferentes regímenes de vitaminas/minerales según el tipo de cirugía
- b. Pueden ser necesarias vitaminas adicionales según los análisis de laboratorio
- c. Gastos a cargo del paciente
- d. Compromiso de POR VIDA

5. Modificaciones de comportamiento

- a. Deje de comer o beber cuando se sienta lleno. Los síntomas de saciedad incluyen vómitos, presión en el centro de la caja torácica, dolor en la parte superior del pecho o molestias en la parte inferior del esófago o en el hombro izquierdo.
- b. Siéntese en posición vertical y/o salga a caminar después de comer para ayudar a prevenir el reflujo o aliviar la presión de los gases.
- c. Tomar pequeños bocados
- d. Masticar hasta obtener una consistencia de puré de manzana
- e. Bajar el tenedor/cuchara entre bocado y bocado
- f. Prestar atención a la hora de comer

6. Comer sano

- a. Evita los alimentos que puedan causar molestias: picantes, gaseosos y/o ácidos
- b. Evita los azúcares simples

i. Azúcar de mesa, sirope, gelatina, mermelada, miel, zumo de frutas, refrescos, pasteles, galletas, helados, caramelos y alcoholes de azúcar (presentes en algunos alimentos sin azúcar).

c. Evite los alimentos ricos en grasas y carbohidratos refinados

i. Alimentos fritos, mantequillas, aceites, aliños para ensaladas, productos lácteos enteros.

ii. Almidones (pan, pasta, arroz, cereales y galletas) elaborados con harina blanca.

d. Leer las etiquetas de los alimentos

e. Mantener las calorías de las grasas en un 25% o menos.

f. Las verduras, frutas y cereales integrales se añadirán a la dieta poco a poco para conseguir una dieta equilibrada.

7. Progresa LENTAMENTE en tu dieta - Puedes experimentar cierta intolerancia a ciertos alimentos.

Ejemplo de menú para dieta líquida completa: 1 día-1 semana después de la cirugía

Desayuno - ¼ taza de leche descremada con proteína en polvo.

Media mañana - ¼ de taza de yogur sin grasa y sin azúcar añadido

Almuerzo - ¼ taza de queso cottage bajo en grasa

Media tarde - ¼ taza de sopa de crema baja en grasa hecha con leche baja en grasa

Cena - ¼ taza de caldo con proteína en polvo

Tarde - ¼ taza de pudín sin azúcar ni grasa

pudín

Entre comidas, puede tomar polos sin azúcar, gelatina sin azúcar, suplementos proteicos, bebidas sin azúcar y sin gas, y agua.

Ejemplo de menú para la dieta picada: 1 semana-1 mes después de la cirugía

Desayuno - ¼ taza de leche descremada con proteína en polvo.

Media mañana - ¼ taza de yogur sin grasa y sin azúcar añadido

Almuerzo - ¼ taza de pollo picado

Media tarde - ¼ taza de requesón bajo en grasa

Cena - ¼ taza de ensalada de atún picado

Tarde - 1 cucharada de mantequilla de cacahuete

Entre comidas, puede tomar polos sin azúcar, gelatina sin azúcar, suplementos proteicos, bebidas sin azúcar y sin gas, y agua.

Ejemplo de menú para dieta blanda: 1 mes-2 meses después de la operación

Desayuno - 1 clara de huevo revuelto

Media mañana - ¼ - ½ taza de yogur sin grasa y sin azúcar añadido

Almuerzo - ¼ taza de ensalada de pollo

Media tarde - 1 onza de queso bajo en grasa

Cena - 1-2 oz de carne magra

Tarde por la noche - 1 cucharada de mantequilla de cacahuete Entre las comidas, puede tomar polos sin azúcar, gelatina sin azúcar, suplementos proteicos, bebidas sin azúcar y sin gas y agua.

Ejemplo de menú para una dieta sólida: 2 meses después de la operación

Desayuno - 1 huevo revuelto con 1 onza de jamón en dados

Media mañana - ½ - 1 oz almendras

Almuerzo - ¼ - ½ taza de frijoles refritos sin grasa con ½ tortilla de trigo integral

Media tarde - 1 onza de queso bajo en grasa con 2-3 galletas integrales

Cena - 2-3 oz de carne magra con ¼ taza de verduras mixtas

Tarde por la noche - 2-3 oz de carne magra con ¼ C de puré de manzana sin azúcar

Entre las comidas, puede tomar polos sin azúcar, gelatina sin azúcar, suplementos proteicos, bebidas sin azúcar y sin gas, y agua.

*A medida que prograses en tu dieta, irás añadiendo a estas fuentes de proteínas. Con el tiempo, comerás verduras, frutas y cereales integrales, pero las proteínas siempre serán el énfasis de tu dieta.