

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 es necesario introducir cambios en su dieta. Tendrá que comer alimentos ricos en nutrientes debido a las pequeñas porciones que tendrá. LAS MODIFICACIONES EN SUS HÁBITOS DE VIDA son esenciales para perder peso y mantenerlo.

Le animamos a que se fije objetivos al margen de su peso, ya que pueden fomentar el éxito a largo plazo.

- "Quiero jugar al baloncesto con mis nietos".
- "Quiero ser capaz de caminar 5K".
- "Quiero probar alimentos nuevos y sanos para nutrir mi cuerpo".

Pautas generales para la dieta:

- 1. Comer 6 veces al día-** Consumir comidas ricas en proteínas y nutritivas cada 2-3 horas.
 - a. Comenzará con $\frac{1}{4}$ de taza de porción para cada comida y avanzará a $\frac{1}{2}$ taza de porción en los primeros 6 meses. Finalmente, comerá ~1 taza 6 veces al día.
 - b. Dieta líquida clara durante la hospitalización
 - c. Dieta líquida completa: 1^{er} día postoperatorio a 1^{ra} semana postoperatoria - las comidas serán productos lácteos o leche de soja, sopas o gelatinas ricas en proteínas y suplementos proteicos.
 - d. Dieta picada: 1^{ra} semana postoperatoria a 1^{er} mes postoperatorio - los alimentos deben estar picados con líquido añadido (caldo o condimento sin grasa/bajo en grasa, sin/bajo en azúcar) o tener consistencia de puré de manzana.
 - e. Dieta blanda: 1^{er} mes a 2^{do} mes postoperatorio - mantener los alimentos húmedos y blandos.
 - f. Dieta sólida: 2 meses de postoperatorio y después: proteínas primero en cada comida.
- 2. Proteína**
 - a. Debe ingerir diariamente suficiente cantidad de proteínas 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 ni azúcares añadidos: leche, requesón, yogur, queso
 - iii. productos de soja bajos en grasa y sin azúcares añadidos
 - iv. Huevos/claras de huevo
 - v. Frutos secos/mantequillas de frutos secos
 - vi. Judías/legumbres/frijoles
 - vii. Suplementos proteínicos
 - c. Las proteínas deben consumirse en primer lugar en cada comida.
 - d. En los primeros meses comerás estrictamente proteínas debido a las pequeñas raciones que tomarás.
- 3. Fluidos**
 - a. DEBE beberse a sorbos lentamente después de la operación.

- b. Beba 64 onzas de líquido al día para evitar la deshidratación y el estreñimiento.
- c. No ingiera líquidos 20-30 minutos antes, durante, o 20-30 minutos después de las comidas.
- d. No ingiera bebidas carbonatadas o sodas, no licor
- e. Limitar la cafeína
- f. Pajitas - caso por caso
- g. Consuma 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 y minerales según el tipo de cirugía
- b. Es posible que se necesiten vitaminas adicionales en función de los análisis de laboratorio
- c. Compromiso de por vida
- d. No necesita vitaminas adicionales para el cabello, la piel y las uñas.

5. Cambios en el estilo de vida

- a. Tomar pequeños bocados
- b. Masticar hasta obtener una consistencia similar a puré de manzana
- c. Bajar el tenedor/cuchara entre bocado y bocado
- d. Prestar atención a la hora de comer
- e. 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.
- f. 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.

6. Coma sano

- a. Evitar alimentos que puedan causar malestar: picantes, gaseosos y/o ácidos.
- b. Evitar los azúcares simples
 - i. Azúcar de mesa, jarabe, gelatina, mermelada, miel, zumo de fruta, refrescos, pasteles, galletas, helados, caramelos y alcoholes de azúcar (presentes en algunos alimentos sin azúcar).
- c. Evitar los alimentos ricos en grasas y carbohidratos refinados
 - i. Alimentos fritos, mantequillas, aceites, salsas o aderezos para ensaladas, productos lácteos enteros
 - ii. Almidones (pan, pasta, arroz, cereales y galletas) elaborados con harina blanca
- d. Lea las etiquetas de los alimentos
- e. Mantener las calorías provenientes de grasas en un 25% o menos
- f. Las verduras, las frutas y los cereales integrales se añadirán a la dieta poco a poco para conseguir una dieta equilibrada.

7. Progrese LENTAMENTE en su dieta. - Es posible que experimente cierta intolerancia a determinados alimentos.

8. Síndrome de Dumping - Ocurre más comúnmente con el bypass gástrico en Y de Roux.

- a. El síndrome de dumping precoz se produce cuando se consume un alimento o bebida azucarados y los intestinos deben diluir la elevada concentración de azúcar aportando líquido adicional. Esta distensión intestinal provoca náuseas, mareos, debilidad, pulso acelerado, sudores fríos y diarrea entre 10 y 30 minutos después de comer.
- b. El síndrome de dumping tardío se produce cuando una absorción rápida de glucosa hace que se libere una gran cantidad de insulina, provocando una bajada de azúcar en sangre. Los síntomas de la bajada de azúcar son temblores, sudoración, irritabilidad y confusión. Esto ocurre entre 1 y 3 horas después de comer.
- c. Prevención del síndrome de dumping:

- i. Evitar zumos, refrescos, glaseados y otros dulces concentrados
- ii. Evitar los azúcares *añadidos*, como la miel, el néctar de agave y el jarabe de maíz de alta fructosa.
- iii. No es necesario evitar los azúcares naturales, como los que se encuentran en la fruta y los lácteos
- iv. Elija hidratos de carbono ricos en fibra
- v. Acompaña siempre esos carbohidratos con una proteína o grasa
- vi. No consuma líquidos con las comidas/meriendas o 20-30 minutos después de las mismas

Si consumiera todo el envase, comería 4 raciones y tendría que multiplicar todo lo que aparece en la etiqueta de información nutricional por 4.

Grasa- insaturada buena
 Limitar- grasas saturadas fat
 Sin grasa- trans/aceites hidrogenados.
 Todos las grasas tienen 9calorias por gramo

Estarás consiguiendo un objetivo proteico. Asegúrate de que cada comida Y tentempé contenga una buena fuente de proteínas.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|---------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1 cup (227g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 280 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 9g | 12% |
| Saturated Fat 4.5g | 23% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 35mg | 12% |
| Sodium 850mg | 37% |
| Total Carbohydrate 34g | 12% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 6g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 15g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 320mg | 25% |
| Iron 1.6mg | 8% |
| Potassium 510mg | 10% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

El tamaño de la ración refleja la cantidad que la gente suele consumir. No es una recomendación de cuánto comer o beber. En esta etiqueta de información nutricional, si comieras 2 tazas, estarías comiendo 2 raciones y tendrías que duplicar todo lo que aparece en la etiqueta de información nutricional.

Intente consumir 15 gramos de fibra por cada 800-1.000 calorías. Las frutas, verduras, cereales integrales, alubias y legumbres son buenas fuentes de fibra.

Intente que cada ración contenga 5 gramos de azúcar o menos. Las bebidas deben tener 1 gramo de azúcar o menos. La leche y la fruta contienen azúcar natural, pero no deben contener azúcares añadidos. La miel, el azúcar de mesa, los jarabes de maíz y el azúcar moreno son azúcares añadidos. Las etiquetas de azúcar de un solo ingrediente no están obligadas a incluir una declaración del número de gramos de azúcar añadido.

Ejemplo de menú para una dieta líquida completa:

1^{er} día-1^{ra} semana después de la cirugía

Desayuno - ¼ taza de leche descremada con proteína en polvo

Media mañana - ¼ taza de yogur griego sin azúcares añadidos

Almuerzo - ¼ taza de requesón 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 por la noche - ¼ taza de pudín sin azúcar y sin grasa

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

Ejemplo de menú para la dieta Chopped:

1^{ra} semana-1^{er} mes después de la cirugía

Desayuno - ¼ taza de leche descremada con proteína en polvo

Media mañana - ¼ taza de yogur griego sin azúcares añadidos

Almuerzo - ¼ taza de pollo picado

Media tarde - ¼ taza de requesón bajo en grasa

Cena - ¼ taza de ensalada de atún picado

Tarde por la noche - 1 cucharada de mantequilla de cacahuete cremosa

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

Ejemplo de menú para dieta blanda:
1^{er} mes-2^{do} meses después de la cirugía

Desayuno - 1 clara de huevo

Media mañana - ¼ - ½ taza de yogur descremado sin azúcares añadidos

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 maní cremosa

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

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

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

Media mañana - ½ - 1 oz almendras

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

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

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

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

Entre comidas, puede tomar nieves 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.

Recursos

- Grupos de apoyo
 - Unjury
 - ProCare Salud
 - Fusión bariátrica
- Seguimiento nutricional
 - My Fitness Pal
 - Bitesnap
 - Yazio
 - Chronometer
 - Calory
 - ¡Lose It!
- Patrones alimentarios y atención plena
 - 20 minute eating
 - Am I hungry
 - Headspace
 - Ate Food journal
- Bariátrica Específica
 - Baritastic
 - waterlogged
 - happy scale
- Planificación de comidas y recetas
 - Eat this much
 - Paprika
 - eMeals
 - mealtime
 - Platejoy
 - Bariatric Food Coach
- Recetas
 - www.celebrate.com
 - www.unjury.com
 - www.bariatricfusion.com
 - https://issuu.com/asmbfoundation.org/docs/6725_treo_cookbook_2023_02

Objetivo de cambios de estilos de vida

1. Seguir un patrón de alimentación estructurado
2. Practicar la alimentación consciente
3. Utilice platos más pequeños (7-9 pulgadas de diámetro)
4. Evitar beber con las comidas
5. Autocontrol de la alimentación y la actividad física
6. Desarrollar la conciencia del hambre y la saciedad físicas

Objetivos de nutrición

1. Reducir/eliminar las comidas fuera de casa
2. Eliminar las bebidas calóricas
3. Reducir los alimentos procesados y los azúcares añadidos
4. Centrarse en aumentar la ingesta de alimentos proteicos magros, frutas y verduras enteras, y cambiar a cereales integrales.
5. Beba 64 onzas de líquidos sin o con pocas calorías a lo largo del día

