

Manga gástrica Progresión Alimentaria



Saint Clare's
Dover Hospital

saintclares.com • 973-537-3805

Pautas dietéticas después de la cirugía bariátrica

Es muy importante seguir el plan nutricional postoperatorio como se indica en este folleto. Estas pautas han sido diseñadas por su equipo de atención médica para permitirle alcanzar sus objetivos de pérdida de peso de manera segura, manteniendo una ingesta nutricional adecuada para prevenir deficiencias

Poco a poco usted pasará a través de 4 etapas nutricionales en el transcurso de las próximas 4 a 6 semanas. Estas etapas no son recomendaciones, sino que son necesarias para el consumo seguro de alimentos mientras usted se recupera de la cirugía.

Por favor, consulte la lista de alimentos apropiados para cada etapa de su dieta que se puede encontrar en las páginas siguientes.

ETAPA 1: Dieta Líquida Clara6

Siga esta dieta durante 2 días después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.

ETAPA 2: Dieta Líquida Completa7

Siga esta dieta los días del 3 al 14 postoperatorio o según las indicaciones de su cirujano.

ETAPA 3: Dieta Blanda8

Siga esta dieta de 2 semanas a 4 semanas después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.

ETAPA 4: Modificada Regular10

Comience de 4 a 6 semanas después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.

Proteína

- La ingesta adecuada de proteínas es esencial para prevenir las deficiencias nutricionales y preservar la masa muscular. La proteína también juega un papel importante en el proceso de curación postoperatorio. La ingesta inadecuada de proteínas a largo plazo también puede contribuir a la pérdida de cabello.
- Comenzando con la etapa 2 postoperatoria (dieta líquida completa), usted debe consumir un suplemento de proteína líquida al menos 2 veces al día para satisfacer sus requerimientos en la curación y preservación de masa muscular. Una vez que haya logrado pasar las primeras 3 etapas y esté en la dieta regular modificada, es posible satisfacer sus requerimientos de proteínas solamente con comida.
- El objetivo diario para la ingesta de proteínas es de al menos 64 gramos.
- Los suplementos de proteínas deben ser altos en proteínas y bajos en carbohidratos. Elija un suplemento que proporcione de 25 a 30 gramos de proteína y menos de 5 gramos de carbohidratos por cada porción de 12 oz. La cantidad de suplemento de proteína cada día dependerá de la etapa de progresión y de la cantidad de proteína que consuma en lo que coma.
 - o Algunos ejemplos incluyen Pure Protein, Premier Protein, EAS, Isopure, Unjury.

Líquidos

- Mantenga una hidratación adecuada tomando bebidas no gaseosas y sin calorías entre comidas.
- El objetivo diario para la ingesta de líquidos es por lo menos 64 onzas u 8 tazas.
- Se recomienda evitar la cafeína durante el primer mes después de la operación. Limite las bebidas con cafeína a <16 oz al día después del primer mes.
- Llame a su médico si experimenta baja producción de orina, orina de color oscuro y letargo o aturdimiento ya que pueden ser síntomas de deshidratación.

Suplementos Vitamínicos / Minerales

La suplementación nutricional es necesaria ya que no podrá obtener todos los micronutrientes necesarios en cantidades suficientes para prevenir deficiencias.

- El multivitamínico completo puede ser líquido, masticable o comprimido.
- B12- 1000 microgramos por día.

- Citrato de calcio - 1200 mg por día dividido en 2 dosis. Evite tomar el suplemento de calcio y hierro al mismo tiempo ya que la absorción de ambos se verá afectada.
- Vitamina D - 2000 UI por día.
- Si existe una deficiencia de hierro, este será recomendado por su cirujano. Las dosis promedio recomendadas oscilan entre 40 y 65 mg por día.

Estructura de las Comidas

- Ingiera comidas y meriendas en horarios regulares.
- Usted no debe comer más de tres comidas y dos bocadillos ricos en proteínas por día.
- Mantenga una bitácora de alimentación que consiste en qué, cuándo y cuánto come cada día.

Consejos al Comer

- Beba todos los líquidos lentamente, no trague comida o líquido en grandes cantidades, ni utilice pajillas. Si bebe demasiado rápido o a través de una pajilla, puede llenar su nuevo estómago con líquido y / o aire, causando gases, dolor, hipo, náuseas y / o vómitos.
- Ingiera todas las comidas lentamente y siempre deje de comer cuando se sienta lleno, incluso si usted no ha terminado su porción adecuada de comida.
- Mastique conscientemente todos los alimentos 25-30 veces antes de tragar.
- **No ingiera alimentos y líquidos a la vez.** Deje de beber 30 minutos antes de comer y después de haber comido, espere 30 minutos antes de beber de nuevo. Comer y beber demasiado junto puede causar hinchazón, náuseas y vómitos.
- Una vez que llegue a la dieta regular modificada, sigue siendo de suma importancia evitar los alimentos altos en grasa y azúcar, ya que esto afectará sus resultados de pérdida de peso.
- Evite el alcohol durante los primeros 3-6 meses después de la cirugía. El alcohol contiene calorías vacías las cuales afectarán sus resultados de pérdida de peso. Recuerde que si usted consume bebidas alcohólicas, debe consumir líquidos adicionales, ya que el alcohol es un diurético.

Objetivos diarios

Recuerde 64/64 diariamente. 64 gramos de proteína y 64 onzas de líquido son los requisitos mínimos.

ETAPA 1: Dieta Líquida Clara

- Siga esta dieta durante 2 días después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.
- Una dieta líquida clara es una dieta que consiste en alimentos o bebidas hechas de líquidos transparentes.
- Estos alimentos no deben tener azúcar, no se les debe añadir azúcar y no deben ser gaseosos.

Directrices

- 1-2 onzas de líquido cada 10-15 minutos deben tomarse en tanto sean toleradas.
- Si usted bebe demasiado rápido, puede experimentar dolor y / o náuseas.
- No beba líquidos que estén demasiado calientes o demasiado fríos durante las primeras seis semanas para evitar posibles espasmos musculares o dolor.
- Evite usar pajillas ya que pueden causar exceso de gas.
- Su objetivo diario para la ingesta de líquidos es de 64 onzas.

Opciones de Comida

- Jugos claros de frutas sin azúcar añadido
- Agua/trocitos de hielo
- Gelatina sin azúcar
- Caldo libre de grasa (pollo, carne o vegetales)
- Té sin azúcar, descafeinado / té helado
- Agua saborizada, no gaseosa (Propel Fitness agua, Fruit-2-O, G2, Crystal Light, sin azúcar Kool-Aid)

ETAPA 2: Dieta Líquida Completa

- Siga esta dieta los días del 3 al 14 postoperatorio o según las indicaciones de su cirujano.
- Una dieta líquida completa es una dieta que incluye todos los líquidos claros con la adición de líquidos a base de leche y otros alimentos que se enumeran a continuación.

Directrices

- Continúe consumiendo diariamente 64 onzas de líquido total entre comidas.
- Consuma 3 comidas líquidas por día más 2 suplementos de proteína entre cada comida.
- Las comidas no deben exceder las 4 onzas o ½ taza. Comience con comidas de 1-2 onzas y suba hasta comidas de 3-4 onzas.
- Recuerde tragar lentamente para evitar náuseas, vómitos y malestar.
- Como la consistencia de sus alimentos es líquida, es posible que no sienta una sensación de saciedad en esta etapa. Usted comenzará a sentir una sensación de llenura a medida que avanza a la siguiente etapa.
- Usted debe comenzar su suplemento de vitaminas y minerales en este momento.

Opciones de Comida

- Leche descremada / Skim Plus
- Leche de soja o almendras sin azúcar
- Sopas de crema coladas bajas en grasa
- Yogur griego que no contenga trozos de fruta
- Pudines sin grasa y sin azúcar
- Cereal fino, caliente, como fariña, crema de trigo o semolina
- Suplemento proteico

Ejemplo de menú: Etapa 2

Hora	Comida
7:30 am	3-4 onzas de cereal de crema fina de trigo (diluida con leche descremada)
Entre el desayuno y el almuerzo	Batido de proteínas*
12:00 pm	3-4 onzas de yogur griego
Entre el almuerzo y cena	Batido de proteínas*
6:00 pm	3-4 onzas de sopa de alverjas colada, baja en grasa

*Tómese lentamente su suplemento de proteínas entre comidas. Usted debe obtener al menos 50 gramos de proteína diaria de la suplementación ya que usted está consumiendo sólo ~ 15-20 gramos de proteína de los alimentos durante esta etapa de líquido completo. Es importante también centrarse en cumplir con el requisito mínimo de 64 onzas de líquido cada día.

ETAPA 3: Dieta blanda

- Siga esta dieta de 2 semanas a 4 semanas después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.
- Una dieta suave es una dieta que incluye todos los líquidos claros y llenos con la adición de alimentos suaves, húmedos que se enumeran a continuación.

Directrices

- Continúe consumiendo 64 onzas de líquido total cada día entre comidas.
- Consuma 3 comidas blandas al día más 2 suplementos de proteína entre cada comida.
- Las comidas no deben exceder de 4 a 6 onzas.
- Céntrese primero en los alimentos con proteína y deje de comer cuando se sienta lleno, incluso si usted no ha terminado su comida.
- Mastique todos los alimentos 25-30 veces.
- Introduzca nuevos alimentos, uno a la vez y anote cualquier problema de intolerancia en su bitácora de alimentación.

ETAPA 3: Dieta blanda (continuación)

Opciones de Comida

Opciones de alimentos proteicos:

- Soft cooked eggs or egg whites; limit yolks to 3 times per week.
- Huevos cocidos o claras de huevo; Limite las yemas a 3 veces por semana.
- Queso cottage o ricotta sin grasa o bajo en grasa
- Quesos blandos bajos en grasa
- Yogur griego
- Pollo enlatado o pescado humedecido con mayonesa baja en grasa, mostaza, salsa estilo "pico de gallo"; no verduras crudas
- Carne blanca cocida o guisada
- Filete de pescado al horno o escalfado
- Tofu
- Frijoles cocidos, lentejas, legumbres

Frutas y Verduras (porción máxima de 1/4 taza):

- Evite las verduras y frutas fibrosas como el apio, el repollo, el maíz, los espárragos, las uvas y las membranas cítricas.
- Frutas enlatadas (escurridas)
- Puré de plátano maduro
- Salsa de manzana sin azúcar
- Vegetales enlatados (escurridos)
- Calabacín cocido, calabaza, brócoli, coliflor, zanahorias, habichuelas

Granos / Almidones (porción máxima de 1/4 de taza):

- Avena o crema de trigo diluida con leche descremada, soja o almendras (sin azúcar)
- Puré de papa con leche descremada

Otros:

- Solamente condimentos bajos en grasa / azúcar
- Hierbas y especias

Ejemplo de menú: Etapa 3

Hora	Comida	Notas
7:30am	2-3 onzas huevos revueltos cremosos con 1 onza de queso 2 onzas de cubitos de melocotón enlatados (escurridos)	Espere 30 minutos después de comer antes de tomar líquidos no gaseosos y sin azúcar y el batido de proteína.
Entre el desayuno y el almuerzo	Batido de proteínas*	Evite las bebidas 30 minutos antes de la siguiente comida
12:00pm	4 onzas de ensalada de atún con mayonesa baja en grasa (sin verduras crudas) 2 onzas de puré de plátano	Espere 30 minutos después de comer antes de tomar líquidos no gaseosos, sin azúcar y el batido de proteína.
Entre almuerzo y cena	Batido de proteínas*	Evite las bebidas 30 minutos antes de la siguiente comida.
6:00pm	4 onzas de platija cocida 2 onzas de rodajas de zanahoria cocinadas	Espere 30 minutos después de comer antes de tomar líquidos no gaseosos y sin azúcar.

*Tómese lentamente su suplemento de proteínas entre comidas. La cantidad de suplementos de proteína necesarios diariamente durante esta etapa depende de la cantidad de proteína que se obtenga de los alimentos en las comidas. Es importante también centrarse en cumplir con el requisito mínimo de 64 onzas de líquido cada día.

ETAPA 4: Dieta Regular Modificada

- Comience de 4 a 6 semanas después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.
- La dieta regular modificada incluye la mayoría de las comidas.
- El cumplimiento de las porciones y el horario de las comidas durante esta etapa y en adelante es la clave de su éxito.
- Se recomienda que realice un seguimiento con el dietista registrado 4-6 semanas después de la operación para asegurar el éxito nutricional en el logro de sus metas de pérdida de peso.

Directrices

- Continúe consumiendo 64 onzas de líquido total entre comidas cada día.
- Consuma 3 comidas al día y un bocado alto en proteínas; Usted no necesita continuar tomando sus suplementos de proteína si es capaz de obtener 64

ETAPA 4: Dieta Regular Modificada (continuado)

gramos de proteína de sus comidas.

- Las comidas no deben exceder de 4 a 6 onzas.
- Céntrese primero en los alimentos con proteína y deje de comer cuando se sienta lleno, incluso si usted no ha terminado su comida.
- Mastique todos los alimentos 25-30 veces.
- Continúe manteniendo una bitácora de alimentación.

Opciones de Comida

- Todos los alimentos en las etapas 1-3 con las siguientes adiciones:
- Carnes magras y tiernas de músculo
- Carnes molidas
- Nueces y mantequillas de frutos secos; pero con moderación, ya que estos son altos en calorías.
- Verduras crudas picadas. NOTA: puede que tenga que seguir evitando los vegetales fibrosos como el apio, la col, el maíz, los espárragos, las uvas y las membranas cítricas.
- Arroz, quinoa, pasta y pan tostado de grano entero.

Ejemplo de menú: Etapa 4

Hora	Comida	Notas
7:30am	2-3 onzas huevos revueltos cremosos con 1 onza de queso 2 onzas de cubitos de melocotón enlatados (escurridos)	Espere 30 minutos después de la comida antes de tomar líquidos no gaseosos y sin azúcar; evite las bebidas 30 minutos antes de la próxima comida.
12:00pm	3-4 onzas de ensalada de atún con mayonesa baja en grasa ½ rebanada de pan integral tostado 1-2 onzas de rebanadas de pepino pelado	Espere 30 minutos después de comer antes de tomar líquidos no gaseosos, sin azúcar; evite las bebidas 30 minutos antes de la próxima comida.
3:00pm	2 rebanadas (2 onzas) de queso bajo en grasa 4 galletas de grano entero 2 onzas de fruta fresca	Espere 30 minutos después del bocadillo antes de tomar líquidos no gaseosos, sin azúcar; evite las bebidas 30 minutos antes de la próxima comida.
6:00pm	4 onzas de pollo a la parrilla o carne magra 2 onzas de rodajas de zanahoria cocinadas	Espere 30 minutos después de la comida antes de tomar líquidos no gaseosos, sin azúcar; evite las bebidas 30 minutos antes de la próxima comida.

Posibles efectos secundarios

Efectos secundarios que pueden ocurrir

Náuseas y vómitos

Las náuseas y el vómito pueden prevenirse si se siguen las pautas dietéticas recomendadas después de la cirugía. Añada un nuevo alimento a la vez para reducir las intolerancias. Asegúrese de comer despacio, mantenga los líquidos separados de los sólidos, preste atención al control de la porción y la sensación de llenura y siga las consistencias recomendadas. Llame a su cirujano si los síntomas persisten.

Estreñimiento

Las razones para el estreñimiento pueden incluir ingesta inadecuada de líquidos, disminución de la ingesta de alimentos, disminución de la actividad, medicamentos y consumo inadecuado de fibra. Para mejorar los síntomas, asegúrese que su ingesta mínima de líquidos es por lo menos 64 onzas al día, seguido por la ingesta de alimentos adecuados, el aumento de la actividad física y el aumento de la ingesta de fibra. Un suplemento de fibra entre comidas como Metamucil o Benefiber puede ser apropiado para alcanzar sus requerimientos de fibra, sin embargo consulte a su cirujano antes de implementar un suplemento.

Pérdida de cabello

La pérdida de cabello puede ocurrir después de la cirugía bariátrica. Para reducir al mínimo este efecto secundario, es muy importante alcanzar su meta diaria de 64 gramos de proteína.

Aumento de peso

Volver de nuevo a los hábitos pre-quirúrgicos contrarios a estas pautas y la "dieta modificada regular" etapa 4 puede dar lugar a la recuperación del peso perdido. Comer alimentos ricos en grasa y azúcar resultará en la disminución la pérdida de peso o en aumento de peso. Alimentos con alto contenido de grasa y azúcar que se deben evitar como parte de su cambio de estilo de vida a largo plazo incluyen:

- Alimentos fritos y comidas rápidas
- Productos lácteos enteros
- Carnes altas en o grasa con grasa o pellejo visibles
- Bocadillos, patatas / tortillas fritas, rizos de queso
- Grasas para cocinar como mantequilla, aceite, aderezos para ensaladas, mayonesa
- Pasteles, donas, galletas, helados
- Dulces
- Cereales endulzados
- Bebidas azucaradas regulares, refrescos
- Endulzantes añadidos como azúcar, miel, jarabe de arce
 - o Los sustitutos del azúcar aprobados incluyen aspartamo, sacarina, stevia y sucralosa.

Tienes las claves de tu éxito.

Su cirugía es una herramienta que le ayudará a alcanzar sus metas de pérdida de peso, sin embargo, usted determina cómo va a utilizar esta herramienta para obtener los mejores resultados posibles. El éxito a largo plazo se logra con cambios permanentes en el estilo de vida que incluyen, tanto el cumplimiento de las directrices nutricionales, como la actividad física regular. La "dieta" es sólo la mitad de la ecuación para la pérdida de peso. Sus resultados mejorarán dramáticamente en la medida que usted adopte un estilo de vida que incluya el ejercicio físico, más allá de las actividades de la vida diaria. Se recomienda iniciar un programa de ejercicios supervisado una vez que se le da autorización médica para hacerlo. Los beneficios de la actividad física diaria van más allá de una mayor pérdida de peso y tonificación muscular. La actividad física regular promueve el alivio del estrés así como el bienestar mental. Propóngase una meta de 30 minutos la mayoría de los días, mínimo 5 días a la semana.

Gracias por dejarnos ser parte de su travesía hacia la pérdida de peso. Recuerde programar una cita de seguimiento con el Dietista Registrado 4-6 semanas después de su cirugía o antes si es necesario.

Antes de la cirugía de pérdida de peso

- Comience a llevar una bitácora de alimentación, ya que es un paso necesario después de la operación.
- Comience a tomar los suplementos multivitamínicos y minerales discutidos anteriormente.
- Comience a seguir la etapa de dieta "modificada regular" 4, omitiendo los alimentos altos en grasa y azúcar.
- Practique los consejos sobre las comidas discutidos anteriormente.
- Comience un programa de actividad física.



Saint Clare's Dover Hospital

saintclares.com • 973-537-3805

400 West Blackwell St.
Dover, NJ 07801