

Pautas de nutrición para la gastrectomía en manga y la derivación gástrica

Preocupaciones de nutrición: 617-732-8884*

Preocupaciones médicas: 617-732-8882*
(*espere dejar un mensaje de voz)

Envíenos un mensaje a través del portal del paciente (Patient Gateway).
www.patientgateway.org

Brigham and Women's Center for Weight Management and Wellness
75 Francis Street Boston, Massachusetts 02115

www.brighamandwomens.org/cwmw

El propósito de este libro es ayudar a usted, a su familia y a sus amigos a comprender cómo cambiará su alimentación después de la cirugía. Para que la cirugía sea exitosa, es importante que usted se comprometa a seguir hábitos de estilo de vida saludables por el resto de su vida. Aun después de una cirugía bariátrica, es posible que una persona coma en exceso y aumente de peso. Le recomendamos que empiece a hacer cambios de estilo de vida saludables antes de la cirugía para que se conviertan en hábitos que pueda mantener a largo plazo.

Esperamos que los consejos de este libro y el apoyo de nuestro equipo le ayuden a llevar una vida sana después del procedimiento.

En este libro, encontrará la siguiente información:

Derivación gástrica y gastrectomía en manga	2
Habilidades para el éxito..... página	3
Actividad física	“ 4
Cómo prepararse para la cirugía	“ 5
Etapa 1: Líquidos	“ 6
Etapa 2: Batidos de proteínas	“ 7
Etapa 3A: Texturas suaves	“ 9
Suplementos vitamínicos y minerales	“ 11
Etapa 3B: Texturas blandas	“ 12
Etapa 4: Texturas comunes	“ 15
Tamaños de las porciones	“ 21
Posibles problemas y soluciones	“ 27
Consideraciones sobre el comportamiento	“ 29

Calendario típico de las citas con el dietista

Las citas individuales duran 30 minutos; los grupos y las clases duran 45 a 60 minutos.

Antes de la cirugía:

- Clase de nutrición
- Evaluación nutricional
- Seguimiento de nutrición según sea necesario

Después de la cirugía

- 2 a 3 semanas (sesión grupal)
- 3 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 1 año
- Después de 1 año, usted se reunirá con el dietista dos veces por año (cada 6 meses) por el resto de su vida.

Habilidades para el éxito

La cirugía bariátrica es sólo una herramienta. Comience a poner en práctica estos cambios AHORA y mantenga estos hábitos después de la cirugía. Para tener éxito a largo plazo, usted debe comprometerse a seguir un estilo de vida saludable (dieta, ejercicio y comportamiento).

Beba sorbos de líquido durante el día entero. La meta es 48 a 64 onzas.

Elija líquidos sin azúcar y sin gas (agua, Crystal Light, café o té descafeinado, bebidas deportivas sin calorías, etc.).

Conozca los signos de deshidratación: dolores de cabeza, mareos, orina oscura.

No deberá consumir cafeína hasta la Etapa 4, unas 6 semanas después de la cirugía.

Después de la cirugía, evite el alcohol durante 12 meses.

Coma despacio, bocados pequeños, y mastique los alimentos hasta hacerlos puré.

Los bocados deben ser del tamaño de una moneda de diez centavos.

Mastique, mastique y siga masticando. Convierta la comida en puré con los dientes.

Haga una pausa entre bocado y bocado para notar lo que siente en el estómago.

Trate de que las comidas duren entre 30 y 40 minutos.

Siéntese a comer cada 3 a 4 horas.

Evite picar y comer bocaditos durante el día.

Programe sus comidas en un horario regular.

Cuando coma, ¡sólo coma! Evite las distracciones.

Evite comer y beber al mismo tiempo.

Después de haber comido alimentos sólidos, espere 30 minutos para beber líquidos.

Está bien beber antes de comer.

¿Por qué? Comer y beber al mismo tiempo puede llenar el estómago demasiado y hacer que usted se sienta mal.

Planifique las comidas y los refrigerios con antelación.

Usted lleva una vida ocupada y esto seguirá siendo así después de la cirugía.

Si planifica de antemano, tomará decisiones más saludables.

Corte o pele los ingredientes antes y prepare las comidas.

Si tiene un día ocupado, ponga los alimentos y líquidos en una lonchera.

Asuma la responsabilidad.

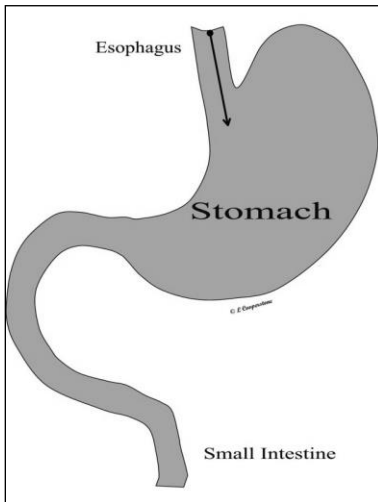
Vigile su cumplimiento con la elección correcta de alimentos y bebidas, el ejercicio y el peso. Este es un buen punto de partida.

No falte a sus citas con el equipo bariátrico.

Hágale saber a su equipo de apoyo cómo puede ayudarle a seguir por buen camino.

Las Cirugías

Estómago Normal



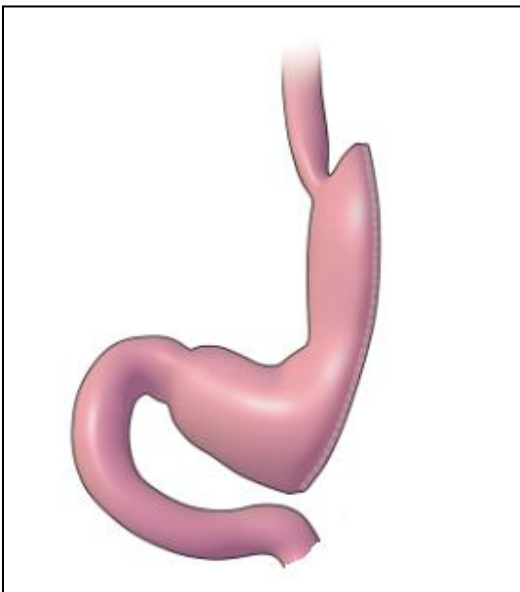
Las cirugías le ayudarán en dos maneras:

Restricción: El estómago más pequeño limitará la cantidad de comida que puede comer de una sola vez. La restricción disminuirá con tiempo. Necesitará confiar en los hábitos saludables.

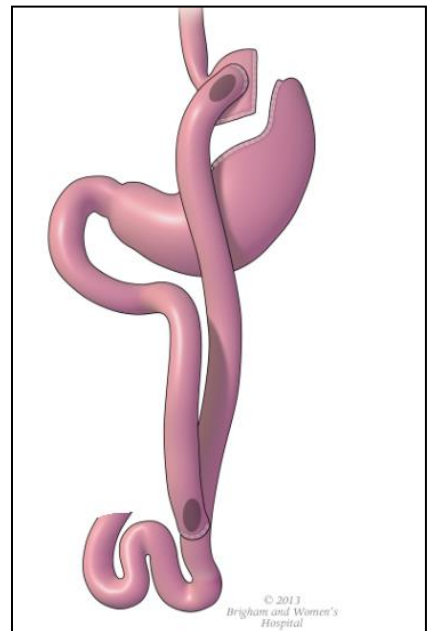
Cambios Metabólicos: Después de la cirugía, hormonas de estómago cambiarán. Por eso, algunas personas tienen menos hambre. También, los cambios metabólicos pueden mejorar enfermedades como diabetes. Con tiempo, el cuerpo puede adaptarse a los cambios metabólicos y probablemente se sentirá hambre en el futuro.

Usualmente estará en el hospital por 1-2 noches después de la cirugía.

Gastrectomía en Manga



Bypass Gástrico Laparoscópica



El Síndrome de Vaciamiento Gástrico Rápido (Dumping Syndrome)

El síndrome de vaciamiento rápido ocurre a muchas personas que han tenido la cirugía de bypass gástrico al tener comidas que contienen azúcar, tales como jugos, soda, pasteles, galletas, y dulces. La comida pasa muy rápido por el intestino delgado y causa síntomas tales como: náusea, sensación de llenura acompañada de malestar, cólicos, diarrea, debilidad general, sudoración excesiva, vómitos y palpitations del corazón. La mayoría de los pacientes experimentan una combinación de estos síntomas. Usualmente los síntomas desaparecen en 1 a 2 horas. Muchos pacientes han encontrado que acostarse por un rato alivia los síntomas. Comer alimentos altos en grasa, como por ejemplo papas fritas, causa síntomas similares.

Entendiendo que esto es un cambio en su estilo de vida, es importante que usted evite este tipo de comidas con calorías densas desde el principio y comience a desarrollar mejores alternativas saludables de alimentación.

Actividad física

La mayoría de la gente necesita como mínimo unos 250 minutos (unas 4 horas) de ejercicio por semana para mantener el peso adelgazado. Esto equivale a unos 35 minutos diarios. Es importante que elija una actividad que le guste y está bien si le lleva un tiempo alcanzar esa meta. Si es necesario, al principio, considere dividir el ejercicio en sesiones más pequeñas (por ejemplo, 10 minutos 3 veces por día). Y recuerde, antes de empezar a hacer actividades extenuantes, consulte a su médico.

Otros beneficios del ejercicio:

- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud del corazón
- Mejora la salud de los huesos
- Aumenta la energía
- Mantiene el cuerpo fuerte
- Promueve un mejor sueño

Sugerencias para aumentar su actividad física antes y después de la cirugía. *

* Por favor, no vaya a nadar hasta su primera cita postoperatoria. Su cirujano tal vez le limite otras actividades.

- ✓ ¡Camine más! Después de la cirugía, puede empezar a caminar de inmediato.
- ✓ Haga que el ejercicio sea una actividad familiar. Salga a pasear con su familia después de la cena o los fines de semana.
- ✓ Guarde ropa de ejercicio en el automóvil para asegurarse de que va al gimnasio.
- ✓ Para reducir el impacto en las articulaciones, pruebe hacer ejercicio en una piscina, ejercicio aeróbico en el agua o una bicicleta estática. *
- ✓ Ponga música y baile.
- ✓ Haga trabajo en el jardín o tareas del hogar que requieran movimientos enérgicos.
- ✓ Pruebe aplicaciones de ejercicio en su teléfono o vídeos en línea.
- ✓ Pruebe una silla de ejercicio.
- ✓ Inscríbase en una clase de ejercicio nueva.
- ✓ Use bandas de resistencia o pesas libres para añadir ejercicios de fuerza.

Considere usar el principio FITT para progresar en su rutina de ejercicio.

Frecuencia	Intensidad	Tiempo	Tipo
Qué tan a menudo hace el ejercicio	El esfuerzo que realiza durante el ejercicio.	Cuánto dura el ejercicio	La clase de ejercicio que usted realiza
Comience 1 a 2 veces por semana y aumente poco a poco.	Añada velocidad, inclinaciones, repeticiones o peso para seguir intensificando el esfuerzo.	Trate de aumentar hasta llegar a la meta recomendada: 35 minutos diarios o sesiones más largas menos veces por semana, por ejemplo, caminar durante una hora 4 días por semana.	Trate de incluir ejercicios <u>aeróbicos</u> (correr, caminar, nadar) y de <u>fuerza</u> (pesas, bandas de resistencia, ejercicios de peso corporal).

Cómo prepararse para la cirugía

Qué comprar antes de la cirugía






- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tazas y cucharas medidoras | <input type="checkbox"/> Batidos de proteínas |
| <input type="checkbox"/> Balanza de alimentos | <input type="checkbox"/> Suplementos vitamínicos y minerales |
| <input type="checkbox"/> Líquidos sin azúcar | <input type="checkbox"/> Balanza de peso corporal |

Puntos clave antes de la cirugía:

- 1) Consulte nuestras guías de compras para encontrar batidos de proteínas y suplementos vitamínicos y minerales.
- 2) Deberá seguir una dieta específica desde 2 semanas antes de la cirugía. Vea el folleto separado sobre la “Dieta preoperatoria”.

Progresión de la dieta después de la cirugía

Después de la cirugía, seguirá una dieta en que la textura de los alimentos cambiará progresivamente (líquida, semilíquida, pastosa, etc.) mientras su estómago sana. El siguiente cuadro le muestra un resumen de lo que puede esperar. Las siguientes páginas le ofrecen más detalles sobre cada etapa.

Cuándo empezar	Duración	Etapa de la dieta	Metas y ejemplos de alimentos	Vitaminas
Día 0 después de la operación	1 día	Etapa 1: Líquidos	 Beba sorbos de líquidos sin azúcar a lo largo del día. No consuma cafeína ni bebidas carbonatadas. → Agua, Crystal Light, caldo, café o té descafeinado, etc.	
Día 1 después de la operación Fecha de inicio: _____	9 días	Etapa 2: Batidos de proteínas	 Continúe con las metas de líquidos y trate de consumir de 60 a 70 gramos de proteínas por día con los batidos → Proteínas en polvo con leche y miel, batidos listos para beber	
Día 10 después de la operación Fecha de inicio: _____	10 días	Etapa 3A: Alimentos suaves	 Continúe con las metas anteriores, y después de comer espere 30 minutos para beber. → Yogur griego, frijoles refritos, tofu, puré de manzana SF, banana, budín SF, avena, fruta enlatada, batidos de proteínas según sea necesario para cumplir las metas	Comience las vitaminas <u>masticables</u>
Día 20 después de la operación Fecha de inicio: _____	20 días	Etapa 3B: Alimentos blandos	 Continúe con las metas anteriores, y después de comer espere 30 minutos para beber. → Pollo húmedo, pescado en escamas, huevos, frijoles, verduras bien cocidas (sin pieles ni cáscara), salsa de tomate, aguacate	Continúe <u>vitaminas masticables</u>
Día 40 después de la operación Fecha de inicio: _____	Por el resto de la vida	Etapa 4: Texturas comunes	 Continúe con las metas anteriores y elija una dieta equilibrada. Priorice las proteínas magras, las verduras y las frutas en primer lugar, y añada otros alimentos con el tiempo. Puede volver a añadir cafeína. Nada de alcohol durante 6 a 12 meses.	Puede empezar a tomar <u>vitaminas en pastillas</u> , si lo desea.

Comienza: en el hospital el día de la operación o el día siguiente.

Fecha de comienzo: _____

Dura: Hasta 1 día

Lo que usted debe hacer

1. Beba sorbos de líquidos sin azúcar, sin gas y sin cafeína a lo largo del día
2. Esté atento a los signos de deshidratación (orina de color oscuro, dolores de cabeza, mareos)

Ejemplos de líquidos:

- Agua
- Crystal Light, MiO u otros aromatizantes sin azúcar
- Café o té descafeinados
- Caldo
- Agua con sabor a frutas (agua aromatizada Hint® o preparada en casa haciendo flotar fruta en el agua)
- Jell-O (gelatina) sin azúcar
- Popsicles sin azúcar
- Bebidas deportivas sin azúcar (Powerade® Zero, Propel, Gatorade Zero)
 - G2 se recomienda sólo en caso de diarrea y vómitos intensos

Durante toda esta etapa de la dieta usted estará en el hospital y le darán los tipos de líquidos adecuados. Las enfermeras le guiarán para que beba suficientes sorbos de líquido durante el día.

Puntos clave de la etapa 1:

- Los líquidos son la prioridad número uno.
- Podrá sorber sólo cantidades pequeñas de líquido a la vez. Establezca un ritmo durante el día.
- Tragar demasiado líquido de golpe le causará dolor de estómago.
- Evite la cafeína hasta la etapa 4, ya que irrita el estómago.
- La carbonatación puede provocar gases, eructos, hinchazón y malestar estomacal. Después de la cirugía, algunas personas no toleran la carbonatación.
- Puede usar edulcorantes artificiales como PureVia y Truvia (Stevia) y Nectresse (fruta de monje) u otros: Equal (aspartamo), Sweet & Low (sacarina), Splenda (sucralosa)
- Si siente dolor o molestias por los gases, pruebe caminar.

Dieta postoperatoria - Etapa 2: Batidos de proteínas

Comienza: en el hospital el día de la cirugía o el día siguiente.

Fecha de comienzo: _____ **Dura:** 8 a 9 días

Lo que usted debe hacer

1. Trate de beber entre 48 y 64 onzas de líquido por día. Priorice la hidratación antes de los batidos de proteínas.
2. Tome entre 60 y 70 gramos de proteínas diarios con los batidos.
 - Si no ha terminado la bebida con proteínas después de 1 hora, deje de beber. Vuelva a intentarlo en unas 2 horas.
 - Es normal que no alcance sus metas de inmediato. Trate de avanzar un poco cada día hasta alcanzarlas.

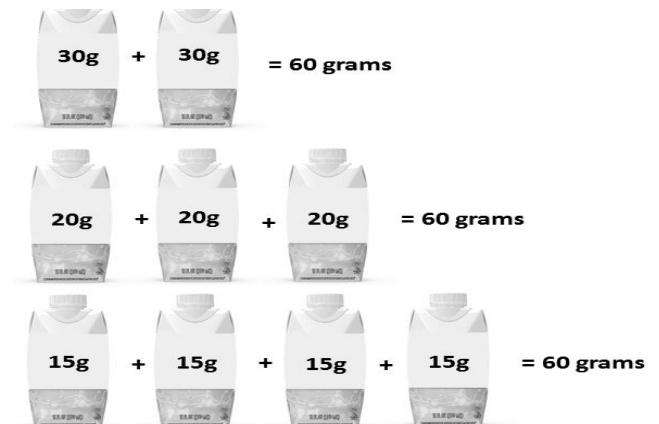
Cada batido de proteínas debe tener:

- ✓ Entre 100-200 calorías ✓ 15 g o más de proteínas ✓ Menos de 20 g de azúcar

Busque estos números en la etiqueta nutricional:

Nutrition Facts	
Calories	100-200 calorías
Total Fat	
Saturated Fat	
Trans Fat	
Cholesterol	
Sodium	
Total Carbohydrate	
Dietary Fiber	
Sugars	Menos de 20 g de
Protein	Más de 15 g de
Vitamin A	• Vitamin C
Calcium	• Iron

▶ Si opta por un batido preenvasado, puede tomar de 2 a 4 batidos diarios para cumplir con los 60 gramos de proteínas:



▶ Si usa una proteína en polvo, sume las calorías, las proteínas y el azúcar del polvo, **y también** el líquido (leche, leche de almendras, etc.) para cumplir con las recomendaciones:

1 cucharada de proteína en polvo
Calorías = 130
Proteínas = 24 g
Azúcar = 2 g

8 onzas de leche de almendras sin azúcar
Calorías = 30
Proteínas = 1 g
Azúcar = 0 g

Batido de proteínas
Calorías = 160
Proteínas = 25 g
Azúcar = 2 g

Intolerancia a la Lactosa:

Lactosa es la azúcar de la leche. Algunas veces después de la cirugía su cuerpo no puede digerir esta azúcar y puede causar náuseas, cólicos, abdomen distendido, gases, y/o diarrea cuando toma o come productos que contienen lactosa.

¿Qué sucede si usted se vuelve intolerante a la lactosa?

- Pare de tomar leche o cualquier proteína en polvo o batidos de proteínas que tengan en su lista de ingredientes “Concentrado de proteínas whey” o “concentrado de proteínas de leche”.
- Continúe tomando líquidos, especialmente si ha estado teniendo diarrea.
- Cambie a los batidos de proteína o proteína en polvo “sin lactosa” que aparecen en la lista de la página 8. Puede mezclar los polvos de proteína con agua, leche de soya light o leche Lactaid.
- Llame a su nutricionista si necesita encontrar opciones libres de lactosa.

¿Tiene Problemas con los Batidos de Proteína?

Si no le gusta el sabor:

- Dé sabor a los batidos con los extractos. Puede encontrar extractos en un mercado. Usualmente usted solo necesita añadir una gota o dos para darle un toque lleno de sabor.
- Dé sabor a los batidos con los jarabes o “syrups” sin azúcar. Puede comprar jarabes o syrups en un mercado, pero puede encontrar más sabores en línea. Las marcas son *Da Vinci Gourmet* y *Torani*.
- Dé sabor a los batidos con las especias como canela, jengibre, nuez moscada, y clavos.

Si no le gusta el olor:

- Beba el batido de una botella con una pequeña abertura.
- Beba el batido con una pajita.
- Beba un batido muy frío.

Si necesita masticar:

- Haga paletas de helado al preparar su batido de proteína con anticipación y póngalo en una cubeta para hacer paletas de helado.
- Medio congele su batido de proteína y cómalo como si fuera un granizado.

Consejos para la etapa 2:

- Sepa los síntomas de deshidratación: mareos o sensación de desmayo repentino, dolores de cabeza y el color de la orina se va oscureciendo durante el día.
- Si tiene problemas para tolerar los líquidos, es útil intentar tomar las bebidas a diferentes temperaturas. Algunos pacientes toleran mejor las bebidas frías o heladas, mientras otros toleran mejor las bebidas a temperatura ambiente o más tibias
- Mantenga un récord de la cantidad de batidos de proteínas y líquidos que bebe utilizando su diario o récord de comidas.
- Cambios en sus deposiciones o excremento, tales como deposiciones menos frecuentes o heces blandas son normales. Si está sintiendo molestias, comuníquese con el equipo de cirugía bariátrica.

Dieta postoperatoria - Etapa 3A: Texturas suaves

Comienza: 10 días después de la fecha de la cirugía: **Dura:** 10 días **Fecha de inicio:** _____

Qué hacer:

1. Siga bebiendo líquido en sorbos. Meta: 48 a 64 onzas diarias
2. Priorice los alimentos con proteínas para cumplir con su meta de 60 a 70 gramos diarios. Luego, puede incluir alimentos sin proteínas.
3. Según los tamaños típicos de las porciones, deberá comer de 5 a 6 veces al día
4. Empiece a tomar sus suplementos masticables de vitaminas y minerales.

Elija sólo los alimentos que se mencionan en esta página. Su estómago todavía está sanándose y los otros alimentos podrían ser irritantes. Consulte el folleto de la Etapa 3A para ver las descripciones específicas de las texturas, los ingredientes y las recetas.

Alimentos con proteínas

- Claras de huevo o Egg Beaters (no huevos enteros)
- Yogur griego sin grasa (sin trozos de fruta)
- Frijoles refritos (negros o pintos, bajos en grasa)
- Queso cottage bajo en grasa
- Tofu
- Queso ricotta parcialmente descremado
- Batidos y polvos de proteínas

Alimentos sin proteínas

- Yogur total o parcialmente descremado
- Compota de manzana sin azúcar, peras o melocotones en conserva (en su propio jugo o agua, sin jarabe)
- Banana blanda
- Avena, crema de trigo, harina, maicena
- Puré de verduras (sin cáscara, sin semillas)
- Budín sin azúcar

¿Cómo puedo saber cuántas proteínas estoy consumiendo?

Es importante que lleve la cuenta de cuántas proteínas consume. Para esto, consulte la página 21, lea las etiquetas nutricionales y ajuste la cantidad que ha comido. Vea este ejemplo de yogur griego:

- El tamaño de la porción es “1 envase” →
- Si se lo come entero, son 15 g de proteínas. →
- Si se come la mitad, habrá comido sólo la mitad de las proteínas. En este caso, la mitad de 15 son 7.5 gramos. →



15 g de proteínas

7.5 g de

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Tub (150g)	
Amount per Serving	
Calories 90	Fat Cal 0
%Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Sodium 60mg	3%
Potassium 210mg	6%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 5g	
Protein 15g	30%
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 15%	• Iron 0%

Dieta postoperatoria - Etapa 3A: Texturas suaves (continuación)

Puntos clave de la etapa 3A:

- Recuerde mantenerse hidratado, pero evite beber mientras coma. Espere 30 minutos después de comer para beber.
- Trate de comer algo cada 3 o 4 horas. Tal vez no sienta hambre, pero aun así debe comer con regularidad.
- Algunos días no tendrá espacio para todo. Haga todo lo posible por alcanzar primero su meta de proteínas.
- Deje de comer o beber ante el primer signo de saciedad. La “saciedad” (sentirse lleno) puede ser una sensación de presión en el pecho, goteo nasal, hipo, ojos llorosos o náuseas.
- Anote cuánto come y bebe usando un registro de alimentos, por ejemplo, un diario o una aplicación en el teléfono. Vea un ejemplo en la página 20.
- Puede usar condimentos y especias. No es necesario que coma alimentos sin sabor.

Ejemplo de un día

Comida	Alimento o batido de proteínas	Gramos de proteína
1	Batido de proteínas listo para beber (por ejemplo, Premier Protein®, Ensure® Max, etc.)	30 gramos
2	2 clara de huevo revuelta	6 gramos
3	1.5 onzas de tofu frito	6 gramos
4	¼ de taza de avena cocida con ¼ de cucharada de proteína en polvo	7 gramos
5	¼ de taza de queso cottage con cebollino	7 gramos
6	¼ de taza de Chocolate Almond Bliss con queso ricotta*	7 gramos
	Total	59 gramos

*Pídale esta receta a su dietista o búsquela en nuestra página web

Dieta postoperatoria - Etapa 3A: Texturas suaves (continuación)

Suplementos de vitaminas y minerales:

Después de la operación, deberá tomar suplementos de vitaminas y minerales por el resto de su vida. Recomendamos los suplementos masticables o líquidos hasta la etapa 4. En la etapa 4, si lo prefiere, puede cambiar a pastillas de vitaminas.

Suplementos multivitamínicos con minerales:

- Tome diariamente un suplemento multivitamínico “completo”. La dosis varía dependiendo de la marca.
- Los suplementos multivitamínicos completos contienen hierro, zinc, ácido fólico y cobre.
- No tome los suplementos multivitamínicos en forma de “gummies” (pastillitas de “goma”) ya que no tienen todos los nutrientes adecuados para sus necesidades bariátricas.
- Separe sus suplementos multivitamínicos con hierro de los que tienen calcio al menos 2 horas.

Vitamina B12:

- Después de la cirugía, su cuerpo necesita entre 350 y 500 microgramos diarios de vitamina B12.
- Su suplemento multivitamínico tal vez tenga esta cantidad de vitamina B12. Lea la etiqueta para comprobarlo. Si no es así, necesitará una vitamina B12 adicional (puede ser sublingual, líquida o un spray nasal hasta la etapa 4).
- Para mayor información, consulte nuestra guía de compras.
- Puede tomar la vitamina B12 en cualquier momento o con cualquier otro suplemento.

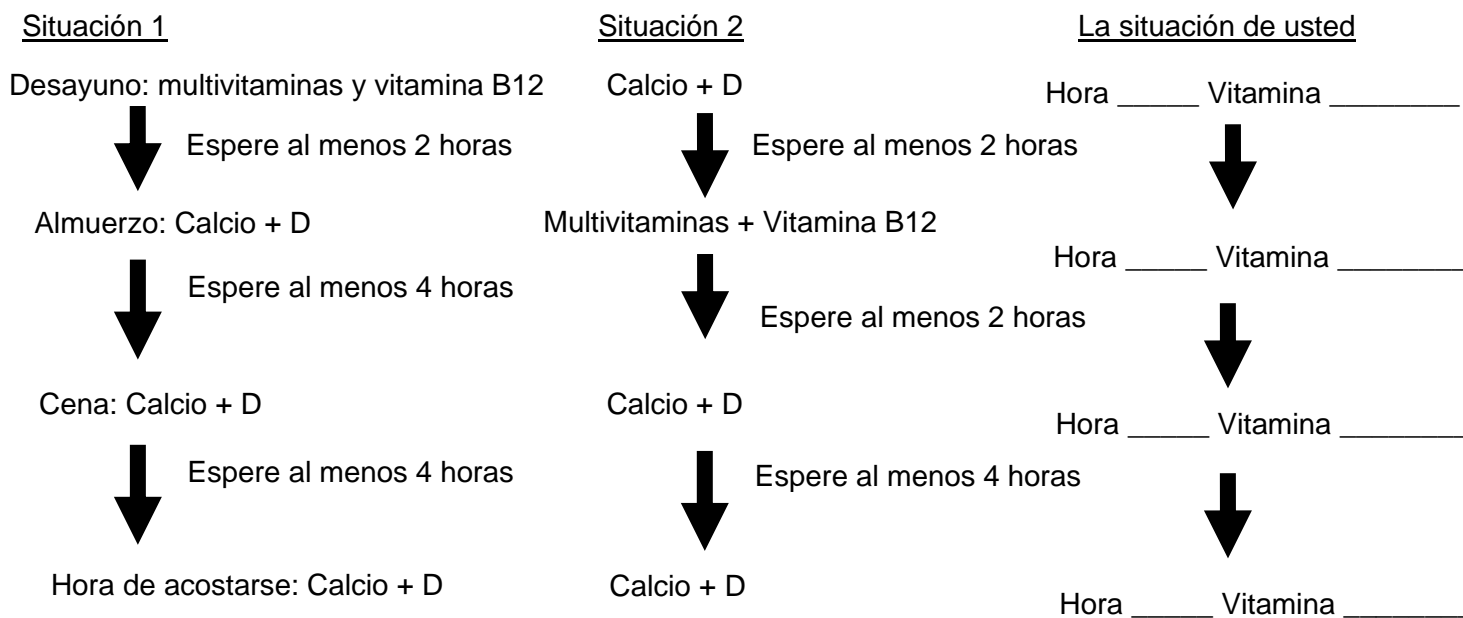
Citrato de calcio con vitamina D:

- Tome 500-600 mg de citrato de calcio 2-3 veces por día. La meta diaria total es 1200-1500 mg.
 - El cuerpo sólo puede absorber 600 mg de calcio a la vez.
 - Para tomar la dosis adecuada, compruebe el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional del calcio.
 - Separe las dosis de calcio al menos 4 horas.
- Separe los suplementos multivitamínicos con hierro de los que tienen calcio al menos 2 horas.
- Puede satisfacer sus necesidades de calcio mediante una combinación de alimentos y suplementos. Hable con su dietista.

Otros suplementos:

Algunos pacientes pueden necesitar vitaminas y minerales adicionales, por ejemplo, hierro, vitamina D o vitaminas del grupo B. Mediremos sus niveles de vitaminas y minerales con regularidad haciéndole pruebas de laboratorio y le indicaremos suplementos adicionales según sea necesario.

Aquí tiene dos sugerencias para separar sus suplementos:



Dieta postoperatoria - Etapa 3B: Texturas blandas

Comienza: 20 días después de la fecha de la cirugía

Fecha de comienzo: _____

Dura: al menos 21 días (3 semanas)

Qué hacer:

1. Siga bebiendo sorbos de líquido (48-64 onzas diarias siguiendo las pautas de la etapa 1).
2. Tome un batido de proteínas o coma un alimento con proteínas de 5 a 6 veces al día (la meta mínima es 60-70 gramos diarios).
3. Siga tomando suplementos de vitaminas y minerales.
4. Coma sólo los alimentos mencionados en esta página y los de las etapas anteriores porque su estómago aún está sanando.

Elección de alimentos en la etapa 3B

Alimentos con proteínas

- Huevo, claras de huevo o Egg Beaters
- Yogur griego sin grasa (sin trozos de fruta)
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso ricotta parcialmente descremado
- Tofu
- Pollo o pavo (la carne oscura está bien)
- Pescado (pescado en escamas como atún, bacalao, eglefino, salmón o tilapia)
- Hamburguesa vegetariana
- Frijoles y lentejas
- Batidos o polvos con proteínas

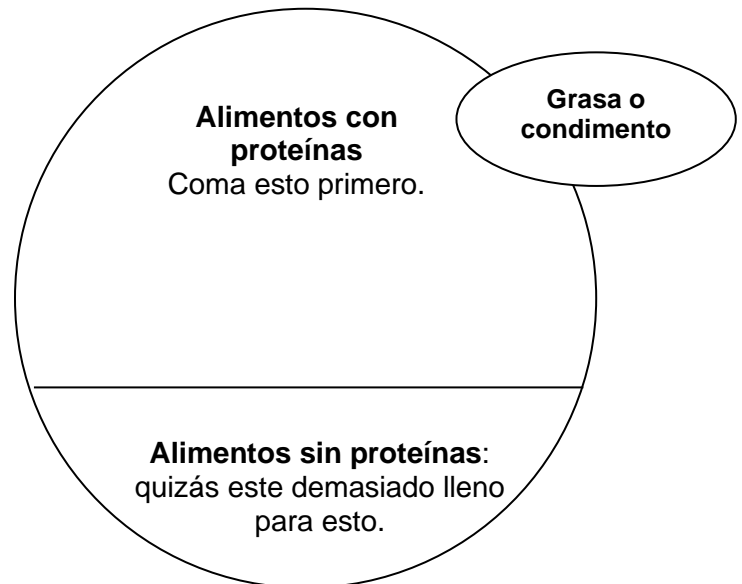
Alimentos sin proteínas

- Yogur total o parcialmente descremado (no griego)
- Compota de manzana sin endulzantes
- Peras o melocotones enlatados (en su propio jugo o agua, sin sirope)
- Banana blanda
- Avena, crema de trigo o harina
- Salsa de tomate
- Verduras sin almidón o con almidón bien cocidas y sin piel ni cáscara
- Queso parcialmente descremado o "light"

Grasas

- Mayonesa ligera o aderezo para ensaladas
- Hummus
- Aguacate
- Mantequilla de maní o de nueces de árbol, suave (no crujiente)
- Mantequilla o aceite

Ejemplo de plato: ¡tal vez sea así de pequeño!



Cómo contar los gramos de proteínas (si el alimento no tiene etiqueta nutricional)

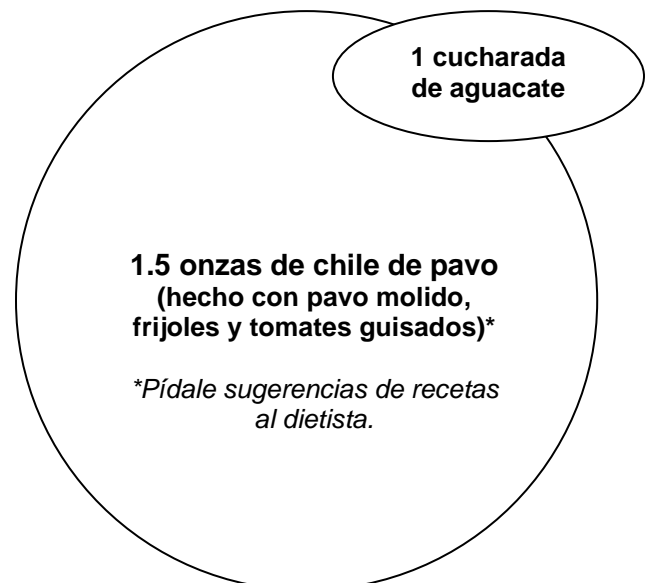
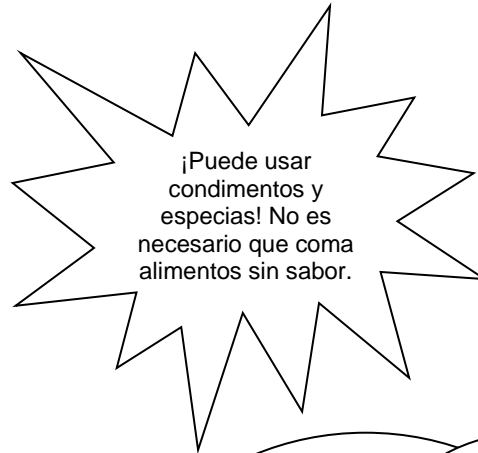
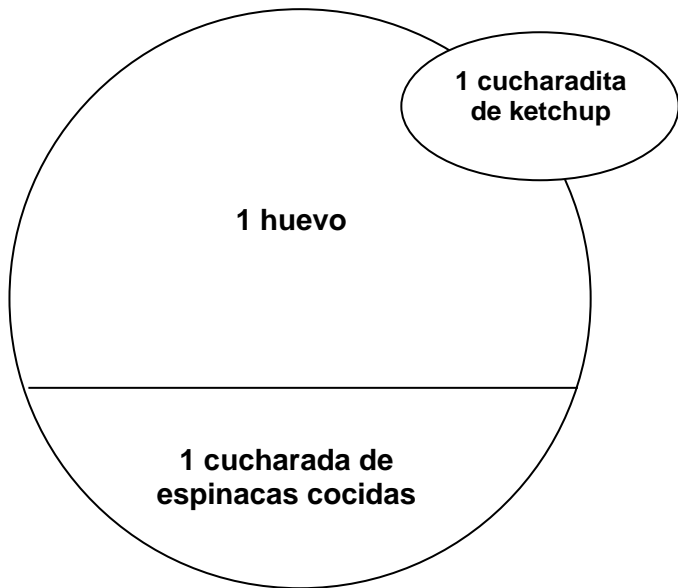
7 gramos de proteínas =

- 1 onza de pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- ¼ de taza de sustituto del huevo
- 2 onzas de tofu firme o 3 onzas de tofu blando
- ½ taza de frijoles

Consulte la página 21 para ver más detalles.

Dieta postoperatoria - Etapa 3B: Texturas suaves (continuación)

Estos son algunos ejemplos de comidas en la etapa 3B. El dietista le sugerirá recetas y también puede encontrarlas en nuestra página web.



Puntos clave de la etapa 3B:

- Si puede aplastar la comida fácilmente con un tenedor y convertirla en puré, probablemente esté suficientemente blanda para comerla en esta etapa.
- Debe comer con regularidad aunque no tenga hambre. Separe las comidas de forma pareja durante el día, coma cada 3 o 4 horas. Si le resulta útil, póngase recordatorios o use temporizadores para recordarle que tiene que comer.
- Algunos días no tendrá espacio para todo. Haga todo lo posible por alcanzar primero su meta de proteínas.
- Si siente que la comida parece estar “atascada”:
 - **No se asuste y no beba agua.**
 - Mantenga la calma, muévase y se le pasará.

Cuando la sensación desaparezca, piensa en la posible causa:

- **¿Comí demasiado rápido?** Tómese 30 minutos con cada comida y haga una pausa después de cada bocado.
- **¿No mastiqué lo suficiente?** Mastique la comida hasta convertirla en puré.
- **¿La comida era demasiado dura?** Asegúrese de comer sólo los alimentos de las etapas 3B y anteriores.
- **¿Estoy demasiado lleno?** Trate de parar antes de sentirse “demasiado lleno” (sensación de presión en el pecho o náuseas).
- **¿La comida estaba demasiado seca?** Los alimentos secos pueden ser difíciles de tolerar. Mantenga la carne tierna y húmeda.
 - Use una olla de cocción lenta, marine las carnes, cocínelas en paquetes de papel de aluminio, evite cocerlas demasiado.
 - Para mantener la carne húmeda, añádale caldo cuando la recaliente en el microondas.
- Aún es posible que se deshidrate. Seguramente estará volviendo a su rutina diaria y estará ocupado. Recuerde beber líquidos entre las comidas.
- Tal vez no tolere ciertas texturas la primera vez que las pruebe. Si tiene problemas con un alimento aun cuando come con mucho cuidado, evítelo por 2 o 3 semanas antes de volver a intentarlo.

Dieta postoperatoria - Etapa 4: Texturas comunes

Comienza: 40 días después de la fecha de la cirugía, sólo si cumple sus metas de proteínas con regularidad en la etapa 3B

Fecha de comienzo: _____

Dura: para siempre, pero su plan de comidas tal vez cambie con el tiempo.

Qué hacer:

1. Siga bebiendo sorbos de líquido, 48 a 64 onzas diarias (continúe con los líquidos sin azúcar y sin gas)
2. Use este plan de comidas como guía para una dieta equilibrada. Céntrese primero en las proteínas (al menos 60-70 gramos diarios).
3. Siga tomando suplementos de vitaminas y minerales. Si lo prefiere, en esta etapa puede cambiar a pastillas.

Plan de comidas

Use el plan de comidas como guía para elegir alimentos a lo largo del día. Cada casilla es una porción de ese grupo de alimentos. En los primeros meses después de la cirugía, no tendrá espacio para comer todos los alimentos del plan. Concéntrese primero en los alimentos de los grupos de las proteínas, las verduras y las frutas.

8 tazas de líquido

8 porciones de proteínas

2 porciones de verduras

2 porciones de fruta

1 porción de productos lácteos

2 porciones de grasa

3 porciones de almidón

Consulte el tamaño de las porciones de cada grupo de alimentos en las páginas 21-26.

¿Cómo empiezo en la fase 4?

- En la fase 4, tal vez no tolere todos los alimentos que pruebe, así que tenga paciencia con su estómago. La tolerancia suele mejorar con el tiempo. Consulte a continuación los posibles “alimentos problemáticos” para guiar sus elecciones.
- El plan de comidas es personal, no hay un plan único que sirva para todas las personas. Su dietista le ayudará a modificar su plan de comidas según sea necesario.

Posibles “alimentos problemáticos”

Su estómago tal vez este sensible durante 3 a 6 meses después de la cirugía, a veces por más tiempo. Los siguientes alimentos tienen texturas únicas que pueden ser difíciles de tolerar si se comen demasiado pronto. ¡Tenga cuidado!

Proteínas: carnes duras, rojas, hamburguesas, langosta, vieiras, almejas, camarones

Frutas: pieles o cáscaras gruesas y fibrosas (por ejemplo, de naranja, uvas o piña)

Verduras: fibrosas (por ejemplo, espárragos, vainas de arvejas, apio y lechugas)

Almidones: arroz, pasta, panes pastosos, palomitas de maíz

Preguntas frecuentes sobre la etapa 4 y más adelante

P: ¿Cuánto debo comer en la etapa 4?

R: El tamaño adecuado de las porciones es un poco diferente para cada persona. Evite las distracciones y coma despacio para empezar a prestar atención a las señales de saciedad de su cuerpo. Deje de comer ante la primera señal de saciedad, que puede ser una sensación de presión en la parte superior del pecho, náuseas, goteo nasal o hipo.

P: ¿Cómo serán mis comidas?

R: Consulte su plan de comidas de la etapa 4 como guía, al elegir alimentos. Recuerde que debe elegir primero los alimentos con proteínas, luego las verduras o las frutas, y que debe comer los almidones en último lugar. Use las grasas para darles sabor a los alimentos o para mantenerlos húmedos.

P: ¿Volveré a tener apetito?

R: Los cambios hormonales iniciales tal vez no duren para siempre y es normal que el apetito y el hambre vuelvan gradualmente después de la cirugía. Por eso es importante establecer rutinas saludables al comer y evitar saltarse comidas. Los alimentos ricos en proteínas y fibra ayudan a controlar el hambre, así que cómalos en abundancia. Evite comer por costumbre o por desencadenantes como el aburrimiento, el estrés o emociones variadas.

P: ¿Podré volver a disfrutar alguna vez de mis comidas favoritas?

R: Después del período de recuperación inicial y a largo plazo, esperamos que pueda comer una gran variedad de alimentos y que ninguno esté totalmente prohibido. Le ayudaremos a planificar cuidadosamente las comidas y los refrigerios para asegurar que satisfagan sus necesidades nutricionales y que incluyan lo que a usted le gusta.

P: ¿Cuánto peso adelgazaré?

R: Cada paciente adelgaza una cantidad diferente y a un ritmo diferente. Es importante que no se compare con otros pacientes porque cada persona es diferente. La mayor parte de la pérdida de peso ocurre en forma de “escalera”, es decir, usted baja un poco de peso y luego hay un periodo de estancamiento. Trate de buscar otros indicadores de progreso, como cambios en la composición corporal, aumento de sus niveles de energía y reducción de los medicamentos.

P: ¿Cómo puedo mantener el peso que he adelgazado?

R: Evite picar alimentos, por ejemplo, ¿está por comer algo simplemente porque lo tiene a la mano? Evite las comidas no planificadas y trate de controlar su ambiente para minimizar estas oportunidades. Tener horarios de comida programados y estructurados. Preparar y planificar las comidas también puede ayudarle a minimizar las comidas innecesarias.

Manténgase conectado con el programa participando activamente en los grupos de apoyo o asistiendo con regularidad a sus citas individuales. *La cirugía es sólo una de las herramientas. Su estilo de vida y alimentación y sus patrones de ejercicio determinarán su éxito a largo plazo.* La mayoría de los pacientes pueden recuperar un poco de peso, y lo más probable es que esto ocurra un año y medio después de la cirugía. Algunos pacientes vuelven a aumentar más y es importante que hablen de esto lo antes posible con su equipo bariátrico.

Sin embargo, meses o años después, algunos pacientes vuelven a los hábitos de alimentación problemáticos. Esto puede incluir comer por razones emocionales, picar, saltarse comidas, dificultad para controlar las porciones, comer de forma restrictiva o darse un “atracones” (sensación de pérdida de control). Recuerde que aunque estos comportamientos son preocupantes, los puede tratar con nuestro equipo.

Dieta postoperatoria - Etapa 4: Texturas comunes (continuación)

Ejemplo de un plan de comidas

Estos ejemplos de planes muestran cómo pueden cambiar con el tiempo las cantidades de lo que usted come. Elija los alimentos que le gusten y que tolere.

Al principio de la etapa 4 (no comience esto antes de 6 semanas después de la cirugía)

8 tazas de líquido

8 porciones de proteínas

2 porciones de verduras

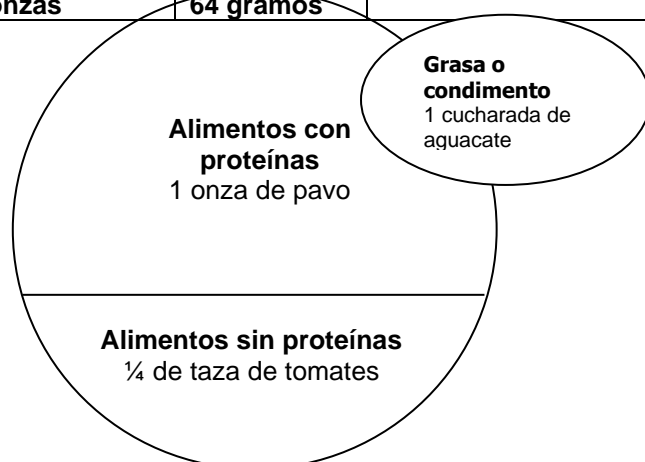
2 porciones de fruta

1 porción de productos lácteos

2 porciones de grasa

3 porciones de almidón

Hora	Comida	Líquido (onzas)	Proteínas (g)	Vitaminas
8 a. m.	1 ½ huevos revueltos (1 ½ proteínas), ¼ de plátano (½ fruta)		10	Multivitaminas
9 a. m.		8 onzas de té descafeinado		
10 a. m.	3 onzas de yogur griego sin grasa (1 proteína), ½ taza de fresas (½ fruta)		7	75 mg de calcio de los alimentos
11 a. m.		8 onzas de agua		
1 p. m.	Chile casero hecho con 1 onza de pavo (1 proteína), ¼ de taza de tomates guisados (½ verdura), 1 cucharada de aguacate (1 grasa)		7	500 mg de suplemento de calcio
2 p. m.		8 onzas de Crystal Light		
3 p. m.	1 cucharada de proteína en polvo (2 ½ proteínas) en 8 onzas de leche descremada (1 lácteo)		26	300 mg de calcio de los alimentos
4 p. m.		8 onzas de té		
5 p. m.		8 onzas de agua		
6 p. m.	1 onza de pescado (1 proteína), ¼ de taza de frijoles verdes cocidos (½ verdura)		7	500 mg de suplemento de calcio
7 p. m.		8 onzas de agua		
8 p. m.		8 onzas de Crystal Light		
9 p. m.	¼ de taza de queso ricotta (1 proteína)		7	75 mg de calcio de los alimentos
10 p. m.		8 onzas de té		
	Total	64 onzas	64 gramos	



Dieta postoperatoria - Etapa 4: Texturas comunes (continuación)

Al sentirse cómodo con la etapa 4 (alrededor de 8 meses después de la cirugía)

8 tazas de líquido

8 porciones de proteínas

2 porciones de verduras

2 porciones de fruta

1 porción de productos lácteos

2 porciones de grasa

3 porciones de almidón

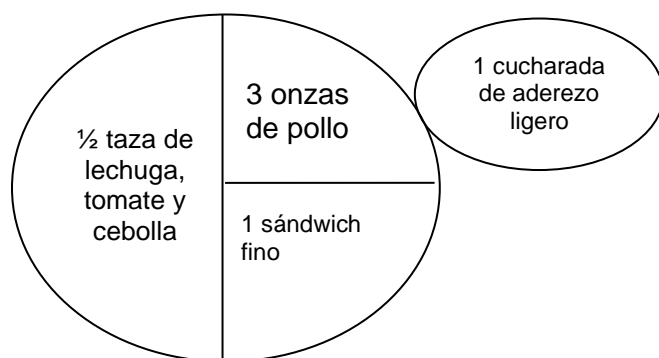
Hora	Comida	Líquido (onzas)	Proteínas (g)	Vitaminas
8 a. m.	1 cucharada de proteína en polvo (2 ½ proteínas) en 8 onzas de leche descremada (1 lácteo)		26	300 mg de calcio de los alimentos
9 a. m.		8 onzas de té descafeinado		
11 a. m.		8 onzas de agua		
12 p. m.	1.5 onzas de atún (1 ½ proteínas), 1 taza de ensalada de verduras (lechuga, tomate, cebolla, pepino) (1 verdura), 1 cucharada de aderezo ligero (1 grasa)		14	500 mg de suplemento de calcio
2 p. m.		8 onzas de Crystal Light		
3 p. m.	6 onzas de yogur griego (2 proteínas)		14	150 mg de calcio de los alimentos
4 p. m.		8 onzas de té descafeinado		
5 p. m.		8 onzas de agua		
6 p. m.	1 onza de pavo molido (1 proteína), ¼ de taza de frijoles (½ proteína, ½ almidón), ½ taza de tomates guisados (1 verdura)		10	500 mg de suplemento de calcio
7 p. m.		8 onzas de agua		
8 p. m.		8 onzas de Crystal Light		Multivitaminas
9 p. m.	¼ de taza de garbanzos asados (½ proteína, ½ almidón), 2 clementinas (1 fruta)		3	
10 p. m.		8 onzas de té descafeinado		
	Total	64 oz	67 g	

Dieta postoperatoria - Etapa 4: Texturas comunes (continuación)

Etapa 4 a largo plazo (unos 2 años después de la cirugía)

- 8 tazas de líquido ☒☒☒☒☒☒☒☒
- 8 porciones de proteínas ☒☒☒☒☒☒☒☒
- 2 porciones de verduras ☒ ☒
- 2 porciones de fruta ☒ ☒
- 1 porción de lácteos ☒
- 2 porciones de grasa ☒ ☒
- 3 porciones de almidón ☒ ☒ ☒

Hora	Comida	Líquido (onzas)	Proteínas (g)	Vitaminas
8 a. m.	6 onzas de yogur griego (2 proteínas), ½ banana (1 fruta), ½ taza de copos de salvado (1 almidón)		14	150 mg de calcio de los alimentos
9 a. m.		8 onzas de té descafeinado		
10 a. m.				Multivitaminas
11 a. m.		8 onzas de agua		
12 p. m.	3 onzas de pollo (3 proteínas), lechuga, tomate, cebolla (1/2 verdura), 1 sándwich fino (1 almidón), 1 cucharada de aguacate (1 grasa)		21	500 mg de suplemento de calcio
2 p. m.		8 onzas de Crystal Light		
3 p. m.		8 onzas de té		
4 p. m.	½ taza de queso cottage (2 proteínas), 1 taza de arándanos azules (1 fruta), 2 cucharadas de hojuelas de almendras (1 grasa)		14	75 mg de calcio de los alimentos + 500 mg de suplemento de calcio
5 p. m.		8 onzas de agua		
6 p. m.		8 onzas de agua		
7 p. m.	2 onzas de albóndigas de pavo molido sin grasa (2 proteínas), 1/2 taza de pasta integral (1 almidón), ¼ de taza de salsa de tomate (½ verdura), ½ taza de espinacas cocidas (1 verdura), ¼ de taza de mozzarella ligera (1 lácteo)		14	
8 p. m.		8 onzas de Crystal Light		500 mg de suplemento de calcio
9 p. m.		8 onzas de té		
	Total	64 onzas	63 gramos	



Dieta postoperatoria - Etapa 4: Texturas comunes (continuación)

Use esta hoja para planificar su horario de comidas o para hacer un seguimiento de su consumo de alimentos. Lleve cuenta de los líquidos y las proteínas para ayudarle a alcanzar sus metas mínimas de 64 onzas de líquido y 60-70 gramos de proteínas.

8 tazas de líquido

8 porciones de proteínas

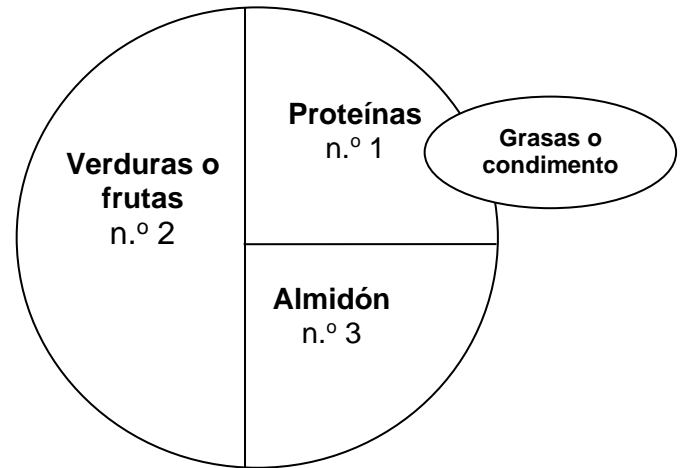
2 porciones de verduras

2 porciones de fruta

1 porción de productos lácteos

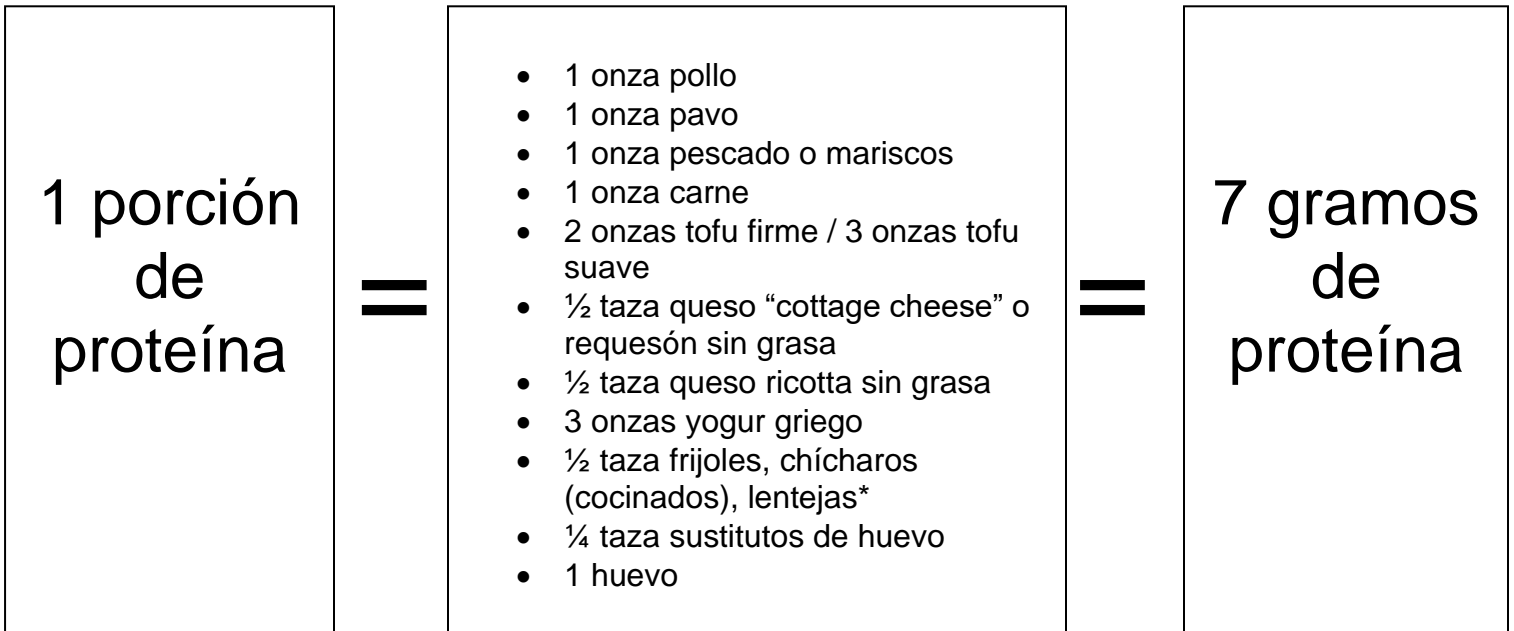
2 porciones de grasa

3 porciones de almidón



Hora	Comida	Líquido (onzas)	Proteínas (g)	Vitaminas
	Total	onzas	gramos	

Comidas con Proteína



*1/2 taza de frijoles, chícharos (cocinados), o lentejas equivale 1 porción de proteína y 1 porción de almidón

1 porción = 7 gramos de proteína
2 porciones = 14 gramos de proteína
3 porciones = 21 gramos de proteína
Cada porción de comida con proteína contiene 35-55 calorías

- Elija comidas con proteína bajo en grasas (como pollo/pavo sin piel).
- Limite carnes (carne roja, cordero, cerdo)
- Carne procesada puede subir el riesgo de cáncer de estómago y colorrectal. Carne procesada incluye pancho, pepperoni, salami, salchicha, jamón, tocino, pastrami, y todas otras carnes que han sido acecinar, fumar, o tratar con conservantes químicos. La nutricionista le puede proveer información sobre carne procesada.

Recuerde comer por lo menos 8 porciones de proteína cada día.

Tamaño de porciones

Vegetales Sin Almidón

Cada porción de vegetal contiene 5 gramos de carbohidratos, 2 a 3 gramos de fibra, 2 gramos de proteínas, 0 gramos de grasa y 25 calorías.

Elija los vegetales frescos y congelados. Si elije vegetales enlatados, enjuague con agua para remover la mayor parte de la sal.

1 porción
de
vegetales

=

½ taza vegetales
cocidos o 1 taza
vegetables crudos

Ejemplos de vegetales sin almidón:

Alcachofa	Repollo
Okra	Espinaca
Espárragos	Zanahorias
Cebollas	Calabaza amarilla
Ejotes (verdes, con cera, italianos)	Coliflor
Chícharos	Tomate
Brotos de soja	Berenjenas
Pimientos	Berzas, mostaza, nabos
Remolacha	Nabo sueco
Brócoli	Colirrábano
Repollitos de Bruselas	Ajo puerro o ajo porro
Sauerkraut	Castaña de agua
Calabacín	Apio
Endivias	Escarola
Pepinos	Lechuga
Cebollín	Hongos
Rábanos	Col rizada o berza

Vegetales con almidón tales como elote, chícharos, papas, plátanos y calabaza se encuentran en la lista de almidones.

Trate de comer por lo menos 2 porciones de vegetales cada día.

Tamaño de porciones

Frutas

Cada porción de fruta contiene 15 gramos de carbohidratos, por lo menos 2 gramos de fibra, 0 gramos de proteínas, 0 gramos de grasa y 60 calorías.

Use frutas frescas, congeladas, o enlatadas sin azúcar añadida. La fruta fresca llena más que el jugo de frutas o que las frutas secas y es la mejor opción para quienes están tratando de bajar de peso.

Frescas, congeladas, & enlatadas sin azúcar

Manzana (fresca, 2 pulgadas)	1 manzana
Puré de manzanas (sin azúcar)	½ taza
Albaricoque o chabacanos (enlatados)	½ taza o 4 mitades
Albaricoques (medianos, frescos)	4 albaricoques
Banana (8 pulgadas de largo)	½ banana
Moras o <i>blackberries</i> (frescas)	¾ taza
Arándanos o <i>Blueberries</i> (frescos)	¾ taza
Melón (picado de 5 pulgadas)	1/3 ó 1 taza en cubos
Cerezas (enlatadas)	½ taza
Cerezas (grandes, frescas)	12 cerezas
Higos (frescos, 2 pulgadas)	2 higos
Cocktail de fruta (enlatado)	½ taza
Pomelo o Toronja (mediano)	½ pomelo
Pomelo o Toronja (segmentos)	¾ taza
Uvas (pequeñas)	15 uvas
Melón de pulpa verde (mediano)	1 taza en cubos
Kiwi (grande)	1 kiwi
Naranjas tipo mandarinas	¾ taza
Mango (pequeño)	½ mango
Nectarina (2 ½ pulgadas)	1 nectarina
Naranja (2 ½ pulgadas)	1 naranja
Papaya	1 taza
Durazno (2 ¾ pulgadas)	1 durazno ó ¾ taza
Duraznos (enlatados)	½ taza (2 mitades)
Pera	½ grande ó 1 pequeña
Peras (enlatadas)	½ taza ó 2 mitades
Caqui o <i>Persimmon</i> (mediano)	2 persimmons
Piña (enlatada)	1/3 taza
Piña (fresca)	¾ taza
Ciruela (fresca, 2 pulgadas)	2 ciruelas
Granada o <i>Pomegranate</i>	½ granada
Frambuesas (frescas)	1 taza
Fresas (Frescas, enteras)	1 ¼ taza
Mandarina o <i>Tangerina</i> (2 ½ pulgadas)	2 mandarinas
Sandía (en cubos)	1 ¼ taza

Cada fruta & cantidad
en esta página = 1
porción de fruta

Frutas Secas

Las porciones de frutas secas son pequeñas porque son alimentos densos de calorías.

Manzanas	4 aros de manzana
Albaricoques o chabacanos	7 mitades
Dátiles	2 ½ medianos
Higos	1 ½
Pasas	3 medianas
Uvas pasas	2 cucharadas

Trate de comer 2
porciones de frutas
cada día.

Tamaño de porciones

Lácteos

Cada porción de lácteos contiene 6-8 gramos de proteínas. Carbohidratos, grasa, y calorías varían.

1 porción
de lácteo

=

- 8 onzas leche descremada
 - 8 onzas leche 1%
 - 8 onzas "Lactaid" o leche sin lactosa
 - 8 onzas leche de soya
 - ½ taza leche evaporada baja en grasa
 - 1/3 taza leche en polvo sin grasa
 - 1 taza yogur ligero (no griego)
 - 1 onza queso*
 - ¼ taza rallado en tiras gruesas*
 - 1 palito de queso*
- * Elije grasa reducida o ligero

Trate de comer 1
porción de lácteos
cada día.

Tamaño de porciones

Grasas

Cada porción de grasa contiene 5 gramos de grasa y 45 calorías. Conversión: 1 cucharada = 3 cucharaditas

1 porción
de grasa

=

- 2 cucharaditas mantequilla de nuez
- 1 cucharada aguacate
- 1 cucharada margarina ligera
- 1 cucharadita mayonesa
- 1 cucharada mayonesa ligera
- 1 cucharadita aceite
- 10 pequeñas o 5 grandes aceitunas
- 2 cucharaditas aderezo para ensalada (cremoso de dieta)
- 1 cucharada aderezo para ensalada (cremoso)
- 1 cucharada aderezo para ensalada (a base de aceite)
- 2 cucharadas aderezo para ensalada (bajo en caloría)
- 2 cucharadas hummus
- 6 almendras
- 2 nuez pacanas
- 10 maní pequeños
- 2 nuez
- 1 cucharadita semillas

Limite a 2-3
porciones de grasas
cada día.

Tamaño de porciones

Almidones

Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína, 0-1 gramos de grasa y 80 calorías.

Cada comida &
cantidad en esta
página = 1 porción
de almidón

Escoja 100% cereales
integrales cuando sea
posible

Vegetales con almidón

Maíz, elote, choclo.....	1/2 taza
Maíz, elote, choclo de 6 pulgadas.....	1 mazorca
Guisantes, chícharos verdes (enlatados o congelados).....	1/2 taza
Plátano.....	1/2 taza
Papa, horneada (medio).....	1/2 taza
Calabaza o zapallo.....	1/2 taza
Camote/batata.....	1/3 taza

Frijoles cocinados/Chícharos/Guisantes (también cuentan como 1 proteína)

Frijoles y chícharos cocidos (blanco, negro, rojo, lentejas).....	1/2 taza
Frijol pinto, garbanzos,.....	1/3 taza
Frijoles horneados.....	1/4 taza

Panes

Bagel (de la tienda).....	1/4 (1 oz)
Bagel (pre-empacado de la tienda).....	1/2 (1 oz)
Palitos de pan.....	2 (2/3 oz)
English muffin.....	1/2
Pan de hamburguesa o pancho.....	1/2 (1 oz)
Pan Pita de 6 pulgadas.....	1/2
Panecillo, pequeño.....	1 (1 oz)
Pan.....	1 rebanada (1 oz)
Tortilla de maíz de 6 pulgadas.....	1
Sándwich thins.....	1

Galletas y otros alimentos con almidón

Galletas tipo Saltinas.....	6
Galletas tipo Triscuits.....	4
Galletas tipo Wheat Thins.....	8
Animal crackers.....	8
Graham crackers.....	3 cuadradas
Matzoh.....	3/4 oz
Melba toast.....	5
Oyster crackers.....	24
Palomitas de maíz ya cocinadas, 94% libre de grasa).....	3 tazas
Pretzels.....	3/4 oz
Rye crisp (2 x 3 pulgadas).....	4

Cereales/Gramíneas/Pasta

Arroz (cocinado).....	1/3 taza
Pasta (cocinada).....	1/2 taza
Cereal de afrecho (<i>Bran</i>).....	1/3 taza
Cereal de afrecho en hojuelas.....	1/2 taza
Trigo Bulgur (cocinado).....	1/2 taza
Cereales cocinados (sin azúcar).....	1/2 taza
Harina de maíz (seca).....	2 1/2 cucharadas
Grits (cocinados).....	1/2 taza
Cereales fríos (sin azúcar).....	3/4 taza
Trigo molido <i>Shredded wheat</i>	1/2 taza

No más de 3
porciones de
almidones cada día.

Problemas posibles y soluciones

No anticipamos que vaya a haber problemas, pero si los hubiera, queremos que sepa cómo resolverlos. Es útil que lleve un registro de cualquier cosa inusual que ocurra y de lo que hizo antes y después de que ocurriera, para identificar tendencias y ayudarlo a hablar con sus profesionales de la salud de manera más específica.

Mareos, dolores de cabeza, aturdimiento, orina oscura (signos de deshidratación)

- ✓ Beba líquidos con electrolitos (como Propel Zero o Powerade Zero).
- ✓ Añada sal a sus comidas.
- ✓ Tome caldo salado o caldo de sopa.
- ✓ Si no puede recuperar sus líquidos, llame al asistente médico al 617-732-8882.

Estreñimiento

Soluciones a corto plazo

- ✓ Beba más líquidos: trate de tomar 64 onzas diarias.
- ✓ Pruebe un laxante como la leche de magnesia o Miralax, y tome un ablandador de heces hasta 3 veces al día.
- ✓ Pruebe psyllium (psilio), una fibra soluble natural.

Soluciones a largo plazo

- ✓ Beba más líquidos: trate de tomar 64 onzas diarias.
- ✓ Aumente su consumo de fibra.
 - Si su etapa dietética lo permite, coma más frutas, verduras y cereales integrales.
 - Si no puede añadir más fibra en su dieta, pruebe un suplemento de fibra, como Benefiber o Metamucil.
 - La clave para añadir fibra a su dieta es hacerlo de manera lenta y constante. Empiece con una cantidad pequeña, por ejemplo, una porción de suplemento de fibra o una porción adicional de alimentos con fibra. Si es necesario, continúe con esa cantidad durante 1 ó 2 semanas antes de aumentarla.
- ✓ Manténgase activo físicamente.
- ✓ Siga tomando un ablandador de heces según sea necesario.

Diarrea

- ✓ Limite o evite los alimentos con lactosa. Después de la cirugía, puede tener intolerancia a la lactosa. Para más detalles, consulte la página 8.
- ✓ Coma lentamente y mastique bien.
- ✓ No beba líquidos con las comidas.
- ✓ Evite los alimentos picantes y con alto contenido de azúcar o grasas.
- ✓ Limite la cantidad de productos sin azúcar (como los caramelos sin azúcar). Estos productos a veces tienen alcoholes de azúcar (edulcorantes artificiales que terminan en “ol”, como malitol, sorbitol, xilitol, etc.), que pueden causar diarrea.
- ✓ Limite las bebidas con cafeína.
- ✓ Pruebe un suplemento probiótico (pídale sugerencias a su dietista).
- ✓ Pruebe psyllium (psilio), una fibra soluble natural.

Náuseas o vómitos

- ✓ Preste atención a sus comportamientos alimentarios. Coma bocados pequeños, mastíquelos bien y haga una pausa después de cada bocado.
- ✓ Deje de comer o beber ante la primera señal de saciedad, que puede ser una sensación de presión en la parte superior del pecho.
- ✓ Manténgase hidratado. Beba al menos 48-64 onzas de líquido.
- ✓ Mantenga los alimentos tiernos y húmedos.
- ✓ Determine si podría tener intolerancia a la lactosa (ver página 8).
- ✓ Evite comer y beber al mismo tiempo.
- ✓ Si estas sugerencias no le ayudan o si vomita un líquido rojo brillante o marrón oscuro, llame al teléfono del asistente médico o al consultorio de su cirujano.

Hinchazón, gases o cólicos

- ✓ Limite o evite los alimentos con lactosa. Después de la cirugía, tal vez tenga intolerancia a la lactosa. Para más detalles, consulte la página 8.
- ✓ Limite o evite los alcoholes del azúcar (es decir, los edulcorantes artificiales que terminan en “ol”, como malitol, sorbitol, xilitol, etc.).
- ✓ Evite las bebidas con gas (carbonatadas).
- ✓ Si bebe con pajitas (pajillas, popotes) le causa estos problemas, evite usarlas.

Acidez

- ✓ Cada persona tiene alimentos y bebidas diferentes que le causan acidez estomacal. Haga una lista de los que le provocan acidez a usted, y evítelos.
- ✓ Tome la medicación que le han recetado para la acidez estomacal.
- ✓ Preste atención a sus comportamientos alimentarios. Coma bocados pequeños, mastíquelos bien y haga una pausa después de cada bocado.
- ✓ Evite acostarse durante 3 a 4 horas después de comer.

Caída de cabello

- ✓ La caída de cabello después de una cirugía bariátrica se conoce como “efluvio telógeno” y suele ocurrir alrededor de 3 a 6 meses después. Esto sucede porque algunos de los folículos pilosos están en la fase de reposo (fase telógena) durante el momento de la cirugía, y el estrés de una pérdida de peso importante puede hacer que permanezcan en esa fase.
- ✓ Por lo general, no hay mucho que se pueda hacer con respecto a la caída del cabello que ocurre de 3 a 6 meses después de la cirugía, salvo minimizar el lavado y el cepillado para evitar que se caiga más.
- ✓ Si la caída del cabello continúa después del sexto mes, hable con su dietista. Podría estar relacionada con deficiencias de hierro, cobre, zinc o vitaminas del grupo B, o con no consumir suficientes proteínas.
- ✓ También puede probar el champú Nioxin.

Salud dental

- ✓ Dado que después de la cirugía usted no comerá ni beberá al mismo tiempo, tal vez tenga un mayor riesgo de caries dentales. Además, el reflujo ácido puede dañar los dientes, así que tenga en cuenta lo siguiente:
- ✓ Después de comer, enjuáguese la boca con agua o enjuague bucal y escúpalo (¡no lo trague!), para eliminar las partículas de comida.
- ✓ Use hilo dental con regularidad.
- ✓ Considere cepillarse 3 veces al día.
- ✓ Hable con su dentista sobre su cirugía bariátrica, especialmente si tiene reflujo ácido.
- ✓ Considere añadir una tercera limpieza dental. Programe una limpieza cada 4 meses en lugar de cada 6 meses.

Preguntas frecuentes acerca del comportamiento

El trabajo con psicólogos bariátricos

Lo más probable es que su experiencia después de la cirugía sea positiva. Después de la operación, hay que hacer muchos cambios de comportamiento y estilo de vida. Nuestro equipo le ayudará a hacerlos y a afrontar las dificultades tanto antes como después del procedimiento. También podemos recomendarle profesionales que pueden brindarle apoyo adicional con sus comportamientos, según sea necesario.

Dificultades comunes después de la cirugía:	Tratamientos conductuales de ayuda:
<ul style="list-style-type: none">• Alteración de la imagen corporal• “Lamentar” tener que dejar ciertos alimentos• Comportamientos compulsivos, por ejemplo, ludopatía (apostar en forma descontrolada en juegos de azar), gastar dinero de forma exagerada, promiscuidad sexual)• Dificultad para notar los cambios	<ul style="list-style-type: none">• Terapia cognitivo-conductual (CBT, en inglés)• Habilidades de comunicación• Apoyo social• Técnicas de relajación• Aprender habilidades de afrontamiento

P. ¿Cómo puedo esperar sentirme en el primer mes después de la cirugía?

R. Para muchos pacientes, el momento más difícil es el primer mes después de la cirugía. No es raro sentir el “remordimiento del comprador”, es decir, la sensación de, “¿Por qué me he hecho esto?”. Esto puede ser natural al lidiar con el dolor postoperatorio, la alteración del sueño, la dieta líquida, la limitación de calorías y el cansancio. Pero tiende a cambiar rápidamente, y el estado de ánimo y la ansiedad suelen mejorar. Vigile sus síntomas. Tal vez note que su estado de ánimo vuelve a la normalidad a medida que se va adaptando al nuevo estilo de vida.

Q. ¿Necesitaré cambiar mis medicamentos psicotrópicos después de la cirugía?

R. Nuestro equipo revisará todos sus medicamentos y si es necesario, le sugerirá cambios. Los medicamentos de liberación prolongada o de liberación sostenida a menudo no se absorben tan bien después de la cirugía. Tal vez tenga que hablar con su médico para que le cambie sus recetas. **Por favor, no haga ningún cambio en su régimen de medicación a menos que lo apruebe el médico prescriptor (su médico de cabecera o psiquiatra).**

P. Después de la cirugía, ¿mejorará mi alteración del sueño (insomnio)?

R. Después de la cirugía, el sueño de muchos pacientes mejora. Sin embargo, aunque los pacientes con apnea del sueño sienten que “roncan menos” o que duermen mejor, a menudo siguen teniendo síntomas más leves. Por eso, siguen necesitando tratamiento continuo. **Por favor, siga usando su máquina de CPAP, BiPAP o AutoPAP hasta que su médico le indique algo diferente.**

Q. ¿Qué puedo esperar sentir en situaciones sociales?

A. Después de la cirugía, los pacientes informan muchos cambios positivos y negativos en su forma de relacionarse con los demás. Estos cambios pueden incluir:

- Más atención positiva
- Sentirse más cómodo socialmente
- Menos estigma o rechazo
- Mejora de la imagen corporal
- Mejora en el funcionamiento sexual
- Alteraciones en las relaciones
- Insensibilidad o celos de los demás
- Más irritabilidad

- Dificultad con el aumento de la atención sexual o para desenvolverse en las salidas en pareja

Cabe notar entre los pacientes que se someten a una cirugía para bajar de peso hay una tasa más alta de divorcio. Esto podría estar relacionado con: una edad más joven, antecedentes de divorcio, haber estado casado por menos tiempo o antecedentes de abuso de sustancias. Un factor clave en la ruptura de las relaciones parece ser que éstas ya eran poco saludables antes.

Le recomendamos que hable con su pareja sobre el impacto de la pérdida de peso en su relación. Aunque seguiremos su estado de ánimo y su situación social después de la cirugía, también le podríamos recomendar otro tipo de apoyo psicológico, por ejemplo, terapia de pareja o familia, o enseñarle habilidades de comunicación.

P. ¿Por cuánto tiempo debo evitar el alcohol después de la cirugía?

R. Se recomienda evitar el alcohol durante el primer año después de la operación. Esto permite la sanación completa del procedimiento y evita pérdidas peligrosas de los sitios quirúrgicos. Aun después de ese período, sigue siendo importante cuidarse con la cantidad que se bebe porque el cuerpo no metaboliza el alcohol de la misma manera.

La operación permite que el alcohol entre al torrente sanguíneo más rápido que antes, que tenga un efecto más inmediato y que tarde más en ser eliminado del cuerpo. Esto hace que una copa de vino, una cerveza o un trago de una bebida alcohólica fuerte le hagan superar el límite legal para conducir en tan sólo 15 minutos. También se ha observado un aumento de las tasas del trastorno por consumo de alcohol, y esto presenta numerosos riesgos. Si usted (o un ser querido o amigo) cree que está bebiendo más o más a menudo, comuníquese con nosotros para pedir ayuda.

P. ¿Cómo puedo esperar sentirme años después de la cirugía?

R. Se ha descubierto que dos a tres años después de la cirugía hay un mayor riesgo de pensamientos suicidas. Esto puede tener muchas razones, algunas relacionadas con la pérdida o la recuperación del peso, pero en algunos pacientes también con el consumo problemático de alcohol. Nuestros psicólogos bariátricos le ayudarán a minimizar cualquiera de estos riesgos.