

La Dieta Preoperatoria para Pacientes con Diabetes

La dieta preoperatoria es mandatorio antes de su cirugía. La dieta ayudará a reducir el tamaño de su hígado. Estos cambios le darán su cirujano más espacio en su abdomen para completar su cirugía y es más seguro.

Para las personas que usan medicamentos y/o insulina para tratar la diabetes, es importante para mantener la ingesta de carbohidratos para ayudar a prevenir una baja de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Ya que reducir la cantidad de calorías y carbohidratos, **por favor revise esta dieta con el médico de atención primaria o un endocrinólogo** para evitar grandes fluctuaciones en el nivel del azúcar en la sangre.

Comience esta dieta 2 semanas antes de la cirugía.

Cada día durante la dieta preoperatoria, usted hará estas 2 cosas:

1: Siga las instrucciones en cada caja. En las cajas A, B, C, y D, elija **1 artículo** para comer y beber durante el día. En la caja E, coma una comida.

2: Beba al menos **64 onzas de** líquidos sin azúcar (agua, Crystal Light, Fruit2O, etc.).

3: Comience con 1 bebida de carbohidratos (12oz Clearfast, or 10oz Ensure Pre-Surgery Clear, or 12oz Gatorade) 3 horas antes de la cirugía y finalice dentro de las 2 horas posteriores a la cirugía (consulte el folleto "Preparación para la cirugía bariátrica")

Con 1 artículo de cada caja, va a comer 5 veces al día.

Caja A	+	Caja B	+	Caja C	+	Caja D	+	Caja E
<i>Elija uno batido de proteína:</i> - Syntrax Matrix (en leche*) - Unjury (en leche*) - Glucerna Hunger Smart - EAS Myoplex Lite - Ensure High Protein - Boost Glucose Control, Boost Women - Designer Whey (en leche*) - Quest Protein (en leche*)		<i>Elija uno batido de proteína:</i> - Syntrax Matrix (en leche*) - Unjury (en leche*) - Glucerna Hunger Smart - EAS Myoplex Lite - Ensure High Protein - Boost Glucose Control, Boost Women - Designer Whey (en leche*) - Quest Protein (en leche*)		<i>Elija una merienda:</i> Nature Valley Protein Bar - Pure Protein Bar (190-200 calorías) - Detour Whey Protein Bar (170 calorías) - Fiber One Protein Bar - 1 porción de fruta + 1 cucharada de mantequilla de maní - 1 batido de proteína de Caja B		<i>Elija una merienda:</i> Nature Valley Protein Bar - Pure Protein Bar (190-200 calorías) - Detour Whey Protein Bar (170 calorías) - Fiber One Protein Bar - 1 porción de fruta + 1 cucharada de mantequilla de maní - 1 batido de proteína de Caja B		<i>Coma una comida:</i> <u>Comida debe contener:</u> - 4 porciones de proteína - 3 porciones de vegetales sin almidón - 1 porción de almidón - 2 porciones de grasa (ver pagina 21-26 en el paquete de nutrición)

* Puede elegir leche sin grasa (descremada) o leche de 1%, la leche lactaid o leche de soya.

Notas Importantes:

- Utilice el tamaño de las porciones en su libro "Guía de Dieta" para recordarles que los alimentos se encuentran en cada grupo de alimentos (proteínas, verduras sin almidón, y grasa) para su comida.
- Comer cada 3-4 horas y beber muchos líquidos puede ayudar a prevenir el hambre.

Ejemplo de Planes de Comida

Estos son ejemplos para ayudarle a ver cómo un día podría durante la dieta antes de la operación. No necesitas seguirlos exactamente. Recomendamos que hacer tus propios planes de comida basadas en éstos para ayudarle a mantener en la vía.

Recuerde beber 64 onzas de líquidos sin azúcar durante el día.

Día de Ejemplo 1

Desayuno (Caja C)	6 onzas de yogur Griego
Merienda (Caja A)	'Syntrax Matrix' proteína en polvo con leche
Almuerzo (Caja D)	'Nature Valley Protein' barra de proteína
Merienda (Caja B)	'EAS Myoplex Lite' batida
Cena (Caja E)	4 onzas salmón, 1.5 taza vegetales cocidos (espárrago, brócoli, coliflor), 1/2 taza de patata, 2 cucharadas margarina ligera

Día de Ejemplo 2

Desayuno (Caja A)	'Glucerna Hunger Smart' batida
Almuerzo (Caja E)	4 onzas pechuga de pollo al horno, 3 tazas ensalada (lechuga, tomate, cebolla, pepino), 2 cucharadas aderezo, 1 Panecillo, pequeño
Merienda (Caja B)	'Ensure High Protein' batida
Cena (Caja C)	'Pure Protein' barra de proteína
Merienda (Caja D)	'Detour Whey' barra de proteína

Día de Ejemplo 3

Desayuno (Caja E)	1 ¼ taza <i>egg beaters</i> , 1.5 taza vegetales cocidos (pimientos, cebolla y tomates), 1 cucharada aguacate, 1 cucharada margarina light, 1 rebanada pan
Merienda (Caja A)	'Boost Glucose Control' batida
Almuerzo (Caja C)	'Fiber One Protein' barra de proteína
Cena (Caja D)	1 manzana pequeña + 1 cucharada mantequilla de maní
Merienda (Caja B)	'Unjury' proteína de polvo con 8 onzas de leche – congelado como un helado

Día de Ejemplo 4

Desayuno (Caja A)	'EAS Myoplex Lite' batida
Merienda (Caja B)	'Core Power Light' batida
Almuerzo (Caja C)	'Boost Glucose Control' batida
Cena (Caja E)	Chili: 4 onzas pavo molido, ¾ taza salsa de tomate, ¼ taza cebolla y pimientos, ½ taza frijoles, 1 cucharada aguacate, 1 Tb crema agria (<i>sour cream</i>)
Merienda (Caja D)	'Syntrax Matrix' proteína en polvo con leche