

MerrimackHealth

Guía de nutrición para cirugía bariátrica

Este folleto describe el progreso de la dieta que debe seguir después de la cirugía. Si lee esta información y sigue esta guía de ayuda, estará garantizando su seguridad, su bienestar y el éxito a largo plazo después de la cirugía para perder peso. Estamos contentos de apoyarlo y responder sus preguntas cuando sea necesario.

Contenido

Mi lista de compras para la cirugía bariátrica.....	1
Mi lista de tareas para la cirugía bariátrica.....	2
Plan pre operatorio para perder peso.....	3
Diario de comidas.....	5
¿Por que debo hacer ejercicios?.....	7
Como entender las etiquetas de nutrición.....	8
Guía de vitaminas y minerales.....	9
Proteína.....	10
Como contar las proteínas.....	11
Meriendas con proteína.....	13
Guía de suplementos de proteínas.....	14
Las etapas de la dieta después de la cirugía.....	19
Etapa 1: Líquidos claros y suplemento de proteína.....	19
Etapa 2: Alimentos licuados (Pure).....	21
Etapa 3: Dieta por el resto de su vida.....	28
Posibles problemas de nutrición y sus soluciones.....	33

Centro Bariátrico y de Control del Peso del Lawrence General Hospital

323 Lowell Street

Andover, MA 01810

Telephone: (978) 946-8450

MerrimackHealth

Los siguientes artículos deben ser comprados antes de la cirugía:

Artículos que debe **TRAER** a su siguiente cita con la nutricionista:

- Diario de comidas que debe hacerlo cada día**
- Multivitaminas con minerales** (deben contener hierro, ácido fólico, zinc y selenio)
- Calcium Citrate o Citrato de Calcio** (500 a 600 mg por porción)
- Vitamina D3** (2000 IU – unidades por porción)
- Vitamina B12** (500 mcg por porción, se disuelve debajo de la lengua o “sublingual”)
- Iron o Hierro** (65 mg) (**sólo para mujeres en la etapa premenopáusica**)
- Proteína en polvo al 100%** (200 calorías o menos, 20 gramos de proteína o más, menos de 10 gramos de azúcar y 5 gramos de grasa o menos por porción)

**SIN
GOMITAS**

Artículos que necesita comprar (pero no tiene que traerlos a su próxima cita):

- Tazas y cucharas medidoras
- Licuadora
- Leche sin grasa (descremada) o 1%
- Balanza para alimentos (opcional)

MerrimackHealth

Mi “lista de tareas” para la cirugía bariátrica

Deben completarse las siguientes tareas antes de la cirugía

Comprar todo lo que se indica en la “lista de compras para mi cirugía bariátrica

Perder 5% de mi peso inicial siguiendo una dieta baja en calorías (Meta:
_____)

Llevar un diario de comidas que debe ser hecho cada día

Medir y pesar todos los alimentos y bebidas

Contar las proteínas (en gramos)

Contar los líquidos (en onzas)

Tomar en el desayuno el multivitamínico, la vitamina D3, la vitamina B12 (y el hierro si lo necesita)

Tomar el citrato de calcio en el almuerzo y en la cena

Empezar a beber los batidos de proteína que han sido aprobados Haga

30 minutos de ejercicios casi todos los días de la semana

Demorese de 30 a 45 minutos en comer cada una de sus comidas

No beba ni coma al mismo tiempo. Espere 30 minutos antes y 30 minutos después de comer para que pueda beber

Evite comer mentas, gomas de mascar y no use sorbetes

Evite tomar bebidas con cafeína, como soda, bebidas con gas, jugos o bebidas endulzadas

Probar la Etapa 2 de la dieta a base de pure por 2 días completos

MerrimackHealth

Plan pre operatorio para perder peso

Siga este plan saludable de alimentación para prepararse para la cirugía y lograr el peso objetivo antes de

- Escriba todo lo que come y bebe en su diario de alimentos
- Mida todas las porciones de comida y bebidas
- No saltarse ninguna de sus comidas

Almuerzo (*elejir uno de cada grupo*):

Proteína: 3-4 onzas (del tamaño de la palma de la mano o pesarla en la balanza) de pollo, pavo, pescado, res O puerco

Almidón: 2 rebanadas de pan integral, ½ taza de pasta o arroz O ½ taza habichuelas O ½ taza de vegetales con almidón (papas, plátanos, guineos, guisantes, maíz)

Vegetales sin almidón:
1 taza o más (sin límite)
(mira la lista en la página siguiente)

Grasa saludable: 1 rebanada de aguacate, 2 cucharadas de aderezo "light", 1 cucharada de mayonesa "light", 1 cucharadita de aceite O 1 cucharadita de margarina "light"



Cena (*elejir uno de cada grupo*):

Proteína: 3-4 onzas (del tamaño de la palma de la mano o pesarla en la balanza) de pollo, pavo, pescado, res O puerco

Almidón: 2 rebanadas de pan integral, ½ taza de pasta o arroz O ½ taza habichuelas O ½ taza de vegetales con almidón (papas, plátanos,

Merrimack Health

□ No deje que pase más de 4 a 5 horas

Desayuno

1 medida de polvo de proteína + 8 onzas de leche descremada o 1% + ½ taza de fruta congelada

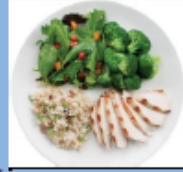


Merienda de la mañana

1 pedazo de fruta O 1 taza de fruta +
1 yogur griego individual O
½ taza de requesón (cottage cheese) bajo en grasa



guineos, guisantes, maíz)
Vegetales sin almidón:
1 taza o más (sin límite)
(mira la lista en la página siguiente)
Grasa saludable: 1 rebanada de aguacate, 2 cucharadas de aderezo "light", 1 cucharada de mayonesa "light", 1 cucharada de aceite O 1 cucharadita de ma



sin

comer una de sus comidas

Merienda de la tarde



1 pedazo de fruta O 1 taza de fruta +
1 onza de queso bajo en grasa, 1 cucharada de mantequilla de maní O 2 cucharadas de nueces

Puede reemplazar el almuerzo o la cena con las comidas congeladas de las marcas Lean Cuisine, Healthy Choice y Smart Ones acompañadas con una ensalada o vegetales sin almidón.

Plato bari Átrico para antes de la cirugía

VEGETALES SIN ALMIDÓN

Ensalada verde
 Tomate
 Pepino
 Brocoli
 Coliflor
 Berenjena
 Calabacín
 Apio
 Repollo
 Repollitos de Bruselas
 Vainitas/judías
 Cebollas
 Pimientos
 Espárragos
 Hongos/Champinones
 Remolacha
 Alcachofa
 Guisantes
 Col rizada/otros vegetales

1/2 taza

ALMIDÓN/GRANO ENTERO

Pan (grano entero)
 Arroz integral o quinoa
 Pasta integral
 Vegetales con almidón (papas, maíz, arvejas)
 Banana verde

PROTEÍNA

Pollo, pavo
 Pescado, mariscos
 Carne de res o de puerco sin grasa
 Habichuelas
 Huevos
 Sustitutos de huevos
 Claras de huevo

Sin límite

De 3 a 4 onzas

OTROS CONSEJOS DE AYUDA:

- ¡Coma su proteína primero!
- Mastique bien sus alimentos, 20 a veces cada bocado
- Use pequeñas cantidades de aceite, aderezos, etc..
- Seleccione frutas o productos lácteos bajos en grasa para sus meriendas
- Espere 30 minutos antes y 30 minutos después de comer para que pueda beber
- Tome sus vitaminas 15 minutos antes de su comida

MerrimackHealth

Diario de alimentación

Un diario de alimentación detallado tiene muchas ventajas, por ejemplo:

- Mas responsabilidad y conciencia de las bebidas y los alimentos consumidos.
- Permite que el dietista comprenda mejor los patrones de alimentación del paciente.
- Sirve como herramienta para contar las proteínas y los líquidos consumidos.
- Después de la cirugía, el diario de alimentación es una herramienta para identificar posibles intolerancias a alimentos y estancamiento en la pérdida de peso.

Se requiere que usted lleve un diario de alimentación para que documente todas las comidas, los refrigerios y las bebidas que consuma antes y después de la cirugía. Puede hacer copias del ejemplo de formulario adjunto o simplemente registrar la información requerida en un cuaderno. También puede documentar las bebidas y los alimentos consumidos con una aplicación (“app”) para teléfono inteligente, por ejemplo*:

- MyFitnessPal
- FitBit
- LoseIt
- Baritastic

**Nosotros no avalamos ningún producto específico.*

¿Qué debo escribir en mi diario de alimentación?

- Todo lo que come y bebe Las cantidades de proteínas (en gramos)
- Las porciones de alimentos y Las cantidades de líquidos (en onzas) bebidas que consumo Tipo de ejercicio y por cuanto tiempo lo hizo El tiempo que tardó en consumirlas

Ejemplo de diario de alimentación:

Fecha: 1 de enero de 2017

Hora	Comidas y bebidas	Tamaño de la porción	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
8 a.m.	Polvo de proteína “whey” (suero de leche) Leche descremada al 1% Fresas congeladas	1 cucharada 8 onzas ½ taza	20 8 0	0 8 0
9 a.m.	Agua	16 onzas	0	16
10 a.m.	Yogur griego, Dannon Triple Zero	1 envase	15	0
12 p.m.	Atún en agua enlatado Ensalada con lechuga, tomates, pepinos, cebollas Ensalada con aderezo “light”	3 onzas 2 tazas 2 cucharadas	21 0 0	0 0 0
1 p.m.	Crystal light	1 paquete	0	16
2 p.m.	Palito de queso Banana	1 1 pequeña	5 0	0 0
3 p.m.	Vitamin Water ZERO	1 botella	0	20
5 p.m.	Pechuga de pollo al horno Brocoli al vapor Arroz integral	3 onzas cocido 1 taza ½ taza	21 0 0	0 0 0
7 p.m.	Agua	1 botella	0	16
Proteínas y líquidos totales:			90	76

Ejercicio: Caminar Minutos: 30

MerrimackHealth



¿Por qué debo hacer ejercicio?

Mantenerse activo físicamente durante su tratamiento bariátrico garantizará el éxito en el logro de sus objetivos. El ejercicio es fundamental para maximizar la pérdida de peso y no volverlo a recuperar.

¿Qué cuenta como ejercicio?

Es probable que usted esté incorporando cantidades pequeñas de ejercicio naturalmente en su día al realizar los quehaceres domésticos, jugar con sus hijos en el patio de juegos, ir de compras al supermercado, palear nieve, cuidar el jardín, lavar el coche, subir escaleras o ayudar a un amigo a mudarse. **Tenga presente que cualquier aumento en el movimiento físico que usted hace actualmente es un paso en la dirección correcta.**

Hay dos tipos principales de ejercicio que usted debe tratar de incorporar a su rutina semanal:

- **Ejercicio aeróbico (“cardio”)**: el American College of Sports Medicine (ACSM) lo define como cualquier actividad que utiliza grupos musculares grandes, pueda mantenerse de forma constante y sea de naturaleza rítmica. El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y los pulmones. Algunos ejemplos son caminar, correr, bailar, nadar, caminar y pasear en bicicleta. 
- **Entrenamiento de resistencia (fuerza)**: el ACSM lo define como una forma de actividad física cuyo fin es mejorar el buen estado muscular ejercitando un músculo o un grupo muscular con resistencia externa. El entrenamiento de resistencia aumenta el ritmo metabólico, la fuerza muscular, la densidad ósea y el aguante. Algunos ejemplos son el ejercicio que utiliza el peso corporal propio, como círculos con los brazos, flexiones, sentadillas, abdominales o cualquier ejercicio con máquinas, pesas o bandas de resistencia. 

¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

Usted debe tratar de hacer ejercicio de 30 a 60 minutos diariamente. Tenga en cuenta que esto puede ser acumulativo, por ejemplo:

- Sacar a pasear al perro por la mañana (15 minutos)
- Limpiar la casa (10 minutos)
- Caminar a la hora del almuerzo (15 minutos)
- Hacer ejercicio en la casa con un video (20 minutos)
- **Tiempo de ejercicio total: 60 minutos Llevar una vida activa:**

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Subir las escaleras | <input type="checkbox"/> Estacionar más lejos | <input type="checkbox"/> Caminar en lugar de ir en automóvil |
| <input type="checkbox"/> Nadar con los hijos | <input type="checkbox"/> Dar un paseo más largo con el perro | <input type="checkbox"/> Trabajar en el jardín |
| <input type="checkbox"/> Disfrutar de una caminata de la naturaleza | <input type="checkbox"/> Salir a caminar con la familia después de la cena | <input type="checkbox"/> Bailar con música |

MerrimackHealth

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

La información nutricional que viene en los paquetes de alimentos puede confundir. La mejor manera de saber que contiene un alimento es leer la **etiqueta de "Información nutricional"** y la **lista de ingredientes**. Los ingredientes aparecen por orden de abundancia.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* 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.

Tamaño de la porción: Toda la información de la etiqueta se basa en esta cantidad. Mida una porción de este tamaño con una taza medidora o una balanza de alimentos.

Porciones por envase: Esto le indica cuántas porciones hay en todo el paquete. ¿Es realista?

Calorías: Una medida de la energía. Cada persona tiene necesidades calóricas diferentes. Una cantidad excesiva de calorías causa aumento de peso. La reducción de calorías hace que usted baje de peso. Pregúntele a su dietista cuántas calorías necesita.

Proteínas: Su objetivo es de 60 a 80 gramos de proteínas por día. Incluya alimentos con proteínas en la mayoría de las comidas y refrigerios. **NOTA:** ¡No todos los alimentos con proteínas son saludables! Lea los otros nutrientes para asegurarse de que un alimento es saludable.

Fíjese también en esto...	¿Más o menos?	Meta por porción
Fibra dietética	Más ↑	3 gramos o más
Grasas	Menos ↓	No le preste tanta atención al total de grasas. En lugar de eso, busque <u>menos</u> grasas saturadas y grasas trans, y <u>mas</u> grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.
Azúcares añadidos	Menos ↓	6 gramos o menos
Sodio	Menos ↓	140 miligramos o menos. 5% o menos es una cantidad baja, 20% o más es una cantidad alta.
Vitaminas y minerales	Más ↑	Busque alimentos con mayores cantidades de hierro, calcio, vitamina D

Ingredients: Dextrose, fructose, honey, invert sugar, raw sugar, malt syrup, rice syrup, sucrose, xylose, molasses, corn sweetener, fruit juice concentrate, high-fructose corn syrup, brown sugar, corn syrup, glucose, lactose, maltose, sucrose, evaporated cane juice, agave nectar, cane crystals, cane sugar, crystalline fructose, barley malt, beet sugar, caramel.

La **lista de ingredientes** generalmente aparece debajo de la etiqueta de Información Nutricional. Los ingredientes más predominantes aparecen al principio de la lista. Evite los productos en que las diferentes formas de azúcar (vea los ejemplos a la izquierda) aparezcan al principio de lista. Además, en los productos a base de cereales, busque la palabra **“whole”** (**“integral”**) como primer ingrediente.

8

Guía de ayuda sobre las vitaminas y los suplementos minerales

Las vitaminas y los minerales son absorbidos por el cuerpo de manera diferente después de la cirugía. Para evitar que haya alguna deficiencia como resultado de la cirugía, es necesario que tome sus vitaminas y minerales detallados a continuación **por el resto de su vida**. Las vitaminas pueden ser masticables, líquidas o en tabletas o pastillas. **Evite las vitaminas de acción prolongada (“timed-release forms”). No recomendamos las vitaminas en forma de gomitas, pueden ser difíciles de digerir directamente después de la cirugía.**

Necesitará comprar las siguientes vitaminas y minerales:

- **Multivitamina con minerales:** Usted puede comprar entre una vitamina específica bariátrica o simplemente una multivitamina para niños. Si usted prefiere comprar una multivitamina para niños, tenga en cuenta que debe tomar el doble de la dosis recomendada. **Las multivitaminas deben incluir 18 mg de hierro, 400 mcg de ácido fólico y debe tener zinc y selenio.**
- **Citrato de Calcio o Calcium Citrate (500 a 600 mg por dosis):** El cuerpo absorbe mejor el calcio en la presentación de **citrato de calcio o calcium citrate** para pacientes que han tenido la cirugía bariátrica. Representa un bajo riesgo de tener cálculos renales (piedras en los riñones) comparado con otras presentaciones. Para hacer más eficaz esta absorción, siga el horario que le hemos entregado. Generalmente, la dosis es 2 pastillas de tamaño regular dos veces al día o si es de fórmula pequeña, 4 pastillas dos veces al día.
- **Vitamina D3 (2000 IU):** Además de la Vitamina D3 que hay en su suplemento de calcio, también necesitará comprar un suplemento por separado que contenga 2000 IU.
- **Vitamina B12 (500 mcg):** El cuerpo absorbe mejor la Vitamina B12 si es sublingual (“debajo de la lengua”), en forma líquida o aerosoles nasales (sprays). Evite las vitaminas de acción prolongada (timed-release forms)
- **Hierro o Iron (65 mg) (para mujeres en la etapa pre menopáusica):** Se recomienda el hierro para mujeres que tienen su periodo de menstruación y aquellas que tienen riesgo de tener anemia. Si no está segura sobre si debe o no tomar un suplemento de hierro, converse con su nutricionista.

Usted empezará a tomar estas vitaminas antes de la cirugía pero deje de tomarlas un día antes de la cirugía. Luego continuará tomándolas cuando le den de alta del hospital, a menos que su nutricionista le indique lo contrario. Ponga mucha atención al horario detallado a continuación. Si no sigue este horario como debe ser, podrá originar una mala absorción de las vitaminas y minerales.

MerrimackHealth

Desayuno:	Multivitamina Hierro o Iron (65 mg) (para mujeres en la etapa pre menopáusica) Vitamina B12 (500 mcg) Vitamina D3 (2000 IU)
Almuerzo:	Citrato de Calcio o Calcium Citrate (500-600 mg)
Cena:	Citrato de Calcio o Calcium Citrate (500-600 mg)

Proteínas

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son un nutriente presente en una gran variedad de alimentos. Se componen de sustancias conocidas como **aminoácidos**. Los aminoácidos son necesarios para crear nuevas proteínas en el cuerpo. El cuerpo es incapaz de producir aproximadamente la mitad de los aminoácidos que necesitamos. Por eso, debemos obtenerlos de las comidas.

¿Por qué son importantes las proteínas?

En el cuerpo, las proteínas están en las células, los músculos, los órganos, el cabello y las uñas. Cuando la dieta tiene pocas proteínas, el cuerpo las obtiene de los músculos y los órganos. Esto provoca la pérdida de músculo o el adelgazamiento extremo (emaciación). Una dieta muy baja en proteínas puede afectar la cicatrización después de la cirugía, aumentar el riesgo de infección y alterar la digestión y la absorción de otros nutrientes.

¿Qué alimentos contienen proteínas?

Los alimentos de origen animal y algunos alimentos de origen vegetal son las fuentes principales de proteínas. Algunos alimentos de origen animal ricos en proteínas son el pollo, el pavo, el pescado, la carne de res, el yogur, los huevos, el queso, la leche, etc. Son **fuentes de proteínas de alta calidad** porque tienen todos los aminoácidos necesarios y nos mantienen saciados por más tiempo. Las fuentes de proteína animal también tienen un contenido más alto de grasa naturalmente. Por eso, siempre que sea posible, es importante elegir las variedades magras o bajas en grasa.



Algunos alimentos de origen vegetal ricos en proteínas son la soja, las legumbres (frijoles y arvejas secos), los granos enteros, las nueces y las semillas. Algunas verduras también tienen cantidades pequeñas de proteínas, en comparación con otras fuentes. Muchos de estos alimentos vegetales ricos en proteínas también tienen muchas vitaminas y minerales y, por lo general, pocas calorías y grasas.



Los suplementos proteínicos (polvos, batidos, barras) tienen proteínas concentradas tomadas de diferentes fuentes de origen animal (como el suero de la leche) o vegetal (como la soja). Los suplementos proteínicos suelen ser ricos en proteínas y tener pocas calorías. Por esta razón, pueden

MerrimackHealth

utilizarse como sustitutos de una comida antes y despues de la cirugía para ayudar a bajar de peso y mantener la masa muscular. Los batidos de proteínas son suaves para el estomago, fáciles de digerir y pueden ayudarle a consumir las proteínas que necesita despues de la operación.

¿Cuánta proteína necesito?

Despues de la cirugía, la mayoría de las personas necesitan entre 60 y 80 gramos diarios. Su dietista le dira si usted necesita una cantidad mayor o menor.

Cómo contar las proteínas

Si cuenta su consumo diario de proteína, podra estar seguro que esta cumpliendo con la meta de **60 a 80 gramos** por día que lo ayudaran a perder peso, a recuperarse y a conservar el tono muscular.

Por dónde empezar:

1. ¡Lea la etiqueta nutricional!
2. ¿El producto no tiene etiqueta nutricional? Use esta guía de ayuda.

Ingredients: Dextrose, fructose, honey, invert sugar, raw sugar, malt syrup, rice syrup, sucrose, xylose, molasses, corn sweetener, fruit juice concentrate, high-fructose corn syrup, brown sugar, corn syrup, glucose, lactose, maltose, sucrose, evaporated cane juice, agave nectar, cane crystals, cane sugar, crystalline fructose, barley malt, beet sugar, caramel.

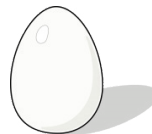
1 onza (oz) de cualquier carne cocida = **7 gramos de proteína***



*Ejemplo: 3 oz de pollo cocido = 3 oz x 7 gramos = **21 gramos of proteína**



8 onzas (1 taza) de leche de vaca = **8 gramos de proteína**



1 huevo = **6 gramos de proteína**
1 clara de huevo = **3 gramos de**



¼ de taza de cualquier tipo de nuez o semilla = **7 gramos de proteína**



1 cucharada de mantequilla de maní = **4 gramos de proteína proteína**



MerrimackHealth

1 onza de queso (1/4 de taza o 1 rebanada) = **7 gramos de proteína**

½ taza de requesón (cottage cheese) = **14 gramos de proteína**

1 yogur griego individual (5.3 onzas) = **12 gramos de proteína**

½ taza de habichuelas = **8 gramos de proteína**

Fuentes de proteína

Alimentos	Cantidad	Gramos de Proteína
Carne molida, al menos 93% sin grasa (de res, pollo, cerdo, pavo, etc.)	1 onza	8
Carne de res ("top round")	1 onza	10
Cereal alta en proteína	½ taza	4-6
Queso sin grasa o bajo en grasa	1 onza	7
Queso cottage sin grasa, al 1% o al 2%	½ taza	14
Queso parmesano	2 cucharada	4
Queso ricota sin gras o bajo en grasa	½ taza	14
Pechga de pollo	1 onza	9
Habichuelas	½ taza	6-9
Sustituto de huevo líquido (<i>Egg Beaters</i>)	¼ taza	6
Huevos (grande)	1	6
Pescado	1 onza	7
Cordero	1 onza	7
Lentejas	½ taza	9
Carnes de deli bajo en grasa (pavo, jamón, pollo)	1 onza	3-4
Leche descremada o 1% <i>Lactaid</i>	1 taza	8
Leche descremada o 1% <i>SimplySmart</i>	1 taza	10
Leche descremada o 1% <i>Fairlife</i>	1 taza	13
Leche descremada o 1% en lata	½ taza	9
Leche descremada o 1% en polvo	1/3 taza	8
Nueces: anacardos, nueces	1 onza	4-5

MerrimackHealth

Nueces: cacahuets, pistachos	1 onza	6
Mantequilla de maní	2 cucharada	8
Lomo de cerdo	1 onza	9
Pudín, preparado con leche descremada	½ taza	4
Sardinas	1 onza	7
Salchicha de pavo	1 onza	5
Semillas de calabaza	1 onza	9
Semillas de girasol	1 onza	6
Mariscos	1 onza	6
Leche de soja	8 onzas	8-11
Habas de soja	½ taza	14
Tofu, firme	¼ taza	5
Atún enlatado en aguad	1 onza	7
Pavo	1 onza	8
Hamburguesa vegetales	1	5-11
Yogur liviano bajo en grasa	6-8 onzas	5-8
Yogur griego bajo en grasa	5-8 onzas	12-20

Merrimack Health

Refrigerios de alto contenido proteínico para personas ocupadas

Productos lácteos: Elija leche y yogur con 12 gramos de azúcar o menos por porción.



Queso: Elije queso con 6 gramos de grasa total o menos por porción (busque las palabras "light", "low fat", "2%", o "part-skim").



Barras y Cereales: Elije aquellos con menos de 10 gramos de azúcar, 3 gramos o mas de fibra, y 6 gramos o mas de proteína.



Postres Congelados: Busque menos de 15 gramos de azúcar y menos de 5 gramos de alcoholes de azúcar.



Proteínas (nueces, productos de habichuelas, etc.)



MerrimackHealth

Guía para el suplemento de proteína

Inmediatamente después de la cirugía, su meta de proteína al día será de 60 a 80 gramos. La adecuada proteína ayudará en el proceso de:

- ✓ Activará la pérdida de peso
- ✓ evitará la pérdida de cabello
- ✓ mantendrá la masa corporal magra (sin grasa)

Debido a que los batidos de proteína son fáciles de digerir, pueden ayudar a alcanzar su meta. Estos batidos pueden ser su fuente primaria de proteína durante las etapas 2 y 3 hasta que usted pueda tolerar más proteínas sólidas. **Se le pedirá que compre y empiece a usar los suplementos de proteína mientras se va preparando para la cirugía.**

Lea las etiquetas para elegir su proteína. Por ejemplo, si escoge un suplemento de proteína demasiado alto en azúcar podría causarle el síndrome de evacuación gástrica rápida. Si escoge un suplemento demasiado alto en calorías podría causarle aumento de peso.

Las mejores opciones tienen **proteína purificada (en inglés “whey protein isolate”), proteína de soja purificada (en inglés “soy protein isolate”), o proteína a base de clara de huevos (en inglés “egg white protein”)** como primer ingrediente. Estas proteínas se digieren bien y son consideradas como libre de lactosa. **Evite productos a base de colágeno** ya que son proteínas incompletas.

Su suplemento debe contener (por porción):

- ✓ 200 calorías o menos
- ✓ 20 gramos de proteína o más
- ✓ Menos de 15 gramos de azúcar
- ✓ 5 gramos de grasa o menos

Nutrition Facts			
Serving Size 2 Scoops (64g)			
Servings Per Container About 21			
Amount Per Serving			
Calories 210		Calories from Fat 10	
	% Daily Value*		% Daily Value*
Total Fat 1g	2%	Potassium 950mg	27%
Saturated Fat 0.5g	3%	Total Carbohydrate 0g	0%
Trans Fat 0g		Dietary Fiber 0g	0%
Cholesterol 20mg	7%	Sugars 0g	
Sodium 490mg	20%	Protein 50g	100%

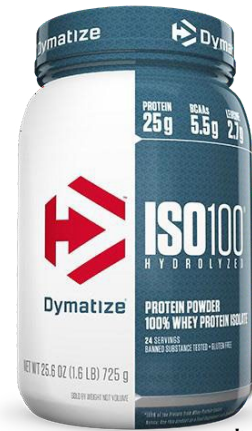
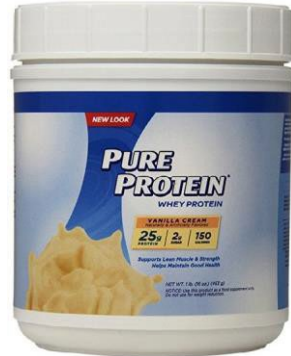
Puede usar **las barras de proteína** para aumentar el consumo de proteína 3 meses después de su cirugía. Tenga cuidado si los **alcoholes azucarados (mannitol, sorbitol, maltitol, xylitol, lactitol, erythritol)** están en la lista de nutrición, ya que estos ingredientes pueden causar hinchazón, gases y/o diarrea. **Elija menos de 5 gramos al día.**



Merrimack Health

Suplementos de proteína

Proteína en polvo: Elija una proteína en polvo con al menos 20 gramos de proteína, menos de 10 gramos de azúcar, y 5 o menos gramos de grasa.



*

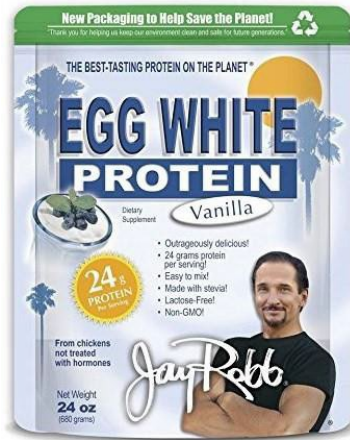
*

*

*

*sin lactosa

Soja, clara de huevo y proteína en polvo vegetariano: Para pacientes que evitan o tienen intolerancia a la lactosa.



MerrimackHealth

Cómo preparar los suplementos de proteína



1 porción



8 onzas de leche descremada o agua

Usa una LICUADORA:



+

+

licuadora

Usa una BOTTELA MEZCLADORA:



1 porción



8 onzas de leche descremada o agua



botella mezcladora

¡12 formas de cómo hacer más deliciosos sus batidos!

- Fruta** – Licuar con fruta fresca, congelada o de lata (si es en lata debe ser baja en azúcar o 100% jugo)
- Esencias saborizantes** – Agregar 1 cucharadita de vainilla, coco, jarabe dulce, limón, menta u otra esencia saborizante.
- Sabores de almibar (sirope)** – Agregar 1 a 2 cucharas de almibar de café sin azúcar (vienen en muchos sabores como vainilla, avellana, caramelo)
- Mantequilla de maní**– Agregar 1 cuchara de mantequilla de maní o de almendra o 2 cucharas de polvo de mantequilla de maní
- Café/Té** – Usar 8 onzas de café descafeinado frío y colado en lugar de leche o agregar 1 a 2 cucharaditas de café descafeinado instantáneo.
- Cocoa** – Agregar 1 cuchara de cocoa en polvo sin azúcar (no dulce) para darle el sabor de chocolate ¡sin calorías!
- Pudín instantáneo sin azúcar y sin grasa**- Agregar 1 cuchara del polvo de pudín para crear diferentes combinaciones de sabores.
- Especias o Condimentos** – Probar una pizca de canela, polvo de calabaza para preparar pie (pumpkin pie spice), nuez moscada, jengibre, etc
- Yogur** – Agregar ¼ taza de yogur griego sin grasa o yogur natural kefir para obtener una consistencia más espesa y cremosa.



MerrimackHealth

10. **Beber caliente** – Colocar en el microondas su batido de chocolate (no mas de 140°F para tomar un chocolate caliente con alto nivel de proteí na.
11. **Beber (¡o comer!) frio** – Simplemente agregar hielo o colocar batidos preparados en moldes de esquimalitos (popsicle) y llevarlos a la congeladora.
12. **Mezclas para bebidas sin azúcar** – Agregar un sobrecito de Crystal Light u otra mezcla para bebidas sin azu car a la batida de proteí na de vainilla o a la batida sin sabor.



Cómo preparar los suplementos de proteína

Recetas de batido de proteínas:

Instrucciones: Licue todos los ingredientes hasta que queden sin grumos.

Refuerzo de bayas silvestres 1 medida de proteí na en polvo con sabor a vainilla
½ taza de fresas y arandanos azules congelados
8 onzas de leche 1%
2 a 3 tazas de cubos de hielo

Cappuccino de crema de vainilla o moca
1 medida de proteí na en polvo con sabor a chocolate o a vainilla
8 onzas de leche 1%
1 cucharada de café instantáneo descafeinado

Manzana a la canela 1 medida de proteí na en polvo con sabor a vainilla
½ taza pure de manzana sin azu car
8 onzas de agua o leche 1%
½ cucharadita de canela

Batido de pastel de calabaza 1 medida de proteí na en polvo con sabor a vainilla
2 a 4 cucharadas de pure de calabaza
½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
8 onzas de leche 1%
¼ taza de yogur de vainilla liviano bajo en grasa
2 a 3 tazas de cubos de hielo (Opcional:
1 a 2 sobres de sustituto de azu car)

Hamburguesa de menta
1 medida de proteí nas del suero en polvo con sabor a chocolate
8 onzas de leche 1%
½ cucharadita de extracto de menta
2 a 3 cubos de hielo

Batido tropical rico en proteínas 1 sobre de Carnation Instant Breakfast[®] de vainilla en polvo sin azu car an adido
1 medida de proteí nas del suero en polvo con sabor a vainilla
8 onzas de leche 1%
½ taza de banana/ papaya/mango
¼ cucharadita de extracto de coco

“El increíble Hulk”
1 medida de proteí nas del suero en polvo con sabor a vainilla
½ cucharada de mezcla para budín instantáneo de pistacho sin azu car
8 onzas de leche 1%
2 a 3 cubos de hielo

Batido de naranja cremoso 1 medida de proteí na en polvo con sabor a vainilla
1 a 3 cucharaditas de mezcla para bebidas en polvo con sabor a naranja, sin azu car
8 onzas de leche 1%

Batido de proteína con rollos de canela
1 medida de proteí na en polvo con sabor a vainilla
½ cucharada de mezcla para budín instantáneo con sabor a vainilla y sin azu car
¼ cucharadita de canela
8 onzas de leche 1%
3 a 5 cubos de hielo

Batida de chocolate con banana y mantequilla de maní 1 medida de proteí na en polvo con sabor chocolate
½

Merrimack Health

media banana congelada 2 cucharas de
polvo de mantequilla de

maní 8 onzas de
leche 1%

Suplementos de proteínas

Batidos de proteína ya preparados (reemplaza una de sus comidas): Elija batidos de proteínas con al menos 20 gramos de proteína, menos de 10 gramos de azúcar, y 5 o menos gramos de grasa por porción.

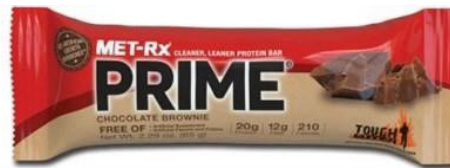


*sin lactosa

Merrimack Health

Barritas de proteína que reemplazan una de sus comidas:

Elije barras de proteína con más de 15 gramos de proteína, menos de 10 gramos de azúcar, y 5 o menos gramos de grasa por porción.



Etapas de la dieta después de la cirugía bariátrica

Después de la cirugía, su aparato digestivo necesitará de 6 a 8 semanas para sanar. A fin de contribuir al proceso de sanación, su dieta avanzará en tres etapas.

Nunca avance a otra etapa de la dieta sin hablar primero con un miembro del equipo de cirugía bariátrica.

Etapa 1 : Líquidos transparentes y suplemento de proteínas

Comienzo: El día después de la cirugía

Duración: 7-14 días

Metas:

- **Hidratación: 64 onzas o más al día** ○ Elegir bebidas sin azúcar, gas, ni caféna.

Ejemplos:

- **Agua**
- **Agua con sabor, sin calorías o con pocas calorías** (Fruit20[®], G2[®], Propel Zero[®], Power Aid Zero[®], Crystal Light[®], Vitamin Water Zero[®])
- **Caldo**
- **Paletas heladas (ice pops) sin azúcar**
- **Gelatina sin azúcar**
- **Jugo de dieta** (Diet Snapple[®], Diet Ocean Spray[®], Minute Maid[®] Light, V8 Splash[®] Diet, jugo de tomate sin azúcar o 100% vegetable V8[®])
- **Café descafeinado o té descafeinado**
- **Trocitos de hielo**

MerrimackHealth

- Alcanzar la meta de proteína: **60-80 gramos por día**
 - No se permite comida**
 - Elija solo los batidos de proteínas aprobados y listos para beber o prepare los suyos con esta receta:
 - 1 porción de proteína de suero de leche en polvo + 8 onzas de leche descremada o leche al 1% + hielo (optativo)
 - No agregue fruta en la etapa 1

Consejos para la dieta:

- Empiece un diario de alimentos.
- Tome 1 onza de líquido cada 15 minutos mientras este despierto (anote cuanto ha bebido en el formulario que le dieron en el hospital). Beba a sorbos lentamente. No use pajillas. Pare si se siente lleno o le dan náuseas.
- Tome 4 onzas de un batido de proteínas 4 o 5 veces al día. Anótelos en su diario de alimentación y llévelo a su próxima cita.
- Camine lo más que pueda (a menos que le indiquen otra cosa) para iniciar la digestión y aliviar los gases.
- Si siente sequedad en la boca, mal aliento o mal sabor, pruebe a aliviarlo con rodajas de limón o de lima o enjuague bucal. Esto también puede minimizar el regusto de los edulcorantes sin calorías.

Etapa 1: Líquidos transparentes y suplemento de proteínas (continuación)

Empiece a tomar vitaminas diariamente, por el resto de su vida:

Desayuno	Multivitamina Hierro o Iron (65 mg) (para mujeres en premenopausia) Vitamina B12 (500 mcg) Vitamina D3 (2000 IU)
Almuerzo	2 Citrato de calcio o calcium citrate (500-600 mg)
Cena	2 Citrato de calcio o calcium citrate (500-600 mg)

Etapa 1 : Ejemplo de menú

Hora	Bebida
7:00 am	4-6 onzas de líquidos transparentes
8:00 am	4 onzas de suplemento de proteína (15-20 gramos de proteína) <i>Tome multivitamina, vitamina B12, y vitamina D3</i>
9:00 am	4-6 onzas de líquidos transparentes
10:00 am	4-6 onzas de líquidos transparentes
11:00 am	4-6 onzas de líquidos transparentes

MerrimackHealth

12:00 pm	4 onzas de suplemento de proteína (15-20 gramos de proteína) <i>Tome citrato de calcio</i>
1:00 pm	4-6 onzas de líquidos transparentes
2:00 pm	4-6 onzas de líquidos transparentes
3:00 pm	4-6 onzas de líquidos transparentes
4:00 pm	4 onzas de suplemento de proteína (15-20 gramos de proteína)
5:00 pm	4-6 onzas de líquidos transparentes
6:00 pm	4-6 onzas de líquidos transparentes
7:00 pm	4 onzas de suplemento de proteína (15-20 gramos de proteína) <i>Tome citrato de calcio</i>
8:00 pm	4-6 onzas de líquidos transparentes
9:00 pm	4-6 onzas de líquidos transparentes
TOTAL:	
Líquidos	60-82 onzas
Proteínas	60-80 gramos

Etapa 2: Licuado (en puré)

Comienzo: 7-14 días después de la cirugía (en la cita con la nutricionista)

Duración: 2-3 semanas

Metas:

- Hidratación: **64 onzas o más al día**
- Alcanzar la meta de proteína: **60-80 gramos o más al día**
- Continuar tomando vitaminas

Consejos para la dieta:

- No coma alimentos sólidos.
- Licue los alimentos hasta que tengan consistencia de pure de manzana sin grumos.
- Incluya proteínas en cada comida.
- Cocine los alimentos con métodos de cocción húmedos como hornear, asar, cocinar al vapor, escalfar o cocinar a fuego lento.
- Anada condimentos aprobados para humedecer la comida (vea la sección de condimentos más adelante).
- Trate de comer de 2 a 4 onzas de alimentos en cada comida. **Siempre coma primero la proteína.**
 - **1 onza = 2 cucharadas = 1/8 taza** ○
 - 2 onzas = 4 cucharadas = 1/4 taza** ○ **4**




MerrimackHealth

onzas = 8 cucharadas = 1/2 taza o 8




onzas = 16 cucharadas = 1 taza

- Trate de comer de 3 a 5 comidas pequeñas en un horario fijo todos los días.
- Siga tomando 1 o 2 batidos de proteínas diariamente; puede añadir frutas licuadas si lo desea.
- Si no tiene hambre a la hora de comer, trate de comer unos bocados y cumpla con el horario programado lo mejor que pueda.
- Beba a sorbos y coma lentamente; cada comida debe durar entre 30 y 45 minutos.
Debería llevarle 15 minutos comer 2 cucharadas o 1 onza.
- Separe los alimentos de los líquidos. No beba líquidos 15 minutos antes de las comidas ni 30 minutos después.
- La tolerancia a los alimentos y bebidas puede variar. Pueden producirse cambios en el sentido del gusto. Por ejemplo, algunas personas pueden tolerar mejor las bebidas heladas, mientras que otras prefieren los líquidos a temperatura ambiente.
- Use la siguiente guía para seleccionar los alimentos apropiados:

Etapa 2: Licuados (continuación)

 ELIJA	 CUIDADO <i>(La tolerancia varía)</i>	 EVITE
Carnes, habichuelas y sopas		
<p>Todas las carnes deben ser <i>pure</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carne de ave sin piel y húmeda ➤ Carne magra (90% "lean" o más) molida de pollo, pavo o de res ➤ Pescado al horno o asado ➤ Carnes bajas en grasa entaladas en agua ➤ Carnes frías en rodajas finas (pavo, pollo o jamón) ➤ Mariscos ➤ Huevos enteros, claras de huevo, o sustitutos de huevo ➤ Sustitutos de carnes ➤ Habichuelas, lentejas, o arvejas secas ➤ <i>Pure</i>, alto en proteína, bajo en grasa ("98% fat free") o "light" sopas enlatadas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carne de res ➤ Cerdo ➤ Cordero ➤ Pollo seco ➤ Huevos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carnes fritas ➤ Carnes cocinadas en aceite, mantequilla, crema o salsas con muchas calorías ➤ Carnes con alto contenido de grasa ➤ Carnes procesadas (fiambres, perritos calientes o "hot dogs", pastrami, mortadela, salame, carne en conserva o "corned beef", chorizos) ➤ Carnes enlatadas en aceite ➤ Carne de ave con piel o carne oscura ➤ Alubias o frijoles dulces ➤ Todas las carnes que no estén en <i>pure</i> ➤ Sopas que no estén en <i>pure</i> ➤ Sopa Lipton ➤ Taza de fideos o ramen
Productos lácteos		

MerrimackHealth

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leche descremada o al 1% ➤ Leche descremada o al 1% <i>Lactaid</i> ➤ Leche de soya "light" o sin sabor ➤ Yogur griego o yogur ligero bajo en grasa ➤ Queso cottage sin grasa o bajo en grasa ➤ Queso ricota sin grasa o bajo en grasa ➤ Queso "Laughing Cow" ➤ Pudí n sin azu car n grasa con leche descremada o 1% ➤ Paquetes de chocolate caliente con azu car reducido 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Si empieza a tener dificultad para tolerar la lactosa, pruebe la leche, el queso cottage, la leche de soja y las pastillas de Lactaid. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leche entera o al 2% ➤ Leche de chocolate ➤ Yogur o queso cottage con menos de 10 gramos de azu car ➤ Helado ➤ Yogur congelado ➤ Crema o Half & Half (mitad crema, mitad leche) ➤ Crema agria ➤ Crema batida ➤ Batidos de leche ➤ Leche Carnation
Verduras sin almidón		
<p>Todas las verduras deben estar en pure</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zanahorias, judí as verdes, pimientos, batata, Calabaza de invierno, Calabaza, remolacha, tomate, broccoli, coliflor ➤ Jugo de tomate bajo en sodio 	<p>Tallos fibrosos, piel y semillas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apio ➤ Esparragos ➤ Arvejas y maíz ➤ Cebollas ➤ Hongos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verduras crudas ➤ Ensalada ➤ Verduras que no esten en pure
 ELIJA	 CUIDADO <i>(La tolerancia varía)</i>	 EVITE
Frutas		
<p>Todas las frutas deben estar en pure</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bananas ➤ Manzanas, peras, melocotones pelados ➤ Melon sin semillas ➤ Fruta enlatada en almí bar ligero o en jugo (escurrido) ➤ Fruta congelada ➤ Pure de manzana sin azu car ➤ Bayas 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todo el jugo de fruta ➤ Frutas secas ➤ Rellenos de tarta enlatados o pasta de fruta ➤ Piel y ca scaras de frutas ➤ Frutas que no esten en pure
Granos y verduras con almidón		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avena sin azu car ➤ Pure de calabaza, pure de batata 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pan, pasta, arroz, cereal, galletas, granola o barras de proteí na, etc. (por lo menos 3 meses despues de la cirugía a) ➤ Verduras con almidon
Grasas y condimentos		

MerrimackHealth

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aceite de oliva o aceite de canola ➤ Mantequilla o margarina ligera ➤ Condimentos bajos en grasa, queso crema o crema agria ➤ 2 cucharadas nueces o semillas sin sal ➤ 1 cucharada aguacate ➤ 1 cucharada de semillas de linaza molida o semillas de chí a ➤ Mayonesa baja en grasa o “light” ➤ Salsa en pure ➤ Hummus (pasta de garbanzos) ➤ Ketchup, mostaza ➤ Condimentos sin sal y especias (Mrs. Dash) ➤ Mantequilla en spray o margarina ligera ➤ Cool Whip descremado ➤ Gelatina sin azu car ➤ Jarabe de chocolate sin azu car ➤ Sustitutos del azu car 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Condimentos picantes ➤ Pimienta negra ➤ Pimienta de cayena ➤ Chili en polvo 	<p style="text-align: center;">TODAS LAS GRASAS TIENEN MUCHAS CALORÍAS. ¡EL CONSUMO EXCESIVO REDUCE LA PÉRDIDA DE PESO!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos los aceites de freír ➤ Mantequilla o margarina ➤ Condimentos para ensaladas y mayonesa comunes ➤ Crema agria regular o queso crema comunes ➤ Salsa de chocolate o caramelo ➤ Salsa agridulce ➤ Salsa de barbacoa ➤ Salsas cremosas ➤ Salsas de queso ➤ Dulces ➤ Menta ➤ Goma de mascar
--	--	--

Etapa 2: Menú de ejemplo

	Día 1	Día 2	Día 3
6:00-7:45 am	16 onzas de lí quidos	16 onzas de lí quidos	16 onzas de lí quidos
8:00-8:30 am Tome Multivitamina, Vitamina B12, Vitamina D3, Hierro (si es necesario)	1 (5.3 onzas) yogur griego bajo en grasa (12-15 g proteí na)	½ taza de sustitutos de huevo lí quido (<i>Egg Beaters</i>) 1 cucharada leche descremada 1 cucharada salsa pure (14 g proteí na)	¼ taza queso cottage 2 cucharadas fresas pure (14 g proteí na)
9:00-11:30 am	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas lí quidos	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos
12:00-12:30 pm Tome citrato de calcio	2-3 onzas de ensalada de pollo pure 1-2 cucharaditas de mayonesa “light” (14-21 g proteí na)	½ taza de pure de sopa de habichuelas negras (7 g proteí na)	2-4 cucharadas de carne de res molida 1 cucharada queso de ricotta sin grasa 1 cucharada salsa de tomate (9-16 g proteí na)

MerrimackHealth

1:00-5:30 pm	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos
6:00-6:30 pm <i>Tome citrato de calcio</i>	½ taza de pure de sopa de arvejas secas (9 g proteí na)	2-3 onzas de ensalada de atu n pure 1-2 cucharaditas de mayonesa “light” (14-21 g proteí na)	2 cucharadas pavo pure 2 cucharaditas de caldo 2 cucharadas de pure de Calabaza (7 g proteí na)
7:00-10:00 pm	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos	4 onzas de batido de proteí na 12 onzas de lí quidos
TOTAL: Líquidos Proteínas	64 onzas 80-105 gramos	64 onzas 80-102 gramos	64 onzas 75-97 gramos

Etapa 2: Ideas de comidas hecha puré Rápidas & Fáciles

Sopa Condensada Enlatada

Tamaño de la porción: 1 taza

Requerido mezclar: si

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ Etiquetado “fat free” o libre de grasa

Notas: Estos son bajos en proteí nas. Para aumentar proteí nas, mezcle ½ taza de sopa con ½ taza de leche libre de grasa o leche de 1% O derretir en 2 cucharadas de queso bajo en grasa.



Sopas Enlatadas

Tamaño de la porción: 1 taza

Requerido mezclar: si

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ 150 calorías o menos ✓ 5 gramos de proteí nas o mas ✓ menos de 5 gramos total de grasa

Notas: Evite sopas con pasta o arroz (no Ramen/Maruchen Noodles o paquetes de Lipton)



Chili

Tamaño de la porción: ½ taza **Requerido mezclar:** si

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ 250 calorías o menos ✓ 10 gramos of proteí na o mas ✓ menos de 5 gramos total de grasa

Sopas preparadas al momento

Tamaño de la porción: 1 taza **Requerido mezclar:** no

Merrimack Health

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ 100 calorías o menos **Notas:** Estos son típicamente bajos en proteínas. Mezcle el contenedor de sopa con una lata de frijoles blancos (mild flavored) para aumentar las proteínas O mezcle en ½ una cucharada de polvo de proteína de soya sin sabor a temperatura ambiente, luego caliente la sopa.



Habichuelas o Lentejas

Tamaño de la porción: ½ taza **Requerido mezclar:** si

Chequee la etiqueta de nutrición: Elija habichuelas simples, evite habichuelas horneadas.

Notas: Agregue unas cucharadas de agua o caldo, hierbas secas o hierbas de tu elección (trate curry, adobo, sazón, etc.) y mezcle.



Papas majadas, Auyama, o Coliflor

Tamaño de la porción: 1 taza **Requerido mezclar:** si (o majar)

Notes: Esto es típicamente bajo en proteínas. Para agregar proteínas, añada 2 cucharadas de queso triturado bajo en grasa, ¼ taza de queso ricota semi descremado o leche descremada.

Ensalada de Pollo, Tuna, o huevos

Tamaño de la porción: ¼ de taza (2-3 onzas)

Requerido mezclar: si (o majar)

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ Enlatada en agua

Notas: Maje con tenedor y humedezca con mayonesa light. No le gusta la mayonesa? Mezcle con jugo de limón, mostaza, hummus, aguacate, o aderezo de ensalada light. Agregue sabor con una pizca de polvo de cebollas, polvo de ajo, pimienta negra molida, o polvo de curry.

Queso Cottage

Tamaño de la porción: ½ taza

Requerido mezclar: si (o majar) O

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ Bajo en grasas

Notes: Para agregar sabor, mezcle en ½ cucharadita de aderezo ranch mixto, 1 cucharada de azúcar sin azúcar, o 2 cucharadas de frutas mezcladas de su elección.

Queso Ricotta

Tamaño de la porción: ¼ de taza +

Requerido mezclar: Chequee la etiqueta de

nutrición: No ✓ Semi + descremado (bajo en grasas)



Merrimack Health

Notas: Para agregar sabor, mezclar en cualquiera de los siguientes: 1 cucharada de gelatina libre de azu car, 2 cucharadas de frutas mezcladas, extracto de almendra o vainilla, una pizca de granos de cafe instantaneo, ½ cucharadita de polvo de hornear de cocoa sin endulzar, o ½ paquete de sustituto de azu car de su eleccio n.

Ricotta al Horno

Tamaño de la porción: ½ taza

Requerido mezclar: No **Notas:** Hace 4 porciones.

Mezcle 8 onzas de queso ricotta semi descremado o bajo en grasa, ½ taza de queso parmesano rallado, 1 huevo grande, 1 cucharadita de aderezo italiano, sal, pimienta & colocar en un plato seguro para el horno. Echar ½ taza de salsa marinara por encima y espolvorear con ½ taza de queso mozzarella rallado. Hornear a 450 grados por 20 a 25 minutos hasta que el queso este derretido. Por porcion: 200 calorías, 15 gramos de proteí na, 8 g de carbohidratos, 12.5 gramos de grasa. *Opcional: agregue 90% de carne molida magra o pavo.*



Fiesta Bowl

Tamaño de la porción: ¼ de taza de habichuelas + 2 cucharadas de salsa + 2 cucharadas de queso rallado

Requerido mezclar: No

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ Habichuelas refritos libres de grasa ✓ queso rallado bajo en grasa, semi descremado, 2% o light.

Notas: Coloque todos los ingredientes en una pequena jarra o recipiente y ponga en el microondas por 1 minuto. *Opcional: añada 90% carne molida cocida o pavo magro.*



Pudding lleno de proteína

Tamaño de la porción **Requerido mezclar:**

½ cup + +

Notas: Mezcle 1 sobre de pudding libre de azu car y grasa con 2 tazas de leche libre de grasa o 1 con 1 o 2 cucharas de polvo de proteí na de soya (cualquier sabor!).



Popsicles de Proteína

Tamaño de la porción: 1 popsicle

Requerido mezclar: Si

Notas: Mezcla 2 tazas de melon, 2 tazas de fresas o moras, ¼ de taza de Splenda o Stevia con 2 cucharadas de proteí na de soya de fresa y verter en 6 moldes de popsicle y poner en el freezer por 6 horas o hasta que se congele.



Proteína de Avena

Tamaño de la porción: ¼ de taza o 1 paquete de avena seca instantanea/avena rapida + ½ taza de leche baja en grasa + ½ cuchara de polvo de proteí na de soya (vainilla o sin sabor).

Requerido mezclar: No

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ Menos de 10 gramos de azu car en la avena.

Notas: Combine los ingredientes de arriba en un recipiente seguro para microondas



MerrimackHealth

and colo que lo en el microonda por 1 a 2 minutos. Agregue sabor con una pizca de canela, nuez moscada, sal, 1 cucharada de gelatina libre de azu car, cucharadas de frutas mezcladas, o 1 cucharada de mantequilla de maní en polvo.

Albóndigas

+

Tamaño de la porción: 2-3 onzas

Requerido mezclar: Si

Chequee la etiqueta de nutrición: ✓ 93% de carne de res molida, pavo, o pollo ✓ 9 gramos de grasa o menos por porcion si esta pre hecho.

Notas: Pure pre-elaborado o albóndigas hechas en casa con unas cucharadas de salsa/pasta de marinara, y queso semi descremado ricotta opcional. Rociar una cucharada de parmesano por encima.



+



Etapa 3: Para toda la vida

Comienzo: 4-5 semanas despues de la cirugía (en la cita con la nutricionista)

Metas:

- Hidratacion: **64 onzas o más al día**
- Alcanzar la meta de proteí na: **60-80 gramos o más al día**
- Continuar tomando vitaminas
- Introduccion gradual de alimentos solidos
- Una mayor variedad en la dieta
- Seguir una dieta equilibrada para lograr y mantener un peso saludable

Consejos para la dieta:

- Siga comiendo alimentos licuados (Etapa 2), agregue un alimento nuevo a la vez, 1 o 2 veces al día.
- Mastique los alimentos solidos de 20 a 30 veces, hasta que tengan una consistencia líquida en la boca.
- Trate de comer 3 comidas equilibradas y 2 refrigerios por día.
- Aumente gradualmente el tamaño de las porciones a ½ o 1 taza (entre 4 y 8 onzas).
- Las comidas deben llevarle entre 30 y 60 minutos.
- Deje de comer o beber cuando este lleno; preste atencion a los signos de la saciedad.
- Puede disminuir los suplementos de proteí na a medida que consuma mas proteí nas en su dieta.
- Use la siguiente guía para seleccionar los alimentos apropiados:

MerrimackHealth

Etapa 3: Para toda la vida (continuación)



ELIJA



CUIDADO
(La tolerancia varía)



EVITE

Carnes, habichuelas y sopas

- Carne de ave sin piel y húmeda
- Pollo, pavo o carne de res magra (90% o más)
- Pescado al horno o a la parrilla
- Carnes enlatadas en agua
- Rodajas finas de fiambres (pavo, pollo o jamón)
- Mariscos
- Huevo, sustitutos de huevo o claras de huevo
- Sustitutos de carne
- Habichuelas, lentejas, guisantes
- Sopas o guisos de bajo contenido graso y mucha proteína

- Carne de res
- Cerdo
- Cordero
- Pollo seco
- Huevos

- Carnes fritas
- Carnes cocinadas en aceite, mantequilla, crema o salsas con muchas calorías
- Carnes con alto contenido de grasa
- Carnes procesadas (fiambres, perritos calientes o "hot dogs", pastrami, mortadela, salame, carne en conserva o "corned beef", chorizos)
- Carnes enlatadas en aceite
- Carne de ave con piel o carne oscura
- Habichuelas cocidas o frijoles dulces
- Sopas de pescado a base de crema, o sopas o guisos de alto contenido graso
- Sopa Lipton
- Taza de fideos o ramen

Productos lácteos

- Leche descremada o al 1%
- Leche Lactaid
- Leche de soya común o ligera
- Yogur licuado y de bajo contenido graso, tipo griego o ligero
- Queso cottage, de bajo contenido graso o descremado
- Queso ricota, de bajo contenido graso o descremado
- Queso de marca Laughing Cow
- Mezcla de budín sin azúcar o sin grasa hecha con leche descremada o descremada al 1%
- Chocolate caliente sin azúcar añadido
- Queso con contenido reducido de grasa, parcialmente descremado o descremado al 2%

- Helado o yogur congelado de bajo contenido graso y sin azúcar

- Leche entera o descremada al 2%
- Leche chocolatada
- Queso (sin descremar)
- Yogur o queso cottage con más de 10 g de azúcar
- Helado
- Yogur congelado
- Leche en polvo o Half & Half (mitad crema, mitad leche)
- Crema agria
- Crema batida
- Batidos de leche
- Leche Carnation

MerrimackHealth



ELIJA



CUIDADO

(La tolerancia varía)



EVITE

Verduras sin almidón

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verduras frescas, congeladas, enlatadas, crudas o cocidas, sin almidón ➤ Jugo de tomate bajo en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aguacate, aceitunas (usar con moderación) Tallos fibrosos, piel y semillas ➤ Apio ➤ Espárragos ➤ Arvejas (guisantes) y maíz ➤ Cebolla ➤ Hongos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verduras fritas ➤ Verduras con aceite, mantequilla o salsas con alto contenido de grasa
---	---	--




Frutas

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cualquier fruta fresca ➤ Cualquier fruta congelada sin azúcar añadido ➤ Fruta enlatada en almíbar ligero o jugo (drenado) ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Frutas desecadas (usar con moderación) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cualquier jugo de fruta ➤ Rellenos de tarta enlatados o pasta de fruta ➤ Coco endulzado
--	--	---

Granos y verduras con almidón

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cereal frío con alto contenido de proteínas y fibra (por ejemplo, Special K Protein, Kashi GoLean) ➤ Avena (normal o de paquetes de control del peso) ➤ Pasta integral ➤ Arroz integral ➤ Quinoa ➤ Pan de grano integral ligero o con bajo contenido de carbohidratos ➤ Galletas de soda o pretzels de grano integral y con bajo contenido de grasa; palomitas de maíz desgrasadas al 99% 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Evitar arroz, pasta, galletas de soda y pan por lo menos 3 meses después de la cirugía ➤ Barras de granola con mucha fibra y poco azúcar (Fiber One, Kashi) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cualquier clase de pan blanco y pasta ➤ Rellenos ➤ Arroz blanco ➤ Tortillas ➤ Alimentos horneados (tortas, galletas, pasteles, donuts, muffins, etc.) ➤ Granola y cereales azucarados ➤ Papas fritas, palomitas de maíz con mantequilla, galletas con alto contenido de grasa ➤ Barras de granola ➤ Papas fritas, papas doradas con cebolla ("hash browns"), plátanos fritos
---	--	--

MerrimackHealth

 ELIJA	 CUIDADO <i>(La tolerancia varía)</i>	 EVITE
Grasas y condimentos		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aceite de oliva o canola ➤ Mantequilla o margarina ligera ➤ Condimentos bajos en grasa, queso crema o crema agria ➤ 2 cucharadas de nueces o semillas sin sal ➤ 1 cucharada de aguacate ➤ 1 cucharada de semillas de linaza o chía molidas ➤ Mayonesa de bajo contenido graso ➤ Salsa ➤ Relish ➤ Vegetales encurtidos (pickles) ➤ Ketchup, mostaza ➤ Condimentos sin sal y especias (Mrs. Dash) ➤ Mantequilla en spray o margarina ligera ➤ Cool Whip descremado ➤ Hummus (pasta de garbanzos) <p>Jalea o mermelada sin azucar</p>		<p>TODAS LAS GRASAS TIENEN MUCHAS CALORÍAS. ¡EL CONSUMO EXCESIVO REDUCE LA PÉRDIDA DE PESO!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos los aceites de freír ➤ Mantequilla o margarina ➤ Condimentos comunes para ensaladas ➤ Mayonesa común (con grasa) ➤ Salsa de chocolate o caramelo ➤ Salsa agridulce ➤ Salsa de barbacoa ➤ Salsas cremosas o de queso Dulces

Etapa 3: Ejemplo de menú

	Día 1	Día 2	Día 3
7:00-7:45 am	12 onzas de líquidos	12 onzas de líquidos	12 onzas de líquidos
Tome Multivitamina, Vitamina B12, Vitamina D3, Hierro (si es necesario)	Tortilla de espinaca y queso hecha con ½ taza de Egg Beaters®, ¼ de taza de espinaca y ½ rodaja de queso bajo en grasa	½ taza avena seca 8 onzas de leche descremada pizca de canela Splenda	¾ taza cereal <i>Special K Protein</i> 4 onzas de leche descremada
9:30-10:15 am	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos

MerrimackHealth

10:30- 11:15 am	8 onzas de leche descremada	¼ de taza de ricota sin grasa ½ taza de fresas en rodajas pizca de canela	1 cucharada pasas 2 cucharadas semillas de girasol
11:45 – 12:30	12 onzas de líquidos	12 onzas de líquidos	12 onzas de líquidos
12:45-1:45 pm Tome citrato de calcio	½ taza de chili de pavo de bajo contenido graso 6 galletas saladas 100% integrales* 6 zanahorias pequeñas	2 onzas de jamón magro (desgrasado al 96%) ¼ de sandwich de pan pita de 6" de trigo integral* 1 onza de queso bajo en grasa 2 rodajas de tomate 1 cucharadita de mostaza	2-3 onzas de atún (envasado en agua) 1 cucharada de mayonesa "light" ½ rebanada de pan de trigo integral* 1 palito de pepinillo en vinagre y eneldo
2:15-3:00 pm	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos
3:15-4:00 pm	1 cucharada mantequilla de maní manzana, rebanado	¼ taza queso cottage bajo en grasa ½ taza de piña enlatada en almíbar ligero	5 almendras 1 porción de queso en palitos
4:30-5:15 pm	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos
5:30-6:30 pm Tome citrato de calcio	3 onzas de eglefino cocido con limón ¼ de taza de arroz integral al vapor* con spray de margarina anadido ½ taza de brocoli cocido	3 onzas de hamburguesa magra al 90% "lean" o mas ¼ de taza de pure de papa con spray de margarina anadido ½ taza de habichuelas verdes cocidas	3 onzas de pechuga de pollo cocido (sin piel) 2 cucharadas de salsa sin grasa ¼ de taza de quinoa cocida ½ taza de zanahorias cocidas
7:00-7:45 pm	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos
8:00-8:45 pm	1 huevo hervido ½ taza sandía	1 galletas de arroz 1 queso "Laughing Cow"	1 (5.3 onzas) yogur griego bajo en grasa
9:15-10:00 pm	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos	8 onzas de líquidos
TOTAL:			
Líquidos	72 onzas	64 onzas	68 onzas
Proteínas	63 gramos	71 gramos	79 gramos

Notas: *3 meses después de la cirugía

Posibles problemas de nutrición y soluciones

- **Náuseas o vómitos:**
 - Anada solo un alimento nuevo por comida.
 - Coma mas despacio.
 - Coma en bocados pequeños (pruebe a usar cubiertos mas pequeños).
 - Mastique hasta que la comida tenga consistencia líquida (como pure de manzana).
 - Mantenga los alimentos húmedos con condimentos bajos en calorías.
 - No beba y coma al mismo tiempo.
 - Vuelva a la última etapa de la dieta que haya podido tolerar.
 - Haga una lista de los alimentos que sabe que le ocasionaron problemas.
 - Llame a la clínica si estos síntomas continúan por mas de 24 horas.

MerrimackHealth

- **Estreñimiento:**
 - Beba más líquidos sin calorías (64 onzas por día).
 - Manténgase activo y camine más a menudo.
 - Aumente el consumo de fibra.
 - Si está en la Etapa 2, pruebe los *purés de frijoles* (habichuelas), frutas, verduras o avena.
 - Si está en la Etapa 3, pruebe los frijoles (habichuelas), arvejas (guisantes), lentejas, frutas, verduras y granos integrales.
 - Pruebe el suplemento de fibra en polvo Benefiber, sin sabor, mezclado con agua. ○ Llame a la clínica si pasa más de 3 días sin defecar.
- **Diarrea:** Es normal tener heces sueltas inmediatamente después de la cirugía porque el cuerpo responde no absorbiendo los nutrientes, pero esto generalmente se resuelve con el tiempo. ○ Coma más despacio. ○ No coma en exceso. ○ No beba y coma al mismo tiempo. ○ Evite la cafeína.
 - Limite los alimentos con la etiqueta “sugar free” (“sin azúcar”), ya que pueden contener alcoholes de azúcar (de ser así, esto se indica en la etiqueta de Información Nutricional).
- **Síndrome de vaciado gástrico rápido** Los pacientes que se someten a un procedimiento de derivación gástrica pueden experimentar el síndrome de vaciado gástrico rápido (“dumping”). Esto ocurre cuando los alimentos pasan del estómago al intestino delgado con demasiada rapidez. El agua de los vasos sanguíneos circundantes se desplaza al intestino delgado causando náuseas, vómitos, sudor, distensión abdominal, diarrea, dolor de estómago o latidos cardíacos rápidos. Los síntomas pueden ocurrir entre 10 minutos y 3 horas después de comer. Para prevenir el síndrome de vaciado gástrico rápido:
 - Evite los alimentos con mucho azúcar, refinados (pan blanco, pasta, galletas) y los azúcares añadidos.
 - Evite alimentos con alcoholes de azúcar. ○ No coma alimentos con mucha grasa. ○ No coma en exceso. ○ No beba y coma al mismo tiempo. ○ No se acueste después de comer. ○ Evite la cafeína.

Posibles problemas de nutrición y soluciones

- **Hambre:** Después de una derivación gástrica o gastrectomía vertical en manguito, los pacientes a menudo pierden la sensación de apetito. Si esto los lleva a saltarse comidas, puede ser difícil cumplir los objetivos de consumo de proteína y líquidos. Planifique de 4 a 6 comidas pequeñas al día. Para controlar el hambre, preste atención a los tipos de alimentos y el horario de las comidas.
- **Alteraciones del sentido del gusto:** Tal vez sienta cambios en el sentido del gusto y sus preferencias alimentarias.
- **Acidez estomacal:**

MerrimackHealth

- Evite la cafeína y los alimentos picantes. ○ Evite la aspirina y los medicamentos antiinflamatorios (como ibuprofeno). ○ Tome Tums. ○ Evite las comidas demasiado frías o demasiado calientes. ○ Verifique los efectos secundarios de los medicamentos que toma.
- Llame a la clínica si tiene acidez estomacal persistente o cuando duerme.
- **Caída de cabello:** En los primeros seis meses después de la cirugía es de esperar que se le caiga algo de cabello por la respuesta del cuerpo a la pérdida de peso rápida. ○ Coma suficiente proteína (entre 60 y 80 gramos por día).
 - Beba más líquidos sin calorías (64 onzas por día). ○ Tome vitaminas diariamente tal como le han indicado.
 - Hable con su dietista si la pérdida del cabello comienza después de 6 meses o continúa después de 12 meses.
- **Mareos, aturdimiento o fatiga:**
 - Coma en un horario regular y no se salte comidas. ○ Beba más líquidos sin calorías (64 onzas por día). ○ Agregue sal a la comida o pruebe el caldo de pollo, Gatorade G2 o Powerade Zero.
 - Tome vitaminas diariamente tal como le han indicado.
- **Calambres en las piernas:** ○ Siga una dieta equilibrada. ○ Tome vitaminas diariamente tal como le han indicado. ○ Manténgase activo. ○ Pruebe a tomar Gatorade G2 o Powerade Zero.
 - Si los calambres persisten o si tiene dolor, hinchazón o enrojecimiento, llame a la clínica.
- **Infecciones de la herida:**
 - Si tiene fiebre o nota enrojecimiento o secreciones de la incisión, llame inmediatamente a la clínica.

Consulte con su equipo médico cualquier otra pregunta que tenga.