

GUIA DE NUTRICIÓN

PARA DESPUÉS DEL BANDA GÁSTRICA
AJUSTABLE O LA GASTRECTOMÍA EN MANGA



South Miami Hospital

El Programa Quirúrgico de Pérdida de Peso en el South Miami Hospital le da la bienvenida

Estamos comprometidos a brindarle una atención de calidad para ayudarle a hacer frente a sus necesidades nutricionales.

La nutrición juega un papel importante en su bienestar, y estamos aquí para ayudarle. Usted será evaluado por una dietista registrada antes y después de su cirugía.

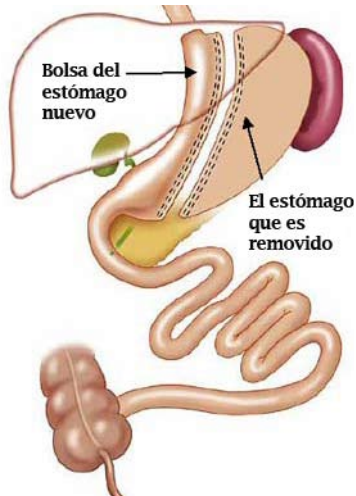
La dietista registrada le explicará el plan nutricional que ordenó su médico para que usted pueda alcanzar su meta de sentirse y lucir lo mejor posible.

También se le brindará una sesión gratuita de seguimiento con su dietista. Las reuniones del grupo de apoyo se llevan a cabo en el South Miami Hospital para ayudarle a mantenerse motivado y responder a cualquier pregunta que pudiera tener.

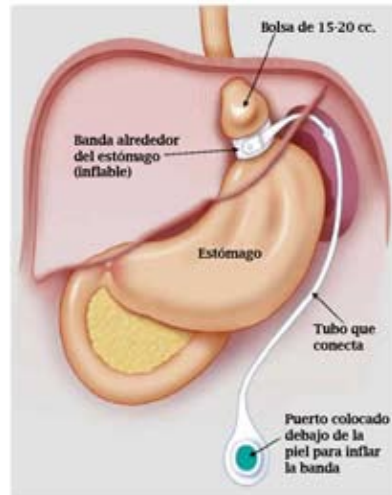
Si en cualquier momento durante su estadía o después de haber sido dado de alta tiene una pregunta o inquietud, siéntase con la libertad de llamar a su dietista. Con todo gusto le ayudaremos.

“Porque nos preocupamos por usted”

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE LAPAROSCÓPICO



GASTRECTOMÍA EN MANGA



Nombre del paciente

Dietista

Teléfono

Fecha

Plan nutricional para la cirugía bariátrica del banda gástrica ajustable o la gastrectomía en manga

Metas nutricionales

Siga este después de que le den de alta del hospital. Su cirujano le aconsejará cuando progresar en su dieta.

Evite vomitar.

- Coma despacio, ingiriendo pequeños bocados de comida a la vez.
- Sorba los líquidos. Beba lentamente en pequeños sorbos.
- No use absorbente, pajilla o pitillo para beber.
- No beba refrescos gaseosos.

Beba suficientes líquidos.

Sólo puede beber o comer en pequeñas cantidades. Asegúrese de tomar suficientes líquidos.

- Beba un mínimo de 48-64 onzas de líquidos en general al día.
- Para tomar una cantidad adecuada de líquido cada día, sorba pequeñas cantidades de agua o bebidas no gaseosas y sin azúcar.

Coma suficientes alimentos con proteína.

La proteína le ayudará a sanar su cuerpo y le mantendrá el músculo.

- Beba suplementos altos en proteína, bajos en azúcar y bajos en grasa todos los días.
- Coma yogur o pudín sin azúcar durante su etapa de dieta líquida espesa, para documentar el consumo de proteína.

No ensanche el estómago.

A usted se le ha hecho una cirugía para reducir el estómago. Haciendo la selección adecuada de lo que come y bebe ayudará a que el estómago no se estire.

- Coma solamente de dos a cuatro cucharadas en cada comida.
- Coma tres pequeñas comidas y de dos a tres pequeñas meriendas al día según lo tolere.
- Sorba bebidas en pequeñas cantidades.

Tome suficientes vitaminas y minerales.

Después de la cirugía, usted comerá menos. Esto significa que usted no consumirá o ingerirá tantas vitaminas y minerales como antes. Después de la cirugía su cuerpo no absorberá las vitaminas y los minerales tan efectivamente como lo hacía antes de la cirugía.

- Tome dos tabletas de multivitaminas bariátricas masticables cada día.
- Tome suplementos de calcio y cualquier otro suplemento indicado por su médico.

Dieta líquida clara después de la Cirugía Bariátrica

Sin azúcar, sin azúcares concentrados



Hasta dos a cuatro onzas cada hora.

Ejemplos:

- Agua
- Gelatina sin azúcar
- Crystal Light®
- Caldo claro
- Popsicles® sin azúcar
- Café o té descafeinado

IMPORTANTE: Evite tomar los líquidos rápidamente.

Dieta líquida espesa después de la Cirugía Bariátrica

La dieta líquida espesa está compuesta de alimentos que son líquidos o semilíquidos a temperatura ambiente. Esta dieta se usa como una transición entre los líquidos claros y los alimentos sólidos.

- La meta durante este período postoperatorio temprano es proteger su estómago que ha sido reducido en tamaño.
- Los líquidos deben estar libres de azúcar, no ser azúcares concentrados, bajos en grasa y altos en proteína.
- Recuerde mantenerse hidratado con mucha agua.
- Sorba los líquidos, no los beba rápido.
- Continúe con los suplementos de proteína.

Grupo de alimentos	Recomendado	Evite
Lácteos	Cuando se tolere – leche descremada; leche en polvo añadida a sopas de vegetales colados y Carnation Instant Breakfast®- sin azúcar. NOTA: Use productos lácteos bajos en lactosa o libres de lactosa para intolerancia láctea.	Mezclas de cacao con azúcar, helados de crema, leche malteada o con chocolate; natilla y pudines dulces, yogur endulzado, con frutas o congelado y batidos de leche (merengadas).
Carnes y sustitutos de carne	Pollo o carne colada añadida a una sopa o caldo ligero de crema.	Todos los demás. Huevos crudos.
Vegetales y frutas	Jugo de vegetales, jugo de dieta sin pulpa, Diet V8 Splash®.	Todos los demás.
Grasas y aceites (Úselos con moderación.)	Aceite de oliva o canola.	Todos los demás.
Sopa	Caldo de pollo, res o vegetal, colado y licuado con los alimentos indicados arriba.	Todos los demás.
Cereal o almidón	Cereales calientes colados o cocidos, licuados con leche baja en grasa.	Cereales hechos con azúcares y todos los demás.
Dulces y postres	Productos sin azúcar, ligeros y sin azúcar añadida, bajos en grasa o desgrasados. Use sustitutos de azúcar.	Sirope de maíz alto en azúcar y fructuosa, maltosa, dextrosa, sorbitol y manitol.

Grupo de alimentos	Recomendado	Evite
Misceláneos (Según se deseen.)	Espicias y sazones suaves según las tolere, Crystal Light®, té o café descafeinado.	Azúcar, alcohol, cafeína, chocolate y refrescos gaseosos.

Menú de muestra

Dieta líquida espesa, sin azúcares concentrados, baja en grasa, alta en proteína

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • Batido de proteína • Merienda de mañana – tres onzas de pudín, sin azúcar, descremado 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de sopa de pollo colada y licuada en una licuadora 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de sopa de pollo en crema colada y licuada. • Merienda por la tarde – batido de proteína

Dieta de puré después de la cirugía bariátrica

- Un mínimo de aproximadamente seis tazas de líquidos al día.
- Beba una o dos onzas a la vez, de acuerdo a su tolerancia.
- Continué con los suplementos de proteína.
- De prioridad a los alimentos ricos en proteína.
- Beba tanto líquido como pueda entre comidas.
- Por favor recuerde evitar aquellos alimentos contraindicados por su médico.

Grupo de alimentos	Recomendado	Evite
Lácteos	Cuando se toleren – Leche desgrasada; leche en polvo añadida a sopas de vegetales coladas, Carnation Instant Breakfast®- sin azúcar, yogur <i>plain</i> o sazonado con frutas endulzado artificialmente. NOTA: Use productos lácteos bajos en lactosa o libres de lactosa para la intolerancia lactosa.	Mezclas de cacao con azúcar, helados de crema, leche malteada o con chocolate; natilla y pudines dulces, yogur endulzado, con frutas o congelado, batidos de leche (merengadas).
Carne y sustitutos de carne	Pollo, pavo o carne colados añadidos a una sopa de vegetales de crema ligera o caldo, huevos cocidos en natilla endulzada artificialmente, selecciones de proteína de comida para bebés (pollo o pavo), sopa de frijol en puré y colada y puré de Tofu.	Todos los demás. Huevos crudos.
Vegetales y frutas	Jugo de vegetales, jugos sin pulpa, V8 Splash® dietético, frutas, vegetales en puré y comida de bebé.	Todos los demás. Comida de bebe alta en azúcar.
Grasas y aceites (Deben ser bajos en grasa y usados con moderación.)	Margarina, mayonesa, aceite de oliva o aceite vegetal.	Todos los demás.
Sopas	Caldo claro de pollo, res o vegetales, sopas coladas o de crema ligera.	Todos los demás.
Cereal o almidón	Si su médico lo aprueba: Cereal colado, refinado y cocido, diluido con leche o cereales sin azúcar añadida.	Cereal colado, refinado y cocido, diluido con leche y cereales sin azúcar añadida.

Grupo de alimentos	Recomendado	Evite
Dulces y postres	Si su médico lo aprueba: Todos los productos libres de azúcar o sin azúcar añadida como gelatina, pudín, yogur, helado, endulzantes artificiales o sustitutos de azúcar.	Azúcar, sirope de arce, maltosa, dextrosa, fructosa, <i>sorbitol</i> , <i>mannitol</i> , <i>sorghum</i> .
Misceláneos (Según se deseen.)	Sal, hierbas ligeras y condimentos según los tolere, suplementos nutritivos líquidos según se receten, proteína y leche en polvo desgrasada, Crystal Light®, café y té descafeinado.	Azúcar. Todos los demás.

Menú de muestra

Dieta puré, sin azúcar, sin azúcares concentrados, baja en grasa, alta en proteína

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de huevos revueltos o sustituto de huevos • ½ taza de leche descremada con mezcla de cacao sin azúcar añadida 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼-½ taza de sopa de pollo colada, en puré (cerca de tres cucharadas) • Sal y pimienta • 1 cubo de gelatina no endulzada 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de sopa de frijol colada y en puré • ½ taza de leche descremada

Dieta blanda/suave después de la cirugía bariátrica

- Al principio, usted consumirá solamente alimentos muy blandos/suaves que su médico apruebe.
 - Introducirá un nuevo alimento a la vez.
 - Eventualmente, podrá comer todos los alimentos, con excepción de aquellos que no tolere.
 - Recuerde consultar a su médico antes de añadir cualquier alimento nuevo.
 - Mastique todos los alimentos cerca de 30 veces antes de tragarlos.
- IMPORTANTE:** Los líquidos debe consumirlos entre 30 y 60 minutos antes y después de las comidas.

Grupo de alimentos	Recomendado	Evite
Lácteos y productos lácteos	Cuando se tolere – leche descremada añadida a sopas; queso suave bajo en grasa, yogur <i>plain</i> o con sabor de fruta endulzado artificialmente.	Mezclas de cacao; helado de crema, leche con chocolate o malteada; natillas y pudines endulzados; yogur de fruta o congelados; batidos; crema, crema batida, <i>ice milk</i> y leche completa. Otros no permitidos por su médico.
Carne y sustitutos de carne	Pequeñas porciones de huevo revuelto o hervido suave o ensalada de huevo, requesón bajo en grasa, Tofú suave, frijol bien cocinado o lentejas. Con la aprobación de su médico (cerca de un mes después de la cirugía) – pescado, pollo, pavo, mariscos, carnes magras suaves, quesos surtidos suaves y de sabores ligeros.	Todas las carnes grasosas, carnes fritas, huevos fritos o crudos y habichuelas o frijoles. Otros no permitidos por su médico.

Grupo de alimentos	Recomendado	Evite
Sopas	Sopas hechas con los ingredientes recomendados.	Preparadas con crema espesa o ingredientes altos en grasa.
Grasas y aceites (Deben ser bajos en grasa y usados con moderación.)	Cuando se tolere – aceite de oliva, margarina, aceites vegetales, crema agria, mantequilla de maní suave y queso crema.	Nueces, semillas, aliños de ensaladas bajos en grasa o mayonesa. Otros no permitidos por su médico.
Vegetales y frutas	Con la aprobación de su médico: Inicialmente necesitan estar bien cocinadas o ser suaves.	Frutas crudas, cualquier fruta a la que se le haya añadido azúcar o frutas secas, frutas en sirope enlatada o congelada o jugos de fruta. Otros no permitidos por su médico.
Cereal o almidón	Con la aprobación de su médico: Cantidades muy pequeñas de galletas, tostadas melba, panes, papas, cereales no endulzados o <i>English muffins</i> .	Cereales recubiertos de azúcar; palomitas de maíz; papitas (chips); donas; pasteles dulces; cereales ásperos (bran); panes hechos con nueces, semillas o frutas secas. Otros no permitidos por su médico.
Dulces y postres	Con la aprobación de su médico: Pequeñas cantidades de alimentos sin azúcar como jalea, gelatinas, pudines, yogur o yogur congelado.	Todos los dulces y postres hechos con chocolate o frutas secas; azúcar, miel, melado, donas, pastillas de altea, Popsicles®, tortas, pasteles, galletitas, mermeladas, jaleas, gelatinas hechas con azúcar; postres altos en azúcar, sorbetes, helados con crema o pasteles fritos. Otros no permitidos por su médico.
Bebidas	Con la aprobación de su médico: bebidas o mezclas de bebidas sin azúcar y gas, té y café descafeinados o agua.	Sodas regulares, mezclas de bebidas endulzadas; limonada regular; Kool-Aid®, Gatorade®, te helado endulzado o cualquier otra bebida endulzada o alcohol. Otros no permitidos por su médico.
Misceláneos	Sal, pimiento, salsas con sabores ligeros o moderados, condimentos con sabores fuertes o según se toleren.	Azúcar, cafeína, alimentos extremadamente condimentados; o golosinas fritas o saladas.

Menú de muestra

Dieta blanda/suave, sin azúcar, sin azúcares concentrados, baja en grasa, alta en proteína

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo revuelto o sustituto de huevo rociado con queso • ½ tajada de pan tostado* 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de requesón bajo en grasa • ½ taza de yogur con sabor a fruta, endulzado artificialmente 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 onzas de tofu en una taza de sopa de frijol ○ • Sopa de arvejas (chícharos) ○ • Frijoles refritos sin grasa

*Cuando lo apruebe su médico.

Dieta Regular*

Sin azúcar, sin azúcares concentrados, baja en grasa, alta en proteína

- Según se amplíe su dieta, pruebe pequeñas cantidades de alimentos nuevos de uno en uno.
- Es importante consumir comidas saludables y bien balanceadas con un mínimo de tres comidas al día y dos o tres meriendas, según lo tolere.

Menú de muestra

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de una banana mediana • 2 claras de huevo batidas • ½ tajada de pan tostado • 1 cucharadita de margarina 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de pechuga de pollo a la parrilla • ¼ tazas de zanahorias hervidas • ¼ taza de ensalada de pasta • 1 cucharadita de aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de pescado blanco horneado o a la parrilla • ¼ taza de alubias • ½ panecillo

* Comience una dieta "regular" cuando su médico lo apruebe.

Recomendaciones para suplementos de vitaminas y minerales para el banda gástrica ajustable y la gastrectomía en manga

Muchos pacientes a quienes se les ha hecho el banda gástrica ajustable o la gastrectomía en manga sufren de deficiencias de hierro, ácido fólico, vitamina B12 y calcio. Debe comenzar, inmediatamente después de haber sido dado de alta del hospital, un multivitamínico bariático masticable y suplemento mineral. Usted debe preguntar a su médico sobre las inyecciones de vitamina B12, los atomizadores nasales (spray) o pastillas debajo de la lengua.

Vitamina B12	Multivitamina/ Suplementos minerales	Hierro	Calcio
Tipos de suplementos <ul style="list-style-type: none"> • Pastilla sublingual 1000 mcg. diarios. • Inyecciones de 1000 mg./ mes. • Atomizador nasal (spray) una vez a la semana. 	Dos multivitaminas bariáticas masticables durante los primeros tres meses después de la cirugía. Una multivitamina bariática al día después de los tres meses. Podría necesitar suplementos de por vida.	Cantidad en adulto multivitamina/mineral. Recomendado 18-27 mg. al día en caso de que sea necesario. Los suplementos cómo se lo indique su cirujano. No combine el calcio con suplementos que contienen hierro. La vitamina C pudiera mejorar la absorción de algunas de las fuentes de hierro.	Escoja una marca que contenga citrato de calcio con vitamina D. Recomendado 1,500-1,700 mg. al día. No combine el calcio con suplementos que contengan hierro. Divida dosis de 500-600 mg. Preste atención al tamaño de la porción en la etiqueta del suplemento. Espere más de dos horas después de tomar multivitaminas o el suplemento de hierro.

Consideraciones especiales

1. **Coma despacio, mastique bien y evite distracciones.** Coma bocados pequeños. Mastique su comida cerca de 30 veces. Reserve cerca de media hora para cada comida. Suelte el tenedor entre bocados.
2. **No beba mientras come.** Deje de tomar líquidos como 30 minutos antes y después de las comidas.
3. **Sorba los líquidos siempre.** Mínimo de cuatro a seis onzas cada hora.
4. **Haga de la proteína su prioridad.** Coma la proteína primero.
5. **Beba los suplementos de proteína como se le indique.**
6. **Evite los dulces, azúcares o selecciones altas en grasas.** Son altas en calorías y pueden promover el aumento de peso.
7. **Evite los líquidos altos en caloría.** Los mismos irán en contra del propósito de la operación y evitarán que pierda peso.
8. **Deje de comer cuando se sienta satisfecho.** No coma el siguiente bocado. Si ignora esta señal, comerá de más y el estómago se ensanchará. Esto le causará dolor físico. Si continua comiendo, vomitará.
9. **Evite las bebidas gaseosas.** Esto le evitará las molestias y el estiramiento de su nuevo estómago.
10. **Evite beber a través de absorbentes, pajilla o pitillo para prevenir tragar aire, lo que puede resultar en inflamación.**
11. **Evite alimentos altos en fibra.** Los alimentos altos en fibra como el coco, la pulpa de la naranja y frutas y vegetales frescos pueden causar una obstrucción durante los primeros meses después de su cirugía. Usted puede introducirlos despacio en su dieta cuatro meses después de su cirugía.
12. **Use precaución con la leche.** Algunos pacientes pueden desarrollar intolerancia a la lactosa, haciendo difícil beber leche. Beba cantidades más pequeñas o use productos libres de lactosa.
13. **Busque un pasatiempo.** No coma nunca por aburrimiento.
14. **Usted debe comer el desayuno durante la primera hora después que se despierte para activar su metabolismo.**
15. **Añada un "nuevo" alimento a la vez.** Si no tolera un alimento o bebida, espere una semana y pruébelo nuevamente; si continúa teniendo problemas, evítelo.
16. **Recuerde beber agua.**
17. **Aumente su actividad, con la aprobación de su médico.** Pruebe un deporte. Haga caminatas largas.
18. **Participe en un programa de modificación del comportamiento.**
19. **Haga seguimiento con su cirujano y dietista.**

Suplementos de proteína líquida bariátrica

Recetas caseras de suplementos altos en proteína

Leche alta en proteína

En una licuadora mezcle:

- Taza de leche descremada
- 2 cucharadas (1 onza) de Carb Solutions u otro polvo de proteína
- Sustituto de azúcar
- Vainilla u otro extracto

Esta receta le brinda:

- 190 calorías
- 28 gramos de proteína
- 2 gramos de grasa
- 1 gramo de fibra

Variedades:

- Leche con chocolate: Añada polvo de cacao sin endulzantes a la receta antes de mezclarla.
- Chocolate caliente, caliente la leche con chocolate: Sórballa despacio.

Ponche de fruta alto en proteína

En una licuadora mezcle: Esta receta le brinda:

- 6 onzas de fruta en polvo no endulzada; como Crystal Light® o Kool Aid® sin azúcar
- 2 cucharadas (1 onza) de polvo de proteína
- 4 cubos de hielo
- 110 calorías
- 20 gramos de proteína
- 4 gramos de carbohidratos
- 2 gramos de grasa

Sopa de crema alta en proteína

Mezcle:

- Taza de leche en polvo seca desgrasada
- 1 cucharadita de caldo de pollo o res
- 3 cucharadas de polvo de proteína
- Añada suficiente agua como para igualar una taza
- Mezcle bien
- Coma la sopa cuando esté tibia

Esta receta le brinda:

- 200 calorías
- 24 gramos de proteína
- 20 gramos de carbohidratos
- 2 gramos de grasa

No escoja ninguno de los siguientes suplementos. Son demasiado altos en carbohidratos:

- Carnation Instant Breakfast regular®
- Ensure®
- Slim-Fast®
- Boost®

Recetas o alimentos sugeridos

He aquí algunos ejemplos de recetas sin azúcar, bajas en grasas y altas en proteína.

Batido alto en proteína30-40 gramos de proteína

- 8 onzas de leche descremada
- 1 paquete Carnation Instant Breakfast® – sin azúcar añadida
- 1 cucharada de polvo de proteína, como Designer Protein®

Escoja cualquier de los siguientes para añadir sabor:

- Extracto de sabores (vainilla, etc.)
- Café instantáneo descafeinado
- Yogur o helado sin grasa, congelados (brinda cerca de 3 gramos de proteína en ½ taza)
- Mantequilla de maní baja en grasa (brinda 9 gramos de proteína en 2 cucharadas)

Pudín dietético (mezcla instantánea sin azúcar) ... 4 gramos de proteína por ración

- Hecho con leche descremada
- Marcas registradas*: Royal® o Jell-O®

Yogur bajo en grasa, sin azúcar6-8 gramos de proteína por envase

- Marcas registradas*: Dannon Light®, Breyers Light® o Yoplait Light®

Sopas licuadas bajas en grasa4-8 gramos de proteína por ración

- Hechas con leche descremada o leche en polvo
- Marcas registradas*: Healthy Choice®, Progresso Light® o Pritikin®

Mezcla de cacao caliente sin azúcar añadida ..10-12 gramos de proteína por ración

- Hecha con leche descremada
- Marcas registradas*: No-Sugar-Added Carnation® o Swiss Miss®

* Las marcas registradas se mencionan solamente con el propósito de ilustrar o aclarar. No se intenta, de forma alguna, que sirva como aval de ninguno de estos productos.

Fuente: Manual de Nutrición de la Asociación Dietética Americana, 2008
Guías nutricionales de la Sociedad Americana para Cirugía Metabólica y Bariátrica 2008
(American Society for Metabolic and Bariatric Surgery)



South Miami Hospital