

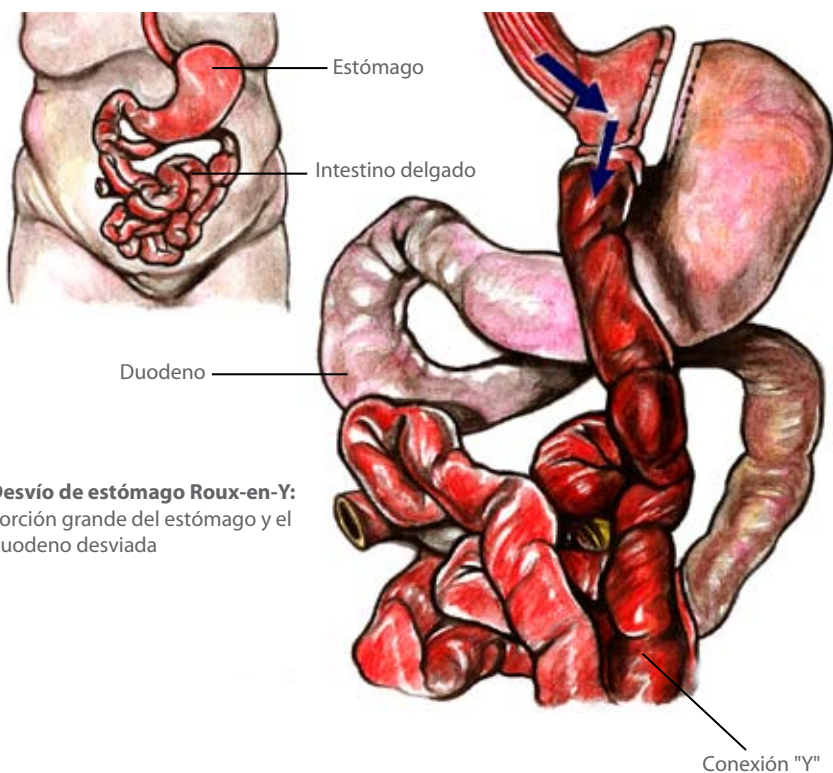
GUIA DE NUTRICIÓN

PARA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA
BARIÁTRICA



South Miami Hospital

Guía de Nutrición Para Después de la Cirugía de Desvío Gástrico



Desvío de estómago Roux-en-Y:
Porción grande del estómago y el duodeno desviada

Nombre del paciente

Dietista

Número de contacto

Fecha

Guía de Nutrición Para Después de la Cirugía de Desvío Gástrico

AVISO: La siguiente información es una guía general de nutrición. Antes de hacer cambios en su dieta consulte SIEMPRE con su cirujano y/o dietista registrado.

Cirugía de desvío gástrico (GBS por su sigla en inglés): Por qué funciona.

"Un estómago normal que puede agrandarse al tamaño de una pelota de fútbol se reduce al tamaño de un huevo y puede retener solamente unas cuantas cucharadas de comida."

Fuente: Folleto de salud y nutrición Universidad Tufts

1. Es restrictiva:

- Su estómago se ha reducido al tamaño de una pelota de golf, o un huevo pequeño; retiene 1 a 2 onzas de alimento o líquido.
- Esto causará que se sienta lleno más rápido e inicialmente tenga una ingestión reducida de calorías (reciba menos alimentos) de aproximadamente 400 a 600 calorías al día.

2. Causa pobre absorción (digestión) de:

- Azúcares simples (caramelos, azúcar, jugos de fruta con azúcar añadida, postres hechos con azúcar, etc.). Si consume estos alimentos podría experimentar:

El síndrome de *Dumping* – Cuando los alimentos altos en azúcar se mueven demasiado rápido del nuevo estómago (bolsa) al intestino delgado. Podría sentir:

- Sudores
- Náuseas
- Sensación de desmayo
- Diarrea
- Taquicardia

METAS A CORTO PLAZO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA DE DESVÍO GÁSTRICO:

- Aumente su tolerancia de comidas prestando mucha atención a la progresión de la dieta (por ejemplo, líquidos claros vs. líquidos densos).
- Evite las deficiencias en proteína, vitaminas y minerales tomando los suplementos apropiados.
- Identifique la diferencia entre sentirse lleno/satisfecho vs. tener hambre.
- Disminuya los posibles efectos secundarios como náuseas, vómitos y diarrea.

METAS A LARGO PLAZO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA DE DESVÍO GÁSTRICO:

- Evite la desnutrición tomando suplementos diarios de vitaminas y minerales.
- Logre perder peso mediante modificaciones en el comportamiento y siguiendo un plan saludable de comidas.
- Asegure un buen estado de nutrición con exámenes de sangre rutinarios.
- Promueva la buena salud incluyendo ejercicios de rutina que son necesarios para mantener la pérdida de peso.

¡Determine qué le funciona a usted!

Posibles efectos secundarios después de la cirugía

<p>NÁUSEAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Común después de cualquier cirugía, incluyendo la de desvío gástrico. • Puede ocurrir como resultado de comer demasiado o muy aprisa, lo que puede producir vómitos. • Su meta es 5 a 6 pequeñas comidas incluyendo suplementos de proteína. • Créalo o no, a veces, comer ayuda con las náuseas (asumiendo que no ha comido en exceso).
<p>MAREO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Causado por beber menos líquidos de los que su cuerpo necesita. • Primero relájese, después siéntese o acuéstese hasta que se le pase. • Recuerde que esto es temporal. Cuando aumente el consumo de líquido y su cuerpo se ajuste al nuevo 'usted', el mareo y la mayoría de los efectos secundarios deben disminuir. • Lleve con usted una botella de agua o una bebida no azucarada para beber a sorbos durante el día entre comidas.
<p>SÍNDROME de DUMPING (DS por su sigla en inglés)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ocurrir entre 15 a 30 minutos después de consumir alimentos que contienen azúcar y puede volver a ocurrir entre 1 a 2 horas después de comer. • La comida llega a su bolsa vacía (nuevo estómago) y pasa rápidamente a los intestinos (extrayendo agua de su cuerpo durante el proceso). • Puede lucir pálido, comenzar a sudar y sentir que el corazón le late muy deprisa. Las náuseas, el vómito y la diarrea pueden llegar a continuación. • Como siempre, primero relájese; después, acuéstese por 20 a 30 minutos después de comer. • Evite líquidos con las comidas. Tome líquidos entre 30 y 60 minutos antes y después de las comidas. • Coma despacio, ingiriendo pequeños bocados de comida a la vez. Mastique la comida muy bien hasta que se vuelva líquido en su boca. • Use cubiertos pequeños o cucharitas para promover el comer despacio. • Los líquidos a temperatura ambiente podrían tolerarse mejor que las bebidas frías o calientes.
<p>INTOLERANCIA LÁCTEA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El azúcar de la leche se llama lactosa. Comience a usar pequeñas cantidades de leche y productos lácteos para determinar si los tolera. • La leche libre de lactosa o leche de soya pueden usarse como sustitutos. • La leche en polvo desgrasada generalmente se tolera muy bien y puede añadirse a los alimentos y bebidas para aumentar el contenido de proteína. • Los síntomas incluyen gases, cólicos abdominales y diarrea.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN

PARA EL ÉXITO A LARGO PLAZO Y LA MÁXIMA PÉRDIDA DE PESO

La selección de alimentos para su programa de nutrición debe siempre proceder de las siguientes categorías, aun en las fases tempranas postoperatorias.

Dieta recomendada de transición en 4 pasos

TIPO DE ALIMENTO	PROPÓSITO
BAJO EN GRASAS	<ul style="list-style-type: none">• Facilita perder peso.• Promueve mantener el peso con el tiempo.• Minimiza las intolerancias alimenticias.
ALTO EN PROTEÍNA	<ul style="list-style-type: none">• Esencial para sanar después de la cirugía (procedimiento laparoscópico o abierto).• Conserva el músculo durante el estado inicial de pérdida de peso acelerada y ayuda en su mantenimiento posteriormente.
LIBRE DE AZÚCARES SIMPLES	<ul style="list-style-type: none">• Evita el síndrome de <i>Dumping</i>.• Promueve la reducción de peso.• Promueve una mejor nutrición.

IMPORTANTE: Recuerde, este folleto es una guía. Su cirujano y/o dietista individualizarán la progresión de su dieta todo lo que puedan. Los pacientes generalmente obtienen mucho éxito y máxima reducción de peso cuando les sigue muy de cerca un dietista después de la cirugía.

Siempre verifique con su cirujano antes de añadir alimentos nuevos o avanzar en su dieta.

Paso 1: Dieta de líquidos claros – Día 1 después de la operación Sin azúcar, no azúcares concentrados; sin cafeína

- Agua, gelatina sin azúcar, *Crystal Light*®, caldo claro, *Popsicles*® sin azúcar, té o café descafeinado.
- Beba 2 a 4 onzas de agua/líquidos en una hora. Beba lentamente en pequeños sorbos.
- Puede comenzar un suplemento claro de proteína si se encuentra médicamente bien.
- Evite temperaturas extremas, calientes o frías.

Medidas de líquidos

2 cucharadas = 1 onza
4 cucharadas = 2 onzas = 1/4 taza

Paso 2: Dieta líquida espesa – Día 2 después de la cirugía

Sin azúcar; no azúcares concentrados; bajo en grasa; alto en proteína

- Incluye líquidos del Paso 1.
- Use una licuadora para hacer sopas y después cuélelas. También están permitidos los cereales calientes y Carnation *Instant Breakfast*®, sin azúcar.
- Siga esta dieta durante dos semanas después de la cirugía.
- Beba 2 a 3 onzas de líquidos/agua cada hora.
- Comience un suplemento de proteína.
- Consuma un mínimo de cinco comidas al día (incluyendo el suplemento de proteína).
- Tome dos multivitaminas Bariátricas masticables con alimentos. También puede tomar multivitaminas líquidas.*

***Aviso: Su nuevo estómago absorbe con mayor facilidad las vitaminas en formas masticables o líquidas.**

Tome 2 tabletas de calcio masticable (citrate de calcio con vitamina D) con alimentos, pero no en el mismo momento que las multivitaminas.

Paso 2: (continúa)

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Batido de proteína • Multivitaminas (1) <p>Merienda a media mañana: 3 onzas de pudín desgrasado y sin azúcar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de crema de pollo en puré y colada (hecha con los ingredientes listados a continuación) • 3-4 cucharadas (½ taza) • Sal/pimienta a gusto (evite los condimentos picantes) • Multivitaminas (1) 	<p>¼ de taza de crema de pollo o frijol licuada y colada</p> <p>Merienda en la noche: batido de proteína</p>

GRUPOS DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITE
Leche	Leche desgrasada, leche en polvo sin grasa añadida a las sopas coladas; use leche libre de lactosa o leche de soya para la intolerancia láctea, pudín sin azúcar	Helado, yogurt regular, mezclas de cocoa hechas con azúcar, leche de chocolate, natillas y pudines endulzados y batidos de leche regulares
Carnes y sustitutos de carnes	Añada carne blanca de pollo o de pavo sin piel, pescados o mariscos hechos purés a sopas de crema coladas hechas con caldo.	Carne roja o de cerdo hasta 3 a 6 meses después de la cirugía para tolerarlas mejor.
Frutas y vegetales	Jugo de vegetales, jugos sin pulpa, <i>Diet V8 Splash</i>	Todos los demás Todas las frutas y vegetales frescos
Grasas y aceites	Aceite de oliva y canola (usados con moderación)	Todos los demás
Sopas	Caldo de pollo, res o vegetal, colados y hechos puré con los ingredientes alimenticios que aparecen arriba	Todos los demás
Cereal/almidón	Productos que no tengan azúcar, <i>light</i> , sin azúcar añadida, no endulzados, bajos en grasa o desgrasados; Use un sustituto de azúcar	Azúcar, sirope de maíz alto en fructosa (HFCS por su sigla en inglés), maltosa, dextrosa, sorbitol y manitol
Misceláneo (según se desee)	Espicias y condimentos suaves según se toleren, Cristal Light®, te o café descafeinado, gelatina sin azúcar (<i>Smuckers®</i> o <i>Polaner®</i>)	Bebidas con azúcar, alcohol, cafeína, chocolate, o gaseosas

Paso 3: Dieta en puré – 2 semanas después de la cirugía

Sin azúcar; no azúcares concentrados; bajo en grasa; alto en proteína. Use la licuadora para hacer “puré” las sopas. La consistencia de los alimentos puede ser más espesa que en el Paso 2. Piense en comida de bebé, sin el caldo, más de la fuente de proteína usada en las sopas.

- Siga la dieta de puré de la segunda semana después de la cirugía o según le indicó su médico. Éste paso es necesario para preparar su nuevo estómago para el siguiente paso.
- Los alimentos en este paso requieren mínima masticación (huevos revueltos suaves, requesón bajo en grasa o desgrasado).
- Continúe bebiendo líquidos lentamente, como en el Paso 2; aumente a un mínimo de 6 a 8 tazas al día.
- **El suplemento de proteína** puede beberse en sorbos (como merienda) entre las comidas.
- Continúe con las multivitaminas masticables hasta por tres meses después de la cirugía. También son aceptables las vitaminas líquidas.
- Coma muy lentamente, tomando pequeños bocados hasta que esté satisfecho pero no lleno.

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<ul style="list-style-type: none">• ¼ taza de huevo o claras revueltos• Merienda de la mañana: batido de proteína	<ul style="list-style-type: none">• ¼ a ½ taza de sopa de proteína hecha puré (elaborada con los ingredientes mencionados a continuación)• Sal y pimienta a gusto• ¼ taza de requesón desgrasado con ½ cda. de gelatina sin azúcar para dar sabor	<ul style="list-style-type: none">• ¼ a ½ taza de frijoles refritos en puré con un poco de crema agria descremada• ¼ de salsa de manzana sin endulzar <p>Merienda de la noche: batido de proteína</p>

- Evite consumir cereales y almidones como parte de la dieta en puré si no ha ganado tolerancia para alimentos ricos en proteína. Concéntrese en tomar suplementos de proteína hasta que su nuevo estómago comience a tolerar los alimentos.
- No tenga prisa para progresar al siguiente paso, debe hacerse gradualmente. Es mejor permanecer por más tiempo en un paso que avanzar al paso siguiente antes de estar preparado.

AVISO: Si está continuamente con náuseas y/o vomitando, por favor consulte a su médico.

Paso 3: Dieta de puré (continúa)

GRUPOS DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITE
Leche	Leche desgrasada, leche desgrasada en polvo añadida a sopas coladas; yogurt libre de grasa (textura suave) simples o <i>light</i> ; use leche sin lactosa o de soya si no tolera la lactosa Pudín sin azúcar	Helado, yogurt regular, mezclas de cocoa hechas con azúcar, leche de chocolate, natillas y pudines endulzados, batidos de leche regulares
Carnes y sustitutos de carnes	Añada carne blanca de pollo o pavo, ternera, cordero, pescado/ mariscos cocidos y sin piel a sopas de crema hechas usando menos caldo. Puede cortar la carne bien delgada en este paso. Huevos o claras revueltas, comida de bebé (pollo), frijol y tofu en puré añadido a sopas, requesón. Mastique bien siempre.	Huevos crudos Carnes rojas y de cerdo hasta 3 a 6 meses después de la cirugía para mejor tolerancia
Frutas y vegetales	Salsa de manzana sin endulzar, frutas y vegetales en comidas de bebé	Todos los demás; comida de bebé dulce
Grasas y aceites	Aceites de oliva y canola (usados con moderación)	Todos los demás
Sopa	Caldo de pollo, res o vegetales hechos puré junto a los alimentos mencionados anteriormente	Todos los demás
Cereal/almidón	Cereales colados, cocinados y calientes aguados con leche, papas u otros tubérculos con almidón añadidos a sopas para dar sabor	Cereales hechos con azúcar, todos los otros
Dulces/postres	Busque <i>Popsicles</i> sin azúcar; <i>light</i> , sin azúcar añadida, no endulzados, bajos en grasa y productos desgrasados. Use sustituto de azúcar	Azúcar, siropes (HFCS), maltosa, dextrosa, sorbitol, manitol
Misceláneos (según los desee)	Espicias y condimentos suaves según los tolere, Crystal Light®, te o café descafeinado, gelatina sin azúcar (<i>Smuckers</i> ® o <i>Polaner</i> ®)	Azúcar, todos los demás

Paso 4: Dieta suave/regular – 4 semanas después de la cirugía

No azúcares concentrados; bajo en grasa; bajo en fibra; alto en proteína

Los alimentos ricos en proteína deben permanecer una prioridad en cada comida.

Introduzca un nuevo alimento a la vez. Si no lo tolera al principio, evítelo por cerca de una semana y vuelva a tratar.

• Puede comenzar el Paso 4, cuatro ó cinco semanas después de la cirugía si tolera todos los alimentos en el Paso 3.

De otra forma, absténgase de avanzar.

• Vaya paso a paso. No se apure.

• Incluya todos los alimentos de los pasos previos.

NUEVOS ALIMENTOS:

• Pescado blanco, suave y escamoso (evite pescados grasos al principio). Tilapia, pargo, mahi-mahi, mero, cubera y bacalao son buenas selecciones.

• Carnes de *delicatessen* bajas en grasas (como jamón, pavo, pollo en rebanadas finitas).

• Quesos bajos en grasa y suaves (porción de 1 onza); bajo en grasa = menos de 5 gramos de grasa por onza.

• Frutas enlatadas en jugo sin azúcar o frutas cocidas, suaves, sin cáscara o corteza.

• Vegetales suaves cocidos como calabaza, zanahoria y habichuelas.

• Pequeñas cantidades de carbohidratos como:

- Papas, cereales bajos en azúcar (menos de 3 gramos de azúcar por porción) y pasta/macarrones cocinados en exceso.

Limite la porción a ¼ de taza o menos.

• Semana 6 después de la cirugía: añade tostadas y galletas.

• 2 meses después de la cirugía: añade aves jugosas y sin piel – evite la pechuga al principio porque puede ser muy dura y seca; escoja carne del muslo o encuentro. Vegetales suaves y cocidos como puntas de brócoli, espárrago, remolachas y berenjena. Hamburguesas de soya.

• 3 meses después de la cirugía: añade otras frutas suaves (melones, melocotones, ciruelas y nectarinas).

Puede probar con panes suaves – mastique bien.

• 4 meses después de la cirugía: Ensaladas verdes y frutas y vegetales crujientes. Carne molida magra en una sopa como chili o sola. Bistec de ternera suave.

• 5 meses después de la cirugía: carnero o ternera

• 6 meses después de la cirugía: *Cortes de res o puerco magros – nunca fritos (demasiada grasa) o hechos a la barbacoa (demasiado duros). Escoja a la parrilla, horneados o salteados como opciones saludables para cocinarlos.

* Limite a dos ó tres veces por semana para mantener la dieta baja en grasas saturadas.

Paso 4: (continúa)

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo revuelto <i>AllWhites</i>®, o sustituto de huevo espolvoreado con queso bajo en grasa • ½ tostada <p>Merienda de la mañana: batido de proteína</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de ensalada de atún hecha con mayonesa baja en grasa • 3 ó 4 galletitas salinas o 2 – 3 tostadas Melba <p>Merienda de la tarde: batido de proteína</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 onzas de sopa de frijol (o sopa basada en chili) • 2-4 onzas de yogurt de fruta <i>light</i>, desgrasado

- **MASTIQUE, MASTIQUE, MASTIQUE** hasta que la comida en su boca se sienta como en los pasos 2 y 3 (licuada, con consistencia de puré). Recuerde, parte del proceso digestivo comienza en su boca. Mientras más mastique, más fácil es para su nuevo estómago tolerar los alimentos.
- Familiarícese con porciones de alimentos midiéndolos en su casa para que al llegar a una dieta regular y salga a comer a la calle, pueda estimar la porción correcta a simple vista.
- Continúe con sus suplementos de vitaminas y proteínas que pueden reducirse a una o dos veces al día si usted está obteniendo una cantidad sustancial de proteína de sus comidas – hasta 100 gramos al día. Sin embargo, para recomendaciones individuales, haga una cita con su dietista para su seguimiento del mes.

Receta para batidos de proteína de suero de leche

Ingredientes:

1 cucharada de polvo de proteína (20-25 gramos de proteína)
4 onzas de leche desgrasada (4 gramos de proteína)
Hielo

Ponga todos los ingredientes en una licuadora.

Aviso: Podría terminar con más de las 4 onzas de líquido estimadas, porque el polvo de proteína tiende a expandirse. Beba un mínimo de 4 onzas.

Suplemento de proteína

Como ya ha podido comprobar, la cirugía de desvío gástrico puede fácilmente inducir un estado de desnutrición si no se siguen rigurosamente las normas de la dieta. Durante el estado inicial de pérdida de peso rápida, es casi imposible consumir suficiente proteína solamente de los alimentos. Se recomienda enfáticamente un suplemento de proteína, como se explica a continuación.

Los siguientes suplementos de proteína han sido bien tolerados por pacientes con cirugía de desvío gástrico.

1) *Pure Whey*®

2) *Designer Whey Protein*®

3) *Met Rx*®

4) *Isopure*®

5) *Proteinex*®

6) *Pure Pro*®

7) *Problend 55*®

La proteína de suero de leche aislada (WPI por su sigla en inglés) es una de las mejores fuentes de proteína para suplementar su dieta. Debe ser la fuente principal de proteína en polvo que usted compre (enumerada como uno de los primeros tres ingredientes). La proteína de suero concentrado es la segunda y la proteína de soya (como suplemento) es menos deseable.

- Use las etiquetas de nutrición para los productos anteriores como guía cuando compare los diferentes suplementos de proteína. Asegúrese que el polvo de proteína que compra es bajo en azúcares, carbohidratos y fibras y alto en proteína.
- Siempre revise el tamaño de la porción en la etiqueta de nutrición.

DÓNDE COMPRARLOS:

- *General Nutrition Centers (GNC)*
- *The Vitamin Shoppe*
- *www.BariatricEating.com*
- *www.BariatricAdvantage.com*
- *www.BBvitamins.com*
- *Oficina de su cirujano*

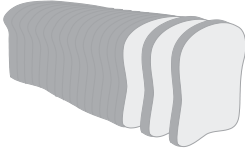
Recomendaciones para suplementar con vitaminas/ minerales

Recuerde: Su Nuevo estómago absorbe MEJOR las multivitaminas/minerales MASTICABLES o LÍQUIDOS.

VITAMINA /MINERAL	¿CUÁNDO COMENZAR?	DOSIS RECOMENDADA	¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO TOMARLA?	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?
Vitamina B12	<ul style="list-style-type: none"> - Depende de su médico - Puede comenzar las inyecciones inmediatamente después de la cirugía 	<ul style="list-style-type: none"> - 1,000 mcg. de tabletas sublingual al día <ul style="list-style-type: none"> o - Inyecciones <ul style="list-style-type: none"> o - Atomizador nasal (spray) 	El resto de su vida	<ul style="list-style-type: none"> - La cirugía desvía el área en el estómago responsable de producir el factor intrínseco, necesario para absorber la B12 - El riesgo de anemia (Macrocítica) se desarrolla sin los suplementos adecuados - Lo que come con la dieta no es suficiente
Suplementos de multivitaminas Bariátrica y minerales (masticable)	<ul style="list-style-type: none"> - Puede comenzar los masticables o líquido el día después de la cirugía 	-2 tabletas al día	Hasta 3 meses después de la cirugía	<ul style="list-style-type: none"> - La omisión de grupos alimenticios como resultado de la reducción del tamaño del estómago y la mala absorción de nutrientes puede causar deficiencias específicas de vitaminas/minerales
Suplementos de multivitaminas bariátrica y minerales en forma de pastilla	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzando tres meses después de la cirugía 	- 1 tableta de multivitaminas/mineral Bariátrica	El resto de su vida	
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> - Las mujeres podrían necesitar tomarlo además de la multivitamina 	Cantidad en multivitaminas/minerales de adulto (18–27 mg./día) - Suplemento según le indique su médico	El resto de su vida	<ul style="list-style-type: none"> - Riesgo de anemia por deficiencia de hierro (hipocrómica, microcítica) - La cirugía desvía una sección del intestino delgado que absorbe el hierro
Calcio	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzando inmediatamente después de la cirugía 	1,500-1,700 mg. de citrato de calcio con vitamina D masticable	El resto de su vida	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución en el consumo de calcio proveniente de los alimentos - La cirugía se desvía de los sitios de absorción - Riesgo de desarrollar osteoporosis (mujeres de edad avanzada)

Fuentes de alimentos ricos en vitaminas y minerales

HIERRO



Hígado, carne de res magra, granos/panes integrales enriquecidos, frijoles secos, yemas de huevo, vegetales de hojas verde oscuro, ostras, jugo de ciruela, frutas secas.

Deficiencia: Anemia

Síntomas: Palidez, fatiga

(Esto también es cierto si hay deficiencia de Vitamina B12.)

CALCIO



Leche, quesos, panes enriquecidos, salmón, camarones, sardinas con espinas. Ensaladas verdes excepto ruibarbo, espinaca, acelga y remolacha verde. El brócoli también es una buena fuente.

Deficiencia: Osteoporosis (huesos frágiles)

Síntomas: Disminución en la densidad ósea detectada con un examen médico

VITAMINA B12



Alimentos de origen animal

Carne de hígado, riñón, pescado y aves, huevos, leche y productos lácteos

VITAMINA B1 (TIAMINA)

Granos integrales, productos de cereal enriquecido, cerdo, chícharos, legumbres, productos lácteos, jugo de naranja, espárragos

Aviso: Algunos de estos alimentos podrían no ser apropiados inmediatamente después de la cirugía.

Coloque esto en la puerta de su refrigerador

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

- Consuma de **5 a 6 comidas**, incluyendo los batidos de proteína.
- Coma despacio, mastique bien y evite distracciones durante la hora de comer. Cuenten con ½ a 1 hora para cada comida. Suelte el tenedor entre bocados. Mastique la comida 30 veces.
- **No beba mientras come.** Deje de beber cerca de 30 minutos antes de su comida y absténgase de beber durante 30 a 60 minutos después que coma.
- **Beba sorbos pequeños de líquidos todo el tiempo**, aproximadamente 2 a 3 onzas cada hora.
- **Haga de la proteína una prioridad.** Coma los alimentos de proteína primero.
- Beba los suplementos de proteína como se le ha indicado.
- **Evite los dulces y el azúcar.** Pueden promover el aumento de peso y agravar el Síndrome de *Dumping*.
- **Evite comidas altas en grasa.** Son altas en calorías y pueden no digerirse bien.
- **Evite líquidos altos en calorías.** Van en contra del propósito de la cirugía e impedirán la pérdida de peso.
- **Deje de comer cuando se sienta satisfecho.** No coma el siguiente bocado. Si ignora esta señal, se excederá comiendo y su estómago se ensanchará. Esto causa dolor físico y podría vomitar. Aprenda a dejar de comer cuando se sienta satisfecho.
- Beba solamente bebidas "sin gas". Deje que las bebidas gaseosas y sin azúcar, pierdan el gas al menos durante una hora. Esto le evita la molestia de gases.
- **Evite beber con pitillos para evitar tragar aire lo cual produce inflamación.**
- **Evite alimentos altos en fibra.** Los alimentos altos en fibra, tales como el coco fresco, la pulpa de la naranja y frutas y vegetales frescos con su cáscara, pueden bloquear la apertura del estómago.
- **Precaución con la leche.** Algunos pacientes pueden desarrollar intolerancia a la lactosa, haciendo difícil beber leche. Beba la leche Lactaid o leche de soya.
- **Desayune 1 hora después que se despierte** para iniciar su metabolismo.
- Añada nuevos alimentos de uno en uno. Si usted no tolera un alimento o bebida, espere una semana y vuelva a intartarlo. Si continúa teniendo problemas, evítelo.
- **No olvide beber agua.**
- **Tome sus vitaminas.** Las deficiencias más comunes son hierro, ácido fólico, vitamina B12 y calcio. Comience con la forma masticable de estos suplementos.
- **Aumente su actividad física** – practique un deporte, haga caminatas largas.
- **Participe** en un programa de modificación del comportamiento.
- **Busque un pasatiempo.** Nunca coma por aburrimiento.
- **Haga seguimientos con su médico y dietista.**

¡VAMOS DE COMPRA!

- Una licuadora o procesador de alimentos
- *Carnation Instant Breakfast*® (Sin azúcar añadida – 4 gramos de proteína por paquete)
- Leche descremada en polvo *Carnation* (8 gramos de proteína por 1/3 taza)
 - Use en sopas durante su dieta líquida espesa.
- Caldo de pollo, res, jamón o vegetales
- Requesón desgrasado (compre el envase de 4 onzas para evitar desperdiciar la comida)
 - *Breakstone's*® (12 gramos de proteína por 4 onza)
 - *Light & Lively*®
- *Crystal Light*® (los sabores pueden variar)
- Yogurt ligero o sencillo (4 onzas – 6 a 8 gramos de proteína por porción)
 - *Dannon*®
 - *Yoplait*®
- **CARBOHIDRATOS:**
 - Pan de trigo blanco o light (bajo en calorías)
 - Galletitas *Keebler*® *Club House* (grasa reducida)
 - Tostadas Melba/arroz/pasta (macarrones)
- Mantequilla de maní (baja en grasa)
 - *Smuckers All Natural*®
- **PROTEÍNA** (7 gramos proteína por onza). Mantenga en mente que un paquete de barajas pesa 3 onzas (21 gramos):
 - Huevos y yemas de huevos
 - *Egg Beaters*®
 - *All Whites*®
 - Requesón bajo en grasa
 - Queso *ricotta* bajo en grasa
 - Carnes magras
 - Aves (carne oscura de pollo o pavo)
 - Pescado, atún y mariscos
 - Quesos suaves bajos en grasa
 - Frijoles (bien cocidos y hechos puré como parte de la dieta suave de puré)
- Gelatina sin azúcar (*Jell-O*)
- Sustituto de azúcar
 - *Equal*®
 - *Splenda*®
 - *Nutrisweet*®

Fuentes de proteína

Pescado, carne, aves y mariscos

Alimento	Gramos de proteína	Alimento	Gramos de proteína
1 huevo grande	7	1 onza de res, cordero, cerdo, ternera o venado magros	7
1 onza de pescado fresco, pavo u otras aves	7	1 onza de venado, ¼ taza de sustituto de huevo o clara de huevo	6
1 onza de pollo, pavo u otra ave	7	1 lasca de carnes de sándwich o perro caliente o salchicha, que sea de 95 a 100 por ciento sin grasa	4-8
1 onza de almejas, cangrejo, langosta, ostras o camarones frescos, congelados o enlatados	7	1 lasca de carne de delicatessen en lascas finas, 95 a 100 por ciento desgrasada	2

Para vegetarianos

Alimento	Gramos de proteína	Alimento	Gramos de proteína
1 cucharada de polvo de proteína de soya, arroz u otra base vegetal en agua o refresco de dieta	15-23	½ taza de entejas	8
½ taza de frijoles negros	11	½ taza de tofu	8
½ taza de chícharos o garbanzos	10	½ taza de Judías, pinta o norteña	7
½ taza de frijol de soya	10	½ taza de frijol de carita	7
½ taza de frijol de mantequilla o limas	9	½ taza de nueces o semillas	5-7
Hamburguesa vegetariana	7-19	1 cda. de mantequilla de maní	4
½ taza de frijoles refritos	7-10	Tahini (pasta de semilla de sésamo)	3

Lácteos

Alimento	Gramos de proteína	Alimento	Gramos de proteína
½ taza de leche descremada de 1 ó 2 por ciento	4	1 oz. de queso duro	7
½ taza de yogurt light	4	1 lasca de queso americano	5
½ taza de leche libre de lactosa o de lactosa reducida	4	1 lasca de queso de soya	4
½ taza de mantequilla de leche	4.5	4 oz. (1/2 taza) de requesón desgrasado o bajo en grasa	14
½ taza leche de soya	3	4 onzas (1/2 taza) queso ricotta bajo en grasa	14-20
½ taza leche de arroz	0.5	1 sobre de chocolate caliente sin azúcar en 1 taza de leche descremada	10
1 cucharada de polvo de proteína de suero de leche en 1 taza de leche descremada o leche de 1 por ciento	25	1 sobre de Carnation Instant Breakfast en 1 taza de leche descremada	14

Sopas y guisos

Alimento	Gramos de proteína	Alimento	Gramos de proteína
½ taza de Chile con o sin frijol	8	Sopa de lentejas	9
½ taza de pollo con dumplings	6 - 8.5	Sopa de res y vegetales 'chunky'	4.5
½ taza de sopa de jamón y frijol	5.5	Espagueti con albóndigas	9
½ taza de sopa de frijol negro	5.5	Macarrón con carne de res y salsa de tomate	9
½ taza de sopa de chícharos	5	½ taza de sopa de pollo con fideos	3
1 ½ taza de sopa de res y vegetales	5	Sopa de pollo y fideos 'hearty'	3
½ taza de guiso de res	5	½ taza de sopa de pollo y vegetales	3
½ taza de guiso Brunswick	3.5 - 5	½ taza de sopa de crema de champiñones, queso u otra sopa en crema	3



South Miami Hospital