

## Comience a hacer los deberes

- Comience a tomar un complejo multivitamínico con minerales diariamente. ***No adquiera complejos multivitamínicos en forma de gomitas*** ya que no contienen vitamina B1 y la mayoría no contienen minerales. *Pruebe Centrum.*
- Comience a tomar \_\_\_\_\_mg de calcio con vitamina D \_\_\_\_ veces por día luego de una comida. El cuerpo absorbe únicamente entre 500 y 600 mg de calcio por vez. *Pruebe Viactiv o Caltrate 600.*
- Busque una bebida rica en proteína con ***al menos 25 gramos de proteína y 8 gramos o menos de azúcar*** (consulte las páginas 3 y 4 para ver algunos ejemplos).
- Practique separar líquidos de sólidos. Empiece por **NO** tomar líquidos **CON** las comidas durante 2 a 3 semanas. Ni siquiera tenga un vaso/una botella donde va a comer. Luego, no beba líquidos durante 5 minutos después de terminar de comer. Prolongue este tiempo por 5 minutos cada semana hasta que espere al menos 30 minutos después de terminar de comer para beber.
- Comience por incorporar alguna actividad física a su rutina diaria; por ejemplo, caminar más, usar las escaleras.
- Comience a leer etiquetas, datos nutricionales e ingredientes. Para consultar una buena explicación de la etiqueta con datos nutricionales, visite: <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM.htm>. Haga clic en "How to Understand and Use the Nutrition Facts label" (Cómo comprender y usar la etiqueta con datos nutricionales).
- Empiece sus T.D.A.I. (Técnicas de desarrollo de alimentación inteligente) ahora:
  - Coma el desayuno y no saltee comidas.
  - Deje de ingerir bebidas con alto contenido calórico, como por ejemplo, jugos, refrescos comunes y azúcar en el café/té.
  - Deje de consumir bebidas con gas.
  - Limite la ingesta de dulces.
  - Limite el consumo de alimentos fritos.
  - Limite el consumo de alcohol.
  - Consuma al menos 3 porciones de vegetales (½ taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos) y 2 porciones de frutas diariamente.
- Intente con [www.ObesityMD.org](http://www.ObesityMD.org), [www.ObesityHelp.com](http://www.ObesityHelp.com) o [www.VerticalSleeveTalk.com](http://www.VerticalSleeveTalk.com).
- Lea el folleto proporcionado por el dietista. Llame al dietista si tiene preguntas.
- Haga una lista de los objetivos que desea alcanzar luego de la cirugía para tratar la obesidad. Resérvelos para el aniversario del año posterior a la operación.
  - Ejemplos:
    - Poder cruzar las piernas
    - Subir un tramo de escaleras sin que le falte el aire
    - Caber en las sillas
    - Poder comprar prendas en tiendas regulares
    - Deshacerse de un problema de salud o mejorarlo

# **POLVOS/BEBIDAS RICOS EN PROTEÍNA**

**(Rendimiento: aproximadamente 25 g de proteína)**

## **BEBIDAS**

- 1) Myoplex Carb Control (25 g de proteína)
- 2) Isopure Zero Carb (sin lactosa) (40 g de proteína -- Beba  $\frac{2}{3}$  de botella por día).
- 3) Designer Whey Protein Blitz (sin lactosa) (30 g de proteína)
- 4) Nitro-Tech Hardcore (40 g de proteína -- Beba  $\frac{2}{3}$  de botella por día).
- 5) Batido Worldwide Pure Protein Shake (35 g de proteína)
- 6) Proteína líquida GNC Pro Performance Liquid Protein—Sabor zumo de frutas (27 g de proteína/4 cucharadas y  $\frac{1}{2}$ )
- 7) Proteína líquida LiquaCel™ Concentrated Liquid Protein (24 g de proteína/1.5 onzas) Adquiérala en [www.globalhp.com](http://www.globalhp.com) o llame al 1-800-638-2870.
- 8) Cytomax® Protein Ready-To-Drink (sin lactosa) (40 g de proteína)
- 9) Batido proteico Premier Protein Shake (30 g de proteína) Adquiéralo en Costco, BJ's y Sam's Club.
- 10) Batido GNC Total Lean Lean Shake (25 g de proteína)
- 11) Batido de leche Extreme Smoothie (35 g de proteína) Adquiéralo en [www.BariatricEating.com](http://www.BariatricEating.com)

## **POLVOS: agréguelos a leche sin grasa o con 1% de contenido graso (8 g de proteína) O al yogurt dietético o sin grasa (entre 6 y 15 g de proteína)**

- 1) Jay Robb Whey Protein (24 g de proteína/cucharada) Llame al 1-877-Jay-Robb ***Paquetes individuales disponibles en la tienda.***  
Sabor Vanilla (vainilla), Chocolate, Strawberry (fresa), Pina Colada (piña colada) y Tropical Dreamsicle (helado de vainilla y naranja)  
Proteína de clara de huevo Jay Robb Egg White Protein (sin lactosa) (24 g de proteína/cucharada)  
Sabor Vanilla (vainilla), Chocolate y Strawberry (fresa)
- 2) Isopure Zero Carb (sin lactosa) (25 g de proteína/cucharada)
- 3) Muscle Milk Light (25 g de proteína/2 cucharadas) También disponible en Target, supermercados y farmacias.
- 4) Polvo proteico Designer Whey Protein Powder/Proteína en polvo natural (18 g de proteína/cucharada)  
Sabor Chocolate, Caramel Peanut (cacahuete con caramelo), Strawberry (fresa), Vanilla Praline (praliné con vainilla), French Vanilla (vainilla francesa), Double Chocolate (chocolate doble), Natural,  
Vanilla Almond (almendra con vainilla)  
Designer Whey Weight Control (15 g de proteína/cucharada y 5 g de fibra)  
Sabor Chocolate, Vanilla (vainilla)
- 5) Reemplazo de comida Met-Rx Meal Replacement (38 g de proteína/paquete. Use medio paquete).
- 6) **UNJURY** (sin lactosa) (20 g de proteína/cucharada o paquete) Visite [www.UNJURY.com](http://www.UNJURY.com) o llame al 1-800-517-5111. ***Muestras disponibles en línea por \$1.75 cada una.***
- 7) **Chike!** (28 g de proteína/2 cucharadas) Visite [www.ChikeNutrition.com](http://www.ChikeNutrition.com) o llame al 1-877-974-2537.  
***Muestras disponibles en línea por \$3.00.***
- 8) Premier Protein 100% Whey Isolate (30 g de proteína/2 cucharadas) Adquiéralo en Sam's Club.
- 9) Naturemax (*kosher – sin lactosa*) (15 g de proteína/cucharada. Use 1 cucharada y  $\frac{1}{4}$ ) Para hacer el pedido: llame al 1-800-645-1899, visite [www.maxihealth.com/](http://www.maxihealth.com/) o diríjase a las tiendas en el área donde vive para encontrar este producto.
- 10) Proteína de soja Shaklee Energizing Soy Protein (*kosher – sin lactosa*) (14 de g proteína/3 CUCCHARADAS. Use 4 CUCCHARADAS) Visite [www.shaklee.net/](http://www.shaklee.net/) para encontrar un distribuidor en su área.
- 11) Alimento energético con alto contenido proteico **SPIRU-TEIN High Protein Energy Meal** (*kosher – sin lactosa*) (14 g de proteína/cucharada. Use 1 cucharada y  $\frac{1}{4}$ ) ***Paquetes individuales disponibles en algunas tiendas (de alimentos naturales).***

- 12) Integrated Supplements 100% Natural CFM Whey Protein Isolate (*kosher – sin lactosa*) (21 g de proteína/cucharada)
- 13) Nutri-Supreme Research Whey Protein (*kosher*) (23 g de proteína/2 cucharadas) Visite [www.Nutri-Supreme.com](http://www.Nutri-Supreme.com) o llame al 888-686-8874.
- 14) Mezcla para batido Herbalife Instant Healthy Meal-Nutritional Shake Mix (*kosher – sin lactosa*) (20 g de proteína) Visite: [www.Herbalife.com](http://www.Herbalife.com) para encontrar un distribuidor.

**NOTA:** *Los gramos de proteína mencionados arriba indican la cantidad de proteína de los polvos solamente. Agregue los gramos de proteína de la leche o del yogur a los del polvo para obtener la cantidad total de proteína de la bebida proteica.*

**POLVOS:** agregue agua

- 1) Nectar Protein™ (23 g de proteína/cucharada) Vitamin Shoppe, llame al 1-800-898-6888 o visite [www.BariatricAdvantage.com](http://www.BariatricAdvantage.com).  
Apple Ecstasy (manzana), Caribbean Cooler (piña colada), Crystal Sky (frutos del bosque), Fuzzy Navel (naranja), Roadside Lemonade (limonada), Strawberry (fresa)  
Kiwi, Lemon Tea (té de limón), Cappuccino (capuchino) (este sabor también puede añadirse a la leche)
- 2) Reemplazo de comida Bariatric Advantage High Protein Meal Replacement (sin lactosa) (27 g de proteína/2 cucharadas) Visite [www.BariatricAdvantage.com](http://www.BariatricAdvantage.com), luego haga clic en “Meal Replacements” (reemplazos de comidas). También puede llamar al 1-800-898-6888 para hacer el pedido. ***Paquetes individuales disponibles en línea por \$2.50.***  
Chocolate, vainilla (vainilla), strawberry (fresa), banana, orange cream (crema de naranja), unflavored (sin sabor).
- 3) Body Fortress Super Advanced Whey Isolate (99% sin lactosa) (30 g de proteína/cucharada)  
Sabores vainilla (vainilla) y chocolate.  
Disponible en farmacias y supermercados.

**Proteína en presentación líquida/Bebidas concentradas de proteína**

- 1) New Whey (25 o 42 g de proteína) Blue Raspberry (frambuesa azul), Acai Berry (bayas de las palmeras de asaí), Fruit Punch (zumo de frutas)
- 2) Pure Whey Shot 45 (45 g de proteína) Berry Punch (zumo de bayas), Wild Watermelon (sandía)
- 3) Profect (25 o 50 g de proteína) Blue Raspberry Swirl (frambuesa azul), Grapefruit-Mango (toronja-mango), Fresh Citrus Berry (bayas y sabor cítrico), Cool Melon Splash (melón)
- 4) Proasis (25g de proteína) Raspberry (fresa), Fruit Punch (zumo de frutas), Niagra Grape (uva niágara), Orange-Pineapple (naranja-ananá), Watermelon (sandía)
- 5) Bebida concentrada de proteína Body Fortress Super Protein Shot (26 g de proteína) Fruit Punch (zumo de frutas)

***Busque los productos mencionados anteriormente en GNC, Vitamin Shoppe o en tiendas de alimentos naturales si no se incluyó un número de teléfono o sitio Web. Costco, BJ's y Sam's Club pueden tener una o dos marcas.***

***Puede adquirir las muestras de varios polvos proteicos en los siguientes sitios: [www.Vitalady.com](http://www.Vitalady.com) y [www.NashuaNutrition.com](http://www.NashuaNutrition.com). Recuerde que el batido proteico que elija debe suministrar al menos 25 g de proteína, tener menos de 8 g de azúcar y no más del 25% del total de las calorías deben ser de grasa.***