

Recordatorios importantes luego de la cirugía para la pérdida de peso

- 1) No saltee comidas ni pase más de 3 a 4 horas sin comer.
- 2) Coma algo en el desayuno, almuerzo y cena con 2 a 3 refrigerios para cumplir con sus necesidades de proteínas. Una comida debe incluir proteínas magras y vegetales. Coma los alimentos ricos en proteína primero.
- 3) Asegúrese de cumplir con el requerimiento diario de proteínas: **60 g como mínimo**.
- 4) Coma lentamente. Ingiera bocados que no superen el tamaño de una moneda de 10 centavos.
- 5) Mastique muy bien los alimentos, de 15 a 25 veces o más hasta que queden líquidos antes de tragar.
- 6) No pase más de 20 minutos seguidos consumiendo una comida.
- 7) Aumente los alimentos según los tolere.
** La carne de res (bistecs, carne asada, costillas), el arroz y las pastas **NO** deben agregarse hasta que hayan transcurrido 3 meses luego de la cirugía ya que pueden causar molestias. El pan y los bollos deben tostarse.
- 8) **PARA PACIENTES CON BAIPÁS GÁSTRICO ÚNICAMENTE**: Evite los alimentos y bebidas que contengan demasiado **azúcar** para prevenir el síndrome de evacuación gástrica rápida.
PARA TODOS LOS PACIENTES: Evite las bebidas que contienen **azúcar** (por ejemplo, gaseosa común, jugos, Gatorade®, POWERADE®) y con alto contenido graso (por ejemplo, leche entera). ¡No se beba sus calorías!
- 9) No consuma bebidas **con gas**.
- 10) **No beba jugos (frescos o comprados), batidos ni agua de coco.**
- 11) **NO BEBA MIENTRAS COME** Y ESPERE **30 MINUTOS** LUEGO DE TERMINAR DE COMER PARA VOLVER A BEBER.
- 12) Intente beber de seis a ocho tazas de 8 onzas (48 a 64 onzas) de líquidos por día.
- 13) Tome el complejo multivitamínico y los minerales todos los días tal como lo conversó con su dietista.

(Continúa al otro lado de la página)

- 14) Haga ejercicios ***a un ritmo cardíaco elevado*** durante al menos 30 minutos todos los días e incorpore mayor actividad física a su rutina diaria (por ejemplo, subir escaleras, ir caminando a la tienda).
No permanezca sentado durante más de una hora sin levantarse y caminar.
- 15) No olvide acudir a las citas de control.
- 16) ¡Llame a su dietista si tiene preguntas relacionadas con la dieta! Nancy Restuccia, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada

*Modificado 3/13, 4/16, 6/17, 11/17, 12/17,
1/16/18*