

CIRUGÍA DE BAIPÁS GÁSTRICO

Horario para tomar los suplementos

Hora

Suplementos

7:00 A.M.

O BIEN

10:00 P.M.

1 suplemento de hierro con agua

9:00 A.M.

Desayuno

2 comprimidos masticables para niños o bien 1 suplemento multivitamínico con minerales para adulto. De 500 a 600 mg de citrato de calcio con vitamina D. 500 mcg de vitamina B₁₂ *sublingual*.

12 del mediodía

Almuerzo

De 500 a 600 mg de citrato de calcio con vitamina D.

6:00 P.M.

Cena

De 500 a 600 mg de citrato de calcio con vitamina D. 50,000 UI de vitamina D₃ seca **una vez por semana**.