

Información sobre la alimentación para la cirugía de pérdida de peso

Etapas 1 a 6

Columbia University Center for Metabolic
and Weight Loss Surgery
(Centro de cirugías metabólicas y para la
obesidad de la Universidad de Columbia)

Preparado por N. Restuccia, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada

Etapa 1: Dieta previa a la cirugía

DURACIÓN: Dos semanas antes de la cirugía.
ALIMENTOS/BEBIDAS: Batidos de reemplazo de las comidas ricos en proteínas, bajos en grasas y en carbohidratos. Pueden agregarse tres porciones de vegetales crudos todos los días después de los primeros 3 días.
Consulte el folleto proporcionado por separado por la dietista.

Etapa 2

DURACIÓN: Día anterior a la cirugía.
ALIMENTOS/BEBIDAS: Batidos ricos en proteína de reemplazo de las comidas y líquidos sin azúcar.
¡No consuma alimentos!

Etapa 3

DURACIÓN: **Baipás gástrico y gastrectomía en manga:** Día de la cirugía y aproximadamente 24 horas después de la cirugía.
Pacientes con banda ajustable y algunos pacientes con gastrectomía en manga: Día de la cirugía hasta después de la cirugía.
ALIMENTOS/BEBIDAS: Ninguno.

Etapa 4

DURACIÓN: **Baipás gástrico y gastrectomía en manga:** Día después de la cirugía, si se tolera bien, y durante el resto de la estadía en el hospital. A algunos pacientes con gastrectomía en manga se les puede permitir beber líquidos después de la recuperación (tal como lo determine su cirujano).
Banda ajustable: Después de la recuperación y durante el resto de la estadía en el hospital.
ALIMENTOS/BEBIDAS: Líquidos claros y agua: **1 a 2 onzas cada 20 minutos mientras esté despierto** (G2®, caldo de pollo, té descafeinado)
RECOMENDACIONES: 1) Beba lentamente de a sorbos.
2) Deje de beber tan pronto se sienta satisfecho. Nunca se obligue a terminar. "Cuando esté en dudas, ¡espere!"
3) Pida a la enfermera tapas de recipientes de medicamentos de 1 onza si no se las entregaron y úselas para medir sus líquidos.

Etapa 5

DURACIÓN: **Durante una semana**, a partir del día en que regrese del hospital a su hogar (día en que le dan de alta).
ALIMENTOS/BEBIDAS: Dieta completamente líquida más **2 batidos ricos en proteínas con al menos 25 g de proteínas por día.**
Consuma 1 a 2 onzas cada 20 minutos mientras esté despierto.

DIETA COMPLETAMENTE LÍQUIDA		
2 BATIDOS RICOS EN PROTEÍNA DIARIAMENTE, 25 G DE PROTEÍNA POR BEBIDA		
Agua	Caldo	Café
Té	Leche sin grasa o con 1 % de contenido graso	Crystal Light
Diet Snapple	G2	Powerade Zero
Vitaminwater Zero	Sopa aguada hecha puré	Paletas frutales congeladas sin azúcar
Paletas frutales congeladas sin azúcar agregada	Chocolate caliente sin azúcar	Yogur de bajo contenido calórico o sin grasa, natural o saborizado, blando sin trozos de fruta
Budín sin azúcar	Budín rico en proteínas	Leche de soja de bajo contenido calórico
Leche de arroz	Leche de almendra	Bai®
CORE® Organic		

- RECOMENDACIONES:
- 1) Beba lentamente de a sorbos.
 - 2) Deje de beber tan pronto se sienta satisfecho. Nunca se obligue a terminar. "Cuando esté en dudas, ¡espere!"

Etapa 6

DURACIÓN: La segunda y tercera semanas luego del alta.

ALIMENTOS/BEBIDAS: Alimentos hechos puré y líquidos **especialmente aquellos con alto contenido proteico** (consulte la tabla de la página 5).

Para convertir un alimento en puré:

1. Cocine el alimento, si es necesario.
2. Córtele en trozos pequeños.
3. Colóquelo en una procesadora de alimentos o licuadora con algo de líquido.
4. Convierta el alimento en puré hasta que adquiera la consistencia de puré de manzana o papilla para bebé.

El alimento está hecho puré a la consistencia adecuada si se cae **rápido** de una cuchara cuando se la gira hacia un lado. ¿Podría beber su alimento hecho puré con un sorbete?

No más de 2 onzas de alimentos cada 2 a 3 horas, excepto el yogur y la sopa. Puede consumir hasta 4 onzas de yogur o ½ taza de sopa por vez.

- RECOMENDACIONES:
- 1) Coma lentamente.
 - 2) Use una cuchara de bebé o de café expreso para comer. Inclusive mejor, compre la herramienta para el control de peso de Godinger de 3 piezas (cuchara, cuchillo y tenedor).
 - 3) Si aún no tiene estos elementos, cómprelos:
 - Tazas y cucharas medidoras.
 - Una balanza para pesar sus alimentos y para pesarse USTED.
 - Una licuadora o procesadora de alimentos.

META: Un mínimo de 60 gramos de proteína por día.

Elija los alimentos y las bebidas de la tabla que aparece en la página 5 para alcanzar esta meta.

¡RECUERDE! ¡¡¡Debe comer cada 2 a 3 horas incluso si no tiene hambre!!!

Todos los días debe consumir un batido rico en proteínas que le suministrará al menos 25 g de proteína. Beba la mitad del batido en una comida y la otra mitad en una segunda comida.

ALIMENTOS/BEBIDAS	PORCIÓN	CANTIDAD DE PROTEÍNA (GRAMOS)
ESTOS ALIMENTOS NO NECESITAN HACERSE PURÉ:		
<i>Yogur de bajo contenido calórico o sin grasa</i>	4 onzas	4
<i>Yogur griego sin grasa</i>	4 onzas	9
<i>Requesón: sin grasa, con contenido graso del 1 %, 2 %</i>	¼ taza	7
<i>Queso ricota: sin grasa, dietético, parcialmente desnatado</i>	¼ taza	7
<i>Queso, en rebanadas: no más de 3 g de grasa</i>	¾ a 1 onza	6 a 7
<i>Queso, en tiras: no más de 3 g de grasa</i>	1 pieza	6
<i>Queso, rallado: sin grasa, dietético</i>	2 CUCHARADAS	4
<i>Sopa de arvejas partidas</i>	¼ taza	5
<i>Huevo, revuelto hasta que se formen pequeños cuajos que sean blandos pero no goteen</i>	1	7
<i>Manteca de maní, almendra, castaña y nuez de soja: cremosa sin azúcar</i>	2 CUCHARADAS	7
<i>Papilla para bebé: Etapa 1 o 2, carne o aves únicamente</i>	2 onzas	6 a 7
<i>Budín rico en proteínas</i>	2 onzas	6.8
<i>Humus</i>	¼ taza	4
ESTOS ALIMENTOS NECESITAN HACERSE PURÉ:		
Carne de res: solomillo, lomo, posta de cuarto	1 onza	7
Ternera: lomo, pernil	1 onza	7
Cerdo: cortes de lomo, chuleta, jamón	1 onza	7
Cordero: cortes de lomo, solomillo, pernil	1 onza	7
Pollo/pavo sin piel	1 onza	7
Pescado, peces de aleta o mariscos	1 onza	7
Huevo, pequeño (hecho puré excepto que se cocine como se indica anteriormente)	1 entero	7
Claros de huevo	1 a 2	3 a 6
Sustitutos del huevo	¼ taza	5 a 7
Frijoles	¼ taza	4 a 5
Sopas de arvejas	½ taza	4 a 5
Tofu	¼ taza o 2 onzas	4 a 5
Edamame	¼ taza	5
BEBIDAS RICAS EN PROTEÍNAS:		
Leche sin grasa o con 1 % de contenido graso	1 onza	1
Leche Fairlife, Skim Plus o Smart Balance	1 onza	1.6/1.4/1.3
Leche de soja	1 onza	0.75

EJEMPLOS DE MENÚ

DÍA DE EJEMPLO PARA ALIMENTOS HECHOS PURÉ

		GRAMOS DE PROTEÍNA
7 a. m.	½ taza de leche sin grasa mezclada con ½ cucharada de polvo Isopure® <u>O BIEN</u> Medio envase de batido premezclado como Premier Protein (siga bebiendo de a sorbos hasta que se acabe la mitad)	4 12.5 15
10 a. m.	¼ taza de frijoles refritos sin grasa con 2 CUCHARADAS de queso rallado sin grasa o de bajo contenido graso	3 4
1 p. m.	1 onza de pavo molido cocido, mezclado	7
4 p. m.	½ taza de leche sin grasa mezclada con ½ cucharada de polvo Isopure® <u>O BIEN</u> Medio envase de batido premezclado como Premier Protein (siga bebiendo de a sorbos hasta que se acabe la mitad)	4 12.5 15
7 p. m.	2 cucharadas de mantequilla de maní	7
10 p. m.	4 onzas de yogur griego Total 0 %	12

63 a 66 g

DÍA DE EJEMPLO PARA ALIMENTOS HECHOS PURÉ PARA OVO-LACTO-VEGETARIANOS

		GRAMOS DE PROTEÍNA
7 a. m.	½ taza de leche sin grasa mezclada con ½ cucharada de polvo Isopure® <u>O BIEN</u> Medio envase de batido premezclado como Premier Protein (siga bebiendo de a sorbos hasta que se acabe la mitad)	4 12.5 15
10 a. m.	¼ taza de tofu, mezclado con 2 cucharadas de salsa de soja	3.5
1 p. m.	¼ taza de garbanzos cocidos mezclados con jugo de limón y comino	3.5
4 p. m.	¼ taza de queso ricota dietético	7
7 p. m.	½ taza de leche sin grasa mezclada con ½ cucharada de polvo Isopure® <u>O BIEN</u> Medio envase de batido premezclado como Premier Protein (siga bebiendo de a sorbos hasta que se acabe la mitad)	4 12.5 15

10 p. m.	1 onza de queso de bajo contenido graso o sin grasa	7
10:30 p. m.	1 taza de leche Skim Plus®	11

62 a 65 g

ENDULZANTES Y AZÚCAR

No debería consumir ningún alimento ni bebida preparados con azúcar. Se aceptan los siguientes endulzantes artificiales/sustitutos del azúcar:

- **Aspartamo (Equal®, NatraTaste®),**
- **Acesulfamo-K (Sweet One®),**
- **Sacarina (Sweet 'N Low®, Sugar Twin®),**
- **Sucralosa (Splenda®),**
- **Estevia (Truvia™, Pure Via™, SweetLeaf®).**

A continuación, se incluye una lista de **alcoholes del azúcar** que los fabricantes usan en lugar del azúcar. Tenga en cuenta que la mayoría de ellos terminan en "ol" pero no todos. Estos alcoholes del azúcar podrían causar dolor de estómago, gases y diarrea. **Si encuentra algún alcohol del azúcar enumerado entre los primeros tres ingredientes, pruebe el producto en el hogar. Si experimenta alguna molestia, debe eliminar ese producto de su dieta.**

arabitol	glicerol (glicerina)	lactitol	ribitol
dulcitol	almidón hidrogenado (hidrolizado)	maltitol	sorbitol
eritritol	iditol	manitol	treitol
glicol	isomalt	poliglicitol	xilitol

A continuación, se incluye una lista de alimentos/bebidas con alto contenido de azúcar agregada que deben eliminarse de la dieta, especialmente los pacientes con baipás gástrico:

Productos de panadería, tortas, galletas, tartas, rosquillas, productos de pastelería, etc.	Gelatina (con azúcar)	Helado de fruta
Fruta enlatada en almíbar	Helado	Gaseosas (con azúcar)
Cereal (recubierto con azúcar)	Miel	Sorbete
Goma de mascar (con azúcar)	Crema helada (con azúcar)	Leche condensada azucarada
Leche chocolatada	Helado italiano	Almíbar (por ejemplo, panqueque)
Flan	Dulces y jaleas (con azúcar)	Budín de mandioca
Frutas secas	Jarabe de arce	Yogur, con azúcar
Mezclas de bebidas (con azúcar)	Mermelada (con azúcar)	Yogur, fruta en la base
Yogur congelado (con azúcar)	Bebidas Mystic®	
Bebidas a base de frutas (con azúcar)	Paletas heladas (con azúcar)	
Gatorade®/POWERADE®	Budines (con azúcar)	

Bebidas

A continuación, se incluyen las bebidas autorizadas:

- Agua, corriente o saborizada sin azúcar
- Leche sin grasa o con 1 % de contenido graso
- Leche Fairlife®, Skim Plus®, Smart Balance® u otra leche rica en proteínas
- Leche sin grasa o con contenido graso del 1 % Lactaid®
- Leche de soja sin grasa o reducida en grasa
- Crystal Light®
- Kool-Aid® sin azúcar
- Café o té
- Consomé o caldo (preferiblemente bajo en sodio)
- Bai®
- CORE® Organic
- Diet Snapple®
- G2® de Gatorade®
- POWERADE ZERO™
- vitaminwater zero®
- Gelatina dietética (Diet Jell-O®)
- Paletas heladas sin azúcar o "sin azúcar agregada"
- Chocolate caliente sin azúcar y sin grasa (preferiblemente hecho con leche sin grasa o con contenido graso del 1 %)

Tenga en cuenta lo siguiente al consumir bebidas:

- 1) BEBA LENTAMENTE (ES DECIR, DE A SORBOS, NO TRAGUE RÁPIDO) Y NO USE SORBETE.
- 2) **NO BEBA MIENTRAS COME** Y ESPERE **30 MINUTOS** LUEGO DE TERMINAR DE COMER PARA VOLVER A BEBER. Si bien el batido rico en proteínas se considera una comida, este es de hecho un líquido, por lo que **NO** debe seguir esta indicación para los líquidos con el batido rico en proteínas.
- 3) **CUANDO COMIENCE LA ETAPA 6 DE LA PROGRESIÓN DE LA DIETA, DEJE DE USAR LAS TAPAS DE RECIPIENTES DE MEDICAMENTOS DE UNA ONZA PARA BEBER LOS LÍQUIDOS.** Use vasos y tazas comunes para beber.
- 4) **INTENTE BEBER AL MENOS CINCO TAZAS DE 8 ONZAS (40 ONZAS) DE LÍQUIDOS DIARIAMENTE.** Beba 4 onzas cada 30 minutos entre sus comidas o puede beber sorbos pequeños y frecuentes entre las comidas.
- 5) NO SE LLENE DE LÍQUIDOS. ¡Debe comer!
- 6) NO CONSUMA BEBIDAS ALCOHÓLICAS (cerveza, vino y licores) DURANTE **UN MES** LUEGO DE LA CIRUGÍA.
- 7) **NO BEBA JUGOS, BATIDOS NI AGUA DE COCO** después de la cirugía.
- 8) **NO CONSUMA BEBIDAS CON GAS** después de la cirugía.

- 9) **Para pacientes con baipás gástrico únicamente:** No consuma más de 16 onzas de bebidas con cafeína diariamente.
- 10) **NOTA:** La gelatina dietética (Diet Jell-O®) y las paletas frutales congeladas se consideran líquidos y no deben consumirse como refrigerios ni comidas. Trátelos como líquidos y consúmalos entre las comidas y los refrigerios.
- 11) **NOTA:** Puede ser difícil beber agua después de la cirugía ya que se puede sentir muy pesada en el estómago. Puede probar:
- exprimir limón o lima frescos en el agua para volverla más ligera, u
 - otra marca de agua, o
 - una marca de agua que tenga electrolitos, como smartwater®, o
 - consumir otras bebidas hasta que pueda beber agua nuevamente.

¡RECUERDE! ¡¡DEBE CONSUMIR LAS CALORÍAS QUE LE APORTAN LOS ALIMENTOS, NO LAS BEBIDAS!!

Ingerir píldoras

Durante la primera semana después de la cirugía, no puede ingerir píldoras ni cápsulas. La inflamación interna puede ocasionar que la píldora o la cápsula se atasque. Deberá moler las pastillas o abrir las cápsulas y colocarlas en los alimentos o líquidos u obtener medicamentos en presentación líquida, si están disponibles. Después de la primera semana, puede ingerir píldoras y cápsulas **si estas no superan el tamaño de la punta de su dedo meñique.** De lo contrario, continúe moliendo las píldoras o abra las cápsulas en los alimentos o líquidos, o continúe con los medicamentos en presentación líquida durante **las siguientes una a dos semanas hasta que pueda tolerar alimentos sólidos y blandos.**

Vitaminas/Minerales

Cuando regrese al hogar del hospital, comience a tomar un suplemento vitamínico con minerales que no sea en presentación de píldora:

A continuación se incluyen ejemplos de las diferentes **formas** de suplementos multivitamínicos/minerales: **masticables para niños** (por ejemplo, Flintstones® Complete, Freeda® Vitalets, Maxi-Health® Children's Kiddievite®, Chewable Maxi Health), **cápsulas para disolver para adultos** (BariMelts), **comprimidos masticables para adultos y masticables blandos** (por ejemplo, Centrum® masticables, GNC Women's Ultra Mega o Mega Men masticables blandos, comprimidos recetados, Bariatric Advantage® Complete Multi Formula o Essential Multi masticables, Celebrate® Multivitamin (con minerales) masticables y masticables blandos, Celebrate Essential Multi 2 in 1 masticables, Celebrate Multi-Complete con 18/36/45/60 mg de hierro masticables, Bariatric Fusion Vitamin and Mineral Supplement masticables y masticables blandos, Maxi Health Chewable Pre-Natal), **presentación líquida para adultos** (por ejemplo, Centrum® Liquid, Maxi Health Multi-Vite, Alive Multi-Vitamin Maximum Potency, Source of Life, Tropical Oasis®, ReViva® Liquid Multi-High Potency Multivitamin (con minerales), NOW Liquid Multi, Wellesse Multi Vitamin+), **presentación líquida para niños** (por ejemplo, Maxi-Health® Kiddievite™) y **presentación en polvo para adultos** (por ejemplo, Celebrate® Multi 3 in 1 Drink Mix, Bariatric Fusion Multivitamin (y minerales) Stick Packs, Bariatric Advantage Complete Multivitamin (con minerales) Crystals, Isotonix®, All One®).

Adquiera: Centrum® y Flintstones® en farmacias, supermercados o locales minoristas como Target; Twinlab® y All One® en www.VitaminShoppe.com o llame al 1-866-293-3367; BariMelts en www.BariMelts.com; Bariatric Advantage® y Tropical Oasis® en www.BariatricAdvantage.com o llame al 1-800-898-6888; Maxi-Health® en www.MaxiHealth.com o llame al 1-800-895-9555; Freeda® en www.KosherVitamins.com o llame al 1-800-895-9555; Celebrate® en www.CelebrateVitamins.com o llame al 1-877-424-1953; Isotonix® en www.IsotonixSupplementStore.com y Bariatric Fusion en Melbran Pharmacy (605 W168th Street) o en www.BariatricFusion.com.

¡¡¡¡NO MUELA LAS VITAMINAS NI LOS MINERALES!!!! Hay gran cantidad de suplementos disponibles en presentación masticable, líquida o en polvo soluble en agua.

¡¡NO ADQUIERA COMPLEJOS MULTIVITAMÍNICOS EN FORMA DE GOMA, CENTRUM FLAVOR BURST NI VITAMINTS!! La mayoría de estos no tienen minerales ni algunas de las vitaminas B.

Consejos para aprovechar al máximo la absorción de vitaminas y minerales:

- Para lograr una mayor absorción y evitar náuseas o vómitos, **NO consuma suplementos con el estómago vacío.**
- **Ingiera los suplementos con agua corriente.** Las bebidas con cafeína como el té y el café interfieren en la absorción de algunas vitaminas y minerales. Asimismo, los ingredientes de otros tipos de bebidas pueden causar interacciones no deseadas con los nutrientes de los suplementos.
- **NO consuma más de 500 a 600 mg de calcio,** ya que su cuerpo no absorberá más que esa cantidad de una vez.
- **NO consuma hierro y calcio a la vez;** consúmalos con una diferencia de al menos 2 horas uno de otro. El calcio y el hierro interfieren en la absorción del otro mutuamente.
- **El calcio y el hierro pueden disminuir la absorción de las hormonas tiroideas (por ejemplo, Synthroid®).** Consuma los suplementos de calcio con una diferencia de 2 horas respecto de la píldora de la hormona tiroidea y con una diferencia de 4 horas respecto de la de hierro.
- **El hierro debe ingerirse con el estómago vacío,** si se tolera, para incrementar la absorción. La vitamina C también favorece la absorción del hierro.
- **Espere al menos una hora entre el consumo de cualquiera de los suplementos y el consumo de los medicamentos recetados** ya que podrían reducir su eficacia entre sí.

Pueden ocurrir graves problemas si no ingiere las vitaminas y los minerales diariamente:

<u>Vitaminas/Minerales</u>	<u>Problemas de deficiencia</u>
Complejo multivitamínico/mineral	Problemas oculares, depresión, ansiedad, confusión mental, diarrea, llagas en la boca, problemas cutáneos, dificultad para comer y tragar, fatiga, anemia, formación de hematomas con facilidad, cicatrización lenta, problemas dentales y de encías, neuropatía periférica, sangrado atípico, pérdida del cabello, etc.
Calcio	Debilidad y fractura de huesos, colapso de columna, espasmos musculares
Hierro	Anemia, problemas de sangrado, fatiga, mareos, pérdida de memoria, insomnio, pérdida del cabello
Vitamina B ₁₂	Hormigueo en manos y pies, daño nervioso, parálisis, dificultad para caminar

Vitamina D	Debilidad y fractura de huesos, colapso de columna, deficiencia en el sistema inmunitario
------------	---

CAMBIOS EN EL HÁBITO INTESTINAL

Para el estreñimiento:

- Tome 2 cucharadas de leche de magnesia dos veces al día.
- Beba al menos 40 onzas de líquido diariamente, **no** incluya su batido rico en proteínas.
- Coma cada 2 a 3 horas.
- Camine todos los días.
- Tome un laxante diario (por ejemplo, Colace) o tome MiraLax diariamente durante 7 días.

Para los gases:

- Tome comprimidos masticables de venta libre Gas-X
- Tome beano[®] Meltaways si algún alimento específico le provoca gases (por ejemplo, los frijoles)
- Camine todos los días.
- Coma y beba lentamente.
- **No saltee comidas.**

Para los vómitos:

Si vomita, probablemente haya comido o bebido demasiado o muy rápido, o bien, posiblemente los alimentos hechos puré hayan estado demasiado sólidos, o quizás esté bebiendo muy pronto después de comer/mientras come. Sin embargo, si continúa vomitando cada vez que intenta comer algo:

- **No coma ni beba durante *cuatro* horas** y luego intente comer una onza de algún líquido transparente sin azúcar.
- Si ese líquido no le produce náuseas ni vómitos, entonces siga tomando solo líquidos sin azúcar durante 24 horas.
- Luego, puede probar con alimentos hechos puré nuevamente o continúe tomando solo líquidos si aún no se encuentra en la etapa de los alimentos hecho puré.

Si sigue vomitando, llame al consultorio al 1212-305-4000. Si además tiene dolor abdominal, acuda a la sala de emergencia.

Cuando coma, asegúrese de realizar lo siguiente:

- Coma lentamente. Apoye la cuchara después de cada bocado. Espere 10 a 15 segundos después de tragar para comer otro bocado.
- No coma más de 1 a 2 onzas de alimentos ricos en proteínas hechos puré, 4 onzas de yogur o ½ taza de sopa hecha puré en una comida.
- Asegúrese de que los alimentos hechos puré tengan la consistencia de papilla de bebé o puré de manzana.
- No beba al mismo tiempo que come y espere 30 minutos luego de terminar de comer para volver a beber.

EJERCICIO

El ejercicio es sumamente importante para el programa de pérdida de peso y el posterior tratamiento del peso.

Comience un programa de ***caminata*** después de ser dado de alta del hospital excepto que un miembro del equipo médico le recomiende que no camine. Debe comenzar **LENTAMENTE**, incluso con una caminata de tan solo 10 minutos. Aumente el tiempo de la caminata a razón de cinco minutos por semana. Debe caminar el tiempo que se sienta cómodo, ***dentro y fuera de la casa***, pero **NO SE ESFUERCE DEMASIADO. SU META ES CAMINAR DURANTE 30 MINUTOS SEGUIDOS A UN RITMO CARDÍACO ELEVADO POR DÍA.**

Asimismo, no permanezca sentado durante más de una hora sin levantarse y moverse; por ejemplo, camine hacia otra habitación.

CITAS DE CONTROL

Después de la cirugía, se reunirá con su cirujano/enfermera practicante y dietista en intervalos de tiempo específicos.

Pacientes con ***baipás gástrico y gastrectomía en manga***:

Cirujano/Enfermera practicante: 2 a 3 semanas, 5 a 6 semanas, 6 meses, 1 año y de forma anual durante los años 2 a 5 después de la cirugía.

Dietista Registrada: 2 a 3 semanas, 5 a 6 semanas, 3 meses, 1 año y de forma anual durante los años 2 a 5 después de la cirugía.

Luego, su médico de atención primaria volverá a estar a cargo de su atención médica cinco años después de la cirugía.

Necesitará acudir para realizarse análisis de sangre a los 3 y 6 meses, un año y luego una vez por año luego de la cirugía.

Los pacientes de gastrectomía en manga necesitarán una endoscopia superior 1 y 3 años después de la cirugía.

Pacientes con ***banda ajustable***:

- 2 a 3 semanas y 5 a 6 semanas después de la cirugía con su cirujano/Enfermera Practicante y Dietista Registrada.
- Cada 3 a 4 semanas hasta que se haya ajustado adecuadamente la banda después de la cita de control en la semana 5 a 6 con su cirujano o Enfermera Practicante.

Luego, se programarán las citas según sea necesario con el profesional correspondiente.

¡RECUERDE! ¡¡¡DEBE COMER (ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA) PARA PERDER PESO, INCLUSO SI NO TIENE HAMBRE!!!

SUS PRINCIPALES TAREAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA SON:

- 1) **CONSUMIR AL MENOS 60 G DE PROTEÍNA DIARIAMENTE.**
- 2) **COMER CADA 2 A 3 HORAS INCLUSO SI NO TIENE HAMBRE.**
- 3) **BEBER AL MENOS 40 ONZAS DE LÍQUIDOS SIN AZÚCAR ENTRE LAS COMIDAS.**
- 4) **CAMINAR TODOS LOS DÍAS, AL MENOS 30 MINUTOS SI ES POSIBLE.**

5) DORMIR 7 A 9 HORAS POR NOCHE SEGÚN LO RECOMENDADO POR LA FUNDACIÓN NACIONAL DEL SUEÑO (NATIONAL SLEEP FOUNDATION).

¡LLAME A SU DIETISTA SI TIENE PREGUNTAS RELACIONADAS CON LA DIETA!

NANCY RESTUCCIA
Máster en Ciencias, Dietista Registrada
Nutricionista/Dietista Certificada
(212) 305-0118

*5/12, 12/12, 1/13, 1/28/15, 3/15, 6/15, 3/16,
5/16, 8/16, 10/16, 12/17, 5/17, 9/17, 11/17,
1/18, 4/18*

PARA PACIENTES CON BAIPÁS GÁSTRICO

Síndrome de evacuación gástrica rápida

- CAUSAS:**
- 1) Consumo de una cantidad excesiva de azúcar agregado o natural demasiado concentrado (por ejemplo, jugo de frutas).
 - 2) Consumo de líquidos mientras come o demasiado pronto después de comer.
 - 3) Consumo de alimentos o bebidas muy calientes o muy fríos (poco frecuente).
- SÍNTOMAS:** Náuseas, transpiración, debilidad, cólicos, frecuencia cardíaca rápida, mareos y diarrea son característicos de este síndrome.
- DURACIÓN:** Los síntomas aparecen en primer lugar de 10 a 20 minutos después de comer. Pueden durar 20 minutos o varias horas.
- PREVENCIÓN:**
- 1) Deberá examinar detenidamente las etiquetas de alimentos/bebidas para detectar azúcares agregados en la lista de ingredientes. Si alguno se encuentra entre los primeros tres ingredientes de la lista, no debe consumir dicho producto.
 - 2) No beba mientras come y espere 30 minutos luego de terminar de comer para volver a beber.
 - 3) Pruebe alimentos muy calientes como sopa caliente y líquidos muy fríos como agua helada en su casa primero para ver si estos le causan la evacuación rápida gástrica. Si es así, deberá moderar la temperatura de sus alimentos y bebidas. Si no es así, disfrute sus alimentos y bebidas a la temperatura que prefiera.

Consumo de azúcar

El azúcar proviene de diferentes fuentes y en diferentes formas. Puede encontrar cualquiera de los siguientes entre la lista de ingredientes de alimentos y bebidas:

azúcar de manzana	azúcar refinada	azúcar invertido	azúcar en polvo
azúcar de Barbados	azúcar de dátil	azúcar morena de palmera	azúcar en bruto
azúcar de remolacha	azúcar demerara	azúcar/jarabe de malta	azúcar turbinado
azúcar moreno	azúcar de las frutas	azúcar/jarabe de arce	azúcar sin refinar
caña de azúcar	azúcar/jarabeorado	azúcar mascabado	azúcar blanco
azúcar glasé	azúcar granulado	azúcar de palma	azúcar amarillo
azúcar/néctar de coco	azúcar de uvas	azúcar de panocho	
azúcar de palma de coco	azúcar molido	azúcar de piloncillo	

La siguiente también es una lista de azúcares usados en alimentos y bebidas:

jarabe/néctar de agave amasake	edulcorantes de maíz dextrosa	miel lactosa	melaza jarabe/malta de arroz
malta de cebada	fructosa	levulosa	sacáridos
jarabe de arroz integral	glucosa	maltosa	sorgo
jugo de caña (evaporado)	glicéridos	extracto de jarabe de arce	sacarosa
jarabe de maíz	jarabe de maíz de alta fructosa	maltodextrina	melaza

Nota: si un ingrediente termina en "osa", habitualmente es un azúcar. Dos de las excepciones son celulosa y sucralosa (Splenda®). No todos los azúcares terminan en "osa"; por ejemplo, la fructosa y la miel son azúcares.

Para pacientes con gastrectomía en manga

¡Vaciado gástrico rápido (RGE): poco frecuente!

- CAUSAS:** 1) Consumo de una cantidad excesiva de azúcar agregado o natural demasiado concentrado (por ejemplo, fruta o jugo de frutas).
2) Alimentos con alto contenido graso.
- SÍNTOMAS:** Náuseas, transpiración, debilidad, cólicos, frecuencia cardíaca rápida, mareos y diarrea son característicos de este síndrome.
- DURACIÓN:** Los síntomas aparecen en primer lugar de 10 a 20 minutos después de comer. Pueden durar 20 minutos o varias horas.
- PREVENCIÓN:** No consuma alimentos con alto contenido de azúcar o grasas.

Si presenta RGE, anote el alimento o bebida que consumió antes de experimentar los síntomas de RGE. No vuelva a consumir ese alimento o bebida durante un mes y luego vuelva a probar una pequeña cantidad de ese alimento o esa bebida. Si vuelve a presentar los mismos síntomas, elimine ese alimento o esa bebida de su dieta. Si no presenta los síntomas de RGE, siga consumiendo ese alimento o esa bebida.

Sugerencias creativas durante la etapa de alimentos hechos puré

- 1) Mezcle papilla de fruta para bebé con requesón (agregue sustituto del azúcar para endulzar).
- 2) Queso rallado de bajo contenido graso mezclado con ¼ taza de frijoles refritos sin grasa.
- 3) Haga puré una albóndiga de 1 onza hecha con solomillo molido y salsa para pasta.
- 4) Haga puré con chili de bajo contenido graso. Wendy's prepara un chili sabroso, rico en proteínas y de bajo contenido graso.
- 5) Haga puré con una ensalada de huevo y una ensalada de atún. Es posible que la ensalada de atún requiera agua de la lata para hacer el puré.
- 6) Prepare un budín sin azúcar con alto contenido de proteína con 2 tazas de leche Skim Plus®, Smart Balance® o Fairlife® y agregue proteína en polvo.
- 7) Prepare cacao sin azúcar con 1 taza de leche Skim Plus®, Smart Balance® o Fairlife® (13 a 15 g de proteína).
- 8) Vuelva más interesante la proteína en polvo:
 - agregue extractos con sabor al polvo de vainilla para crear nuevos sabores.
 - agregue 1 cucharadita de café instantáneo al polvo de vainilla para añadir un sabor a café.
 - agregue 1 cucharadita de café instantáneo al polvo de chocolate para añadir un sabor a moca.
 - mezcle el polvo con cubos de hielo para crear un frappe de bajas calorías.
 - agregue fruta, mantequilla de maní o yogur helado sin grasas ni azúcar a su polvo de sabor preferido.
- 9) Yogur sabor natural sin grasa con extractos, sustitutos del azúcar, gelatina Jell-O® dietética, Crystal Light®, papilla de fruta para bebé o polvos para chocolate caliente sin azúcar.
- 10) Agregue proteína en polvo sin sabor a las bebidas y los alimentos hechos puré para aumentar el contenido de proteína.
- 11) Intente usar cubeteras de hielo para almacenar porciones de alimentos hechos puré. Cada sección de cubo de hielo contiene aproximadamente 1 onza o ⅛ de taza. Congele los alimentos en las cubeteras de hielo. Cuando se hayan congelado, retire los cubos y almacénelos en una bolsa para congelador en el congelador. Use 2 cubos como una porción.
- 12) Use tazas de postre de vidrio pequeñas para descongelar los cubos en el refrigerador, microondas o en una olla de agua en la cocina. Si utiliza el último método, el agua de la olla no debe superar los ⅔ de la altura de la copa de vidrio.
- 13) Pueden usarse las bandejas que mantienen caliente la comida del bebé para mantener calientes los alimentos hechos puré mientras usted come lentamente la comida.

Batido de ponche de huevo simple

6 onzas de leche Skim Plus® (83 Kcal, 8 g de proteína) 2 onzas (¼ taza) de sustituto de huevo (30 Kcal, 6 g de proteína) Endulzante artificial para dar sabor	Extracto de ron o vainilla para dar sabor Varios cubos de hielo Opcional: ⅛ cucharada de nuez moscada
---	---

Coloque todo en una licuadora o procesadora de alimentos y mezcle hasta obtener una preparación suave. Espolvoree canela en polvo en la parte superior si lo desea.

Calorías: 113 Proteínas: 14 gramos