

PAUTAS DE NUTRICIÓN

Si bien debe seguir estas pautas después de la cirugía, es importante comenzar a hacer cambios hoy mismo.

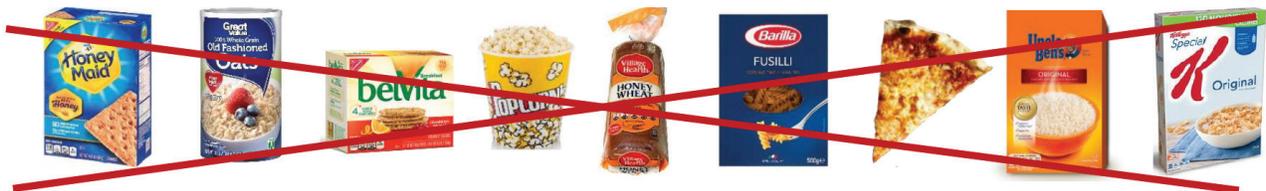
Hoja de referencia de nutrición

- Elimine todo el almidón y automáticamente bajará el nivel de carbohidratos.
- Después de 6 meses, consuma de 2 a 3 alimentos con almidón por semana para tener flexibilidad o no consuma nada con almidón.
- o-
- <50 gramos de carbohidratos totales por día si no consume almidón.
- 50 a 100 gramos de carbohidratos totales por día después de 6 meses.

Cualquier alimento que supere los 15 gramos de carbohidratos probablemente contenga almidón (algunos artículos pueden tener pequeñas cantidades de almidón en los ingredientes, pero si tiene muy pocos carbohidratos, está bien).

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dejará de consumir alimentos con almidón 3 semanas antes y 6 meses después de la cirugía:

Pan, panes sin levadura, tortillas, pasta, arroz (para estos artículos, incluso el trigo integral contiene almidón), papas, batatas, guisantes, maíz, frijoles (excepto judías verdes), todos los cereales, incluida la avena, crema de trigo, sémola y todos los cereales que se sirven calientes, granola, barritas de granola/para desayuno, la mayoría de los snacks, galletas saladas, tortas de arroz, palomitas de maíz. Palabras clave: avena, trigo, cereales, harina, maíz.

Cómo leer una etiqueta después de la cirugía

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calorías:

No existe una medición precisa de las calorías después de la cirugía; sin embargo, una vez que se cure, es probable que termine consumiendo entre 600 y 1100 calorías por día. ¡Utilice la aplicación Baritastic para llevar un registro de su nutrición!

ANTES de la cirugía: consumirá más calorías. Si desea un recuento de calorías preciso, utilice My Fitness Pal.

Grasas:

35 gramos por día o menos. La cantidad de grasa debe ser menor que la cantidad de proteína por porción.

Carbohidratos:

<50 gramos por día durante el período que no puede consumir almidón y de 50 a 100 gramos por día después de 6 meses O elimine todos los alimentos con almidón y automáticamente ingerirá pocos carbohidratos.

Carbohidratos netos = Carbohidratos totales MENOS fibra y alcoholes de azúcar

Azúcares totales:

Todo debe contener 5 gramos o menos de azúcar (por porción) EXCEPTO el yogur o los productos con frutas que deben tener menos de 15 gramos de azúcar.

Todas las bebidas deben tener 1 gramo de azúcar o menos.

Proteínas:

70 a 100 gramos por día o 20 a 30 gramos por comida.

PLAN DE COMIDAS SIN ALMIDÓN

Desayuno	Almuerzo	Snack	Cena	Postre
Omelet de queso bajo en grasa Tocino de pavo Banana	Ensalada con ½ taza de atún bajo en grasa o ensalada de pollo y palito de queso	Yogur griego con Pro Granola (se puede comprar en línea)	Pollo guisado y tomates espárragos asados	½ taza de helado Halo Top o Enlightened
Yogur griego con bajo contenido de azúcar 2 huevos duros Naranja	1 taza de chile sin frijoles 1 porción de patatas fritas con queso parmesano	Pepinos cortados y 2 cucharadas de aderezo ranchero ligero	Sofritos con zanahorias, zucchini y judías verdes 1 taza de sopa de miso	Paleta sin azúcar
Batido (proteína en polvo, leche de almendras sin endulzar, ½ taza de melon)	Wrap de lechuga con pavo, queso bajo en grasa, pepinos y zanahorias baby con aderezo ranchero ligero	½ barra de proteína (Quest, PureProtein, Fit Joy, One Bar)	Pollo a la parrilla con parmesano y queso bajo en grasa Ajo y brócoli salteado	2 cucharadas de Cool Whip sin azúcar con 1 cucharada de PB2 y ½ banana salteados
Barra de proteína (Quest, Pure Protein, Fit Joy, One Bar) Rodajas de manzana	Wrap Know Better con 3 rodajas de jamón, 1 feta de queso bajo en grasa, 1 feta de tocino de pavo y tomates Budín sin azúcar	½ barra de proteína (Quest, Pure Protein, Fit Joy, One Bar)	4 oz de pollo BBQ sin azúcar y frijoles	¾ taza de fruta cortada
2 huevos revueltos con queso bajo en grasa 1 salchicha de pollo	4 oz de pollo asado ½ bolsa de verduras al vapor	1 palito de queso bajo en grasa y 2 rodajas de pavo	4 oz de salmón horneado con hierbas Calabaza al horno y col rizada	½ taza de fresas y crema batida sin azúcar
¾ taza de requesón Duraznos en agua	Ensalada griega picada con 4 oz de pollo a la parrilla	Charqui de pavo bajo en azúcar (menos de 5 gramos de azúcar)	Carne de res y sopa de verduras con coliflor Arroz y ensalada pequeña	Leche con chocolate sin azúcar, baja en grasas
2 “muffins” horneados (muchas recetas en línea) con espinacas y queso feta 2 rodajas de tocino de pavo ½ taza de sandía o patilla	4 oz de pollo con hierbas 1 taza de puré de coliflor con aerosol I Can’t Believe it’s Not Butter	Salsa de manzana sin endulzar con ½ cucharada de proteína en polvo sin sabor	Repollo y pavo salteado “Macarrones con queso” de coliflor (reemplace macarrones con coliflor)	1 porción de chocolate caliente dietético Swiss Miss

Su PLATO debe enfocarse en:

- **PROTEÍNA**
- **VERDURAS SIN ALMIDÓN** (evite las papas, batatas, guisantes, maíz y frijoles)
- **FRUTAS** (hasta 3 porciones al día)



PROTEÍNA

(¡debe estar presente en cada comida y se debe ingerir primero!)

Pollo, pavo, carne magra, todos los pescados, lácteos bajos en grasa (queso, yogur, requesón), huevos, tofu, tempeh, batido de proteína, barra de proteína

FRUTA

TODA la fruta fresca — hasta 3 porciones por día

VERDURAS SIN ALMIDÓN

Brócoli, coliflor, tomates, zanahorias, lechuga, repollo, col rizada, espárragos, apio, judías verdes, zucchini, rábanos, cebollas, champiñones, oca, berenjena, puerros, nabos, todas las calabaza, coles de Bruselas, col berza

Es fundamental realizar tres comidas al día con proteínas.

Su cuerpo solo absorbe hasta 30 gramos de proteína por comida, pero usted **NECESITA** de 70 a 100 gramos por día para mantener la masa muscular y el metabolismo.

Cómo establecer un horario diario para comer

(este puede ser un plan para cualquier día, incluso si trabaja durante la noche):

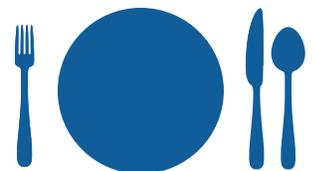
- Coma dentro de las 1.5 horas de despertarse (no es necesario que sea una comida abundante, solo ingiera un poco de proteína).
- Haga 3 comidas al día con 1 o 2 snacks ricos en proteínas si es necesario (cada comida no debe tener más de 3 a 4 horas de diferencia y no debe comer dentro de las 3 horas antes de acostarse).
- **NOTA:** todos los pacientes son diferentes. Si usted es alguien que se llena fácilmente, es posible que necesite 5 comidas pequeñas para cumplir con los objetivos de proteínas. Si puede comer más de una vez, 3 comidas con 1 o 2 snacks funcionarán.

Ejemplo de horario de comidas:

Si se despierta a las 6 am: las comidas son entre las 6 y 7:30 am; 9 y 11 am; 12 y 3 pm; 5 y 7 pm.

Consejos para la preparación de alimentos:

- Prepare tandas más grandes de algunas comidas con anticipación; porciones en recipientes para la semana.
- Las porciones pueden variar; antes de la cirugía, usted intentará formar hábitos; si necesita más verduras o más proteínas, aumente las porciones para no sentir hambre.
- Utilice el congelador. Las comidas se conservarán más tiempo y, si se cansa de las comidas preparadas, esto ayudará.
- Después de la cirugía, no debe exceder las 1.5 tazas de comida a la vez.



Cambios nutricionales para la cirugía: Empiece ahora

La cirugía es una herramienta para bajar de peso, ¡no una solución fácil! Para tener éxito en perder peso y no recuperarlo, necesita cambiar sus hábitos alimenticios y de ejercicio. Practicar estos hábitos saludables antes de la cirugía facilitará aún más la transición.

Para programar su cirugía final, debe haber realizado estos cambios y alcanzado su objetivo de pérdida de peso y/o no haber aumentado de peso el tiempo que dure el programa.

Empiece por hacer estos cambios:

1. Coma tres comidas al día y que cada comida contenga proteínas (¡coma las proteínas primero!).

- SU OBJETIVO DE PROTEÍNA ES 70 a 100 gramos por día, 20 a 30 gramos por comida.
 - i. El cuerpo solo puede absorber 30 g por comida, por lo que es necesario distribuir las proteínas a lo largo del día.
 - ii. Las proteínas son el componente básico de su cuerpo, ¡son imprescindibles!
 - iii. Comer proteínas primero le ayudará a mantenerse satisfecho y le garantizará alcanzar sus objetivos de proteínas.
- ¡No se salte las comidas! Haga un cronograma con las comidas y coma algo incluso si no tiene hambre (su cuerpo se adaptará a comer tres comidas al día).

2. Elimine los alimentos con almidón (ver pág. 1 y 6 para conocer la lista).

3. Beba 64 oz de líquido al día (únicamente sin azúcar y sin gas).

- La deshidratación es la principal causa de complicaciones posquirúrgicas/visitas a la sala de emergencias.

4. Evite los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar, que incluyen:

- Alimentos ricos en grasas:
 - i. Breaded or fried foods
 - ii. Carnes altas en grasa (mortadela, salame, pepperoni, hot dogs, tocino, salchicha, etc.)
 - iii. Grasa añadida utilizada para cocinar (mantequilla, grasa, aceite, etc.)
 - iv. Salsas, sopas y aderezos cremosos
 - v. Frutos secos, semillas y mantequillas de frutos secos (mantequilla de maní, mantequilla de almendras, etc.)
- Alimentos/bebidas con alto contenido de azúcar:
 - i. Dulces y postres (tortas, helados, yogur helado, galletas, golosinas, etc.)
 - ii. Refrescos, té dulce, zumo de fruta, incluso jugo 100% de frutas

Otros consejos: mastique 25 veces, tome bocados pequeños, baje el tenedor entre bocados.

Cómo combinar un plato saludable

Utilice el método del plato para ayudar a guiar la pérdida de peso antes de la cirugía.

- Use un plato más pequeño.
- Llene la mitad de su plato con verduras.
- Elija 3-4 oz de proteína magra.
- Limite los almidones.



Información básica sobre las etiquetas de alimentos



Servings Size: ½ cup

El resto de la etiqueta se refiere a esta cantidad de comida.

Si el tamaño de la porción es ½ taza y usted come ¼ de taza, divida el resto de la información de la etiqueta por dos.

Milk, Yogurt, Fruit products (applesauce, fruit cup)

Choose products with 15g sugar or less

All other foods

Choose foods with 5g sugar or less

All drinks

Less than 1 gram sugar (less than 5 calories)

Nutrition Facts			
Serving Size: ½ cup (114g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
%DV			
Calories 90	Calories from Fat 30		
%DV			
Total Fat 3g	5%		
Saturated Fat 0g	0%		
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 300mg	13%		
Total Carbohydrate 13g	4%		
Dietary Fiber 3g	12%		
Sugar 3g			
Protein 3g			
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%		
Calcium 4%	Iron 4%		
Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300g	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carb		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

Servings Per Container 4

Esto le dice cuántas porciones individuales hay en todo el paquete.

Total Fat 3g

Mantenga la grasa total al mínimo.

Evite los alimentos que tienen más grasas que proteínas, como los siguientes:

- Mortadela
- Salame
- Pepperoni
- Hot Dogs
- Tocino
- Salchicha
- Mantequilla de maní
- Frutos secos y semillas
- Productos lácteos enteros

Protein 3g

¡Las proteínas son muy importantes!

Cuando busque batidos o barras de proteína, ¡elija productos con más de 15 gramos de proteína!

Una buena fuente de proteínas debe tener al menos 8 gramos de proteína por cada 100 calorías.

Después del bypass gástrico: Evite el síndrome de evacuación gástrica rápida

(solo bypass gástrico en Y de Roux)

Comer alimentos que contengan azúcar o cantidades excesivas de sal puede causar los síntomas del síndrome de evacuación gástrica rápida.

¿Por qué sucede?

Los alimentos pasan a los intestinos más rápidamente porque se pasa por alto el estómago. Los alimentos azucarados o salados atraen el exceso de agua a los intestinos y pueden causar sensación de saciedad, calambres y diarrea. Esto también puede causar una caída en la presión arterial y el azúcar en sangre, lo que puede causar debilidad, sudoración, frecuencia cardíaca rápida y náuseas después de los 15 a 60 minutos de comer.

Comidas que se deben evitar:

- Helado
- Galletas
- Tortas
- Golosinas
- Gaseosa — Salsa de manzana con azúcar agregada
- Té dulce elaborado con azúcar
- Jugo de frutas
- Cereal frío
- Galletas saladas
- Papas fritas
- Grandes porciones de fruta
- Leche con chocolate/saborizada
- Yogur con más de 15 g de azúcar
- Batidos y barras de proteína con más de 15 g de azúcar

Alternativas de alcohol y azúcar

No beber alcohol durante 12 meses después de la cirugía.

- El alcohol no nutre ni sacia (calorías vacías).
- Su nuevo estómago puede hacer que alcance niveles peligrosos de intoxicación por alcohol rápidamente.
- El alcohol es un irritante gástrico y puede provocar úlceras u otras complicaciones estomacales/gastrointestinales.
- El alcohol deshidrata y disminuye ciertos nutrientes de su cuerpo.

Transferencia de riesgo de adicciones. Después de la cirugía, cuando una persona no puede recurrir a la comida, debe tener cuidado de los medios que elige para manejar el estrés. El alcohol puede convertirse rápidamente en una adicción, incluso si no bebía antes de la cirugía.

Sustitutos del azúcar sin calorías

Estos y otros productos similares no aportan calorías y son perfectamente adecuados para su uso.



Evite los edulcorantes que contengan azúcar y calorías.

(por ejemplo, azúcar blanca/morena, azúcar rubia, jarabe de arce, néctar de agave, miel, azúcar de coco, jarabe de arroz integral, melaza)



Necesidades de líquidos y opciones de bebidas saludables

Para satisfacer las necesidades de líquidos del cuerpo después de la cirugía, deberá beber sorbos constantemente durante el día a una velocidad de 4 a 8 onzas por hora. No podrá “tragar” o beber demasiada agua con su nuevo estómago, ¡por lo que debe hacerlo poco a poco!

Recomendamos usar botellas de agua como Camelbak con una “válvula de mordida” de goma para evitar tragar el exceso de aire.



**¡64 OZ
CADA
DÍA!**

Se puede encontrar en Dick's, Sports Authority, Target, Bed Bath and Beyond, Amazon, en línea, etc.

Tenga cuidado con los síntomas de la deshidratación:

- Náuseas
- Estreñimiento
- Lentitud
- Aturdimiento
- Debilidad muscular
- Corazón acelerado

**NO BEBA LÍQUIDOS
CON LAS COMIDAS ni
30 MIN DESPUÉS DE
LAS COMIDAS**

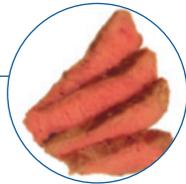
Bebidas permitidas	Bebidas NO permitidas
<p>Agua</p> <p>Agua saborizada (sin azúcar)</p> <p>Mezclas sin azúcar como Crystal Light, Mio Diet/Té helado sin endulzar (sin cafeína)</p> <p>Té descafeinado o de hierbas</p> <p>Powerade Zero</p> <p>Sobe Lifewater (0 calorías)</p> <p>Limonada dietética o propulsión dietética de té helado</p> <p>Diet V8 Splash (no V8 light; tiene azúcar)</p> <p>Leche descremada (sin grasa) 1% (baja en grasa)</p> <p>Leche de soja/almendras sin endulzar</p>	<p>Bebidas elaboradas con azúcar (evitar para siempre)</p> <p>Zumo, refresco, limonada, té dulce</p> <p>Bebidas con gas (evitar para siempre)</p> <p>Gaseosa dietética, seltzer, tónica, Red Bull dietético</p> <p>Bebidas alcohólicas (evitar 1 año)</p> <p>Bebidas con cafeína (evitar 1 mes)</p> <p>Café, bebidas energéticas, gaseosas, té con cafeína</p> <p>Café descafeinado y otras bebidas ácidas (evitar 3 semanas)</p> <p>(se recomienda evitar/limitar si estos causan reflujo u otros síntomas gastrointestinales)</p>

Proteína

Se requiere una ingesta alta de proteínas por el resto de su vida.

La proteína es importante para la sanación después de la cirugía, mantener los músculos, prevenir la caída del cabello y prevenir el hambre entre comidas. A continuación y en la página siguiente se encuentran las fuentes de proteínas y su contenido de proteínas. Tres onzas son aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas.

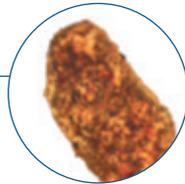
Trate de elegir opciones de proteínas que sean altas en proteínas pero bajas en grasas para ahorrar calorías.



CARNE MAGRA

3 oz = 25 g de proteína

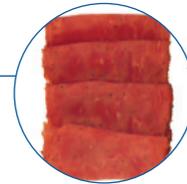
- carne de res**
 - Solomillo molido
 - Carne magra molida
 - Nalga
 - Vacío
 - Lomo
 - Estofado
 - Bistec de solomillo
 - Punta de solomillo
 - Tapa de nalga
- ternera**
 - Chuleta
 - Pierna, lomo
 - Costillas
 - Paleta
- cordero**
 - Pierna asada
 - Chuleta de lomo
- carnes de caza**
 - Venado
 - Búfalo



AVES DE CORRAL

3 oz = 25 g de proteína

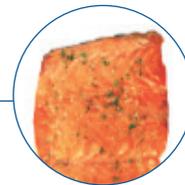
- Pollo
- Pavo
- Pavo molido
- Gallina de Cornualles



FIAMBRES

3 oz = 15-21 g de proteína

- Carne asada
- Pavo
- Pollo



PESCADOS

3 oz = 21 g de proteína

- Bagre
- Bacalao
- Platija
- Fletán
- Abadejo
- Caballa
- Salmón
- Rábalo
- Pargo
- Tilapia
- Trucha
- Atún

Proteína

¡Las comidas deben contener al menos un 75% de alimentos ricos en proteínas!

- Coma alimentos ricos en proteínas PRIMERO.
- Es posible que se necesiten bebidas o barras proteicas entre comidas para lograr su objetivo de proteínas.

Incorpore más proteínas a sus platos:

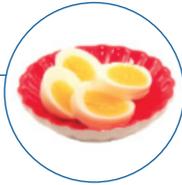
- ¡Use leche descremada en lugar de agua cuando cocine o agréguela a las sopas!
- Agregue leche en polvo o proteína en polvo descremada al pastel de carne con leche descremada, guisos, salsas, sopas a base de leche, pudín sin azúcar, yogur bajo en azúcar.
- Cubra las sopas, verduras y carnes con queso bajo en grasa.
- Mezcle requesón bajo en grasa o sin grasa en guisos, platos con huevo.
- Use yogur sin azúcar y sin grasa con frutas, bebidas a base de leche o platos de gelatina; use yogur natural para humedecer guisos y carnes en puré.
- Agregue huevos a ensaladas, aderezos, vegetales, guisos y puré de carnes y vegetales.
- Agregue soja/tofu a guisos, sopas y platos de verduras. Mezcle en un batido con frutas.



LÁCTEOS

Cualquiera bajo en grasa o sin grasa

- Leche (1 taza) 8 g
- Leche en polvo (1/3 taza) 8 g
- Yogur natural (6 oz) 8 g
- Yogur griego (6 oz) 16 g
- Requesón (1/4 taza) 7 g
- Queso duro (1 oz) 7 g
- Queso blando (1 oz) 6 g



HUEVOS

1 huevo = 6 g de proteína

- ¼ taza de sustituto de huevo 6 g



SOJA

- Leche de soja (1 taza) 5-7 g
- Tofu (1/4 taza) 10 g
- Tempeh (1/4 taza) 15 g
- TVP (1/4 taza) 12 g

LIMITAR

- Pepperoni
- Salchicha
- Mortadela
- Salame
- Hot dogs
- Tocino
- Mantequilla de maní
- Frutos secos
- Semillas
- Productos lácteos enteros

OTROS

- Barritas de proteína 15 g
- Batidos de proteína 15 g