



Suplementos de Vitaminas y Minerales

Deberá tomar suplementos todos los días durante el resto de su vida.

Comience a tomar sus suplementos de Vitaminas/Minerales diariamente tan pronto como llegue a su casa después de la cirugía.

Multivitamínico



Asegúrese de que su vitamina contenga:

- Tiamina (Vitamin B1)
- 400 mcg de Ácido Fólico
- 18 mg de Hierro

Debe tomarse al menos con 2 horas de diferencia del calcio, ya que el hierro del multivitamínico compite con el calcio por la absorción.

Calcio + Vitamina D



Asegúrese de obtener al menos:

- 1500 mg de citrato de calcio en total (generalmente en dosis de 500 mg)
- 1000 UI de Vitamina D en total

Este suplemento debe tomarse 3 veces al día, porque su organismo solo puede absorber dosis de calcio de 500 a 600 mg por al menos 2 horas.

La mayoría de los suplementos de calcio en la tienda son carbonato o fosfato de calcio, que no se absorben correctamente después de la cirugía.

Asegúrese de leer detenidamente la lista de ingredientes para comprar CITRATO de calcio.

Ejemplo de cronograma:

Tome 500 mg de calcio con cada comida y 2 porciones de multivitamínicos con una merienda,

- o -

al despertarse, tome 2 porciones de multivitamínicos, espere 2 horas, tome 500 mg de calcio, espere 2 horas, tome 500 mg de calcio, espere 2 horas, tome 500 mg de calcio.

Consejos: Descargue la aplicación Baritastic para recibir recordatorios, configure alarmas cada 2 horas en el teléfono, prepare los suplementos en el trabajo y en el hogar.



Multivitamínico

Tome 2 porciones 1 vez al día si opta por los de venta libre.

Puede comprar *Celebrate* en línea (celebratevitamins.com) O BIEN visite la tienda y compre vitaminas de venta libre. Pueden ser en pastillas, líquidos o masticables si cumplen con nuestras pautas. Es posible que las vitaminas líquidas no contengan hierro, por lo que deberá tomar 36 mg adicionales, si ese es el caso.

Debe **DUPLICAR** el tamaño de la porción si toma vitaminas de venta libre.

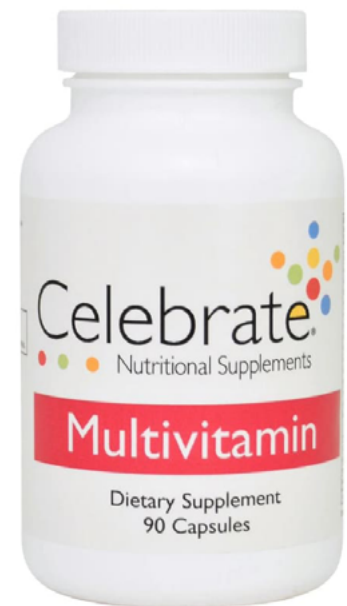
Supplement Facts		
Serving Size: 1 Capsule		
Servings Per Container: 90		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as *wm retinyl palmitate and 50% as beta-carotene)	1,000 mcg	111%
Vitamin C (as ascorbic acid)	60 mg	67%
Vitamin D3 (as *wm cholecalciferol)	25 mcg (1,000 IU)	125%
Vitamin E (as *wm d-alpha-tocopheryl acetate)	13 mg	87%
Vitamin K (as phyloquinone)	40 mcg	33%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	4 mg	333%
Riboflavin	4 mg	308%
Niacin (as niacinamide)	13 mg	81%
Vitamin B ₆ (as pyridoxine HCl)	1.3 mg	76%
Folate	444 mcg DFE (267 mcg folic acid)	111%
Vitamin B ₁₂ (as methylcobalamin and cyanocobalamin)	167 mcg	6,958%
Biotin	200 mcg	667%
Pantothenic acid (as D-calcium pantothenate)	6.7 mg	134%
Calcium	10 mg	<1%
Iodine (as potassium iodide)	50 mcg	33%
Magnesium (as magnesium oxide and as magnesium citrate)	33 mg	8%
Zinc (as zinc amino acid chelate)	10 mg	91%
Selenium (as selenium amino acid chelate)	47 mcg	85%
Copper (as copper amino acid chelate)	1 mg	111%
Manganese (as manganese amino acid chelate)	.67 mg	29%
Chromium (as chromium amino acid chelate)	67 mcg	191%
Molybdenum (as molybdenum amino acid chelate)	25 mcg	56%

Contiene Thiamin

400 mcg Ácido Fólico

Contiene Zinc

Contiene Selenio



Other ingredients: Gelatin, microcrystalline cellulose, magnesium stearate and silica.

*Denote water miscible

Evite:

- Vitaminas gomosas (demasiado pegajosas, nutrientes insuficientes)
- Vitaminas para hombres (generalmente sin hierro)
- Vitaminas para adultos mayores/Silver (sin hierro)
- Centrum masticable de menta (sin hierro)



Suplemento de Citrato de Calcio + Vitamina D

3 veces al día en dosis de 500 mg para un total de 1500 mg al día.

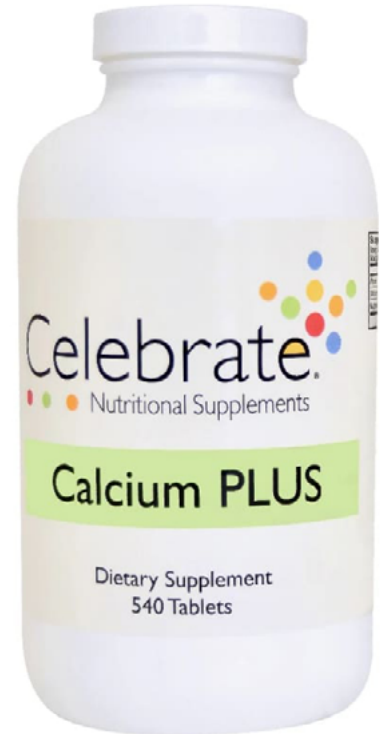
Supplement Facts

Serving Size: 6 Tablets
Servings Per Container: 90

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin D3 (as *wm cholecalciferol)	30 mcg (1,200 IU)	150%
Calcium (as calcium citrate)	1,200 mg	92%
Magnesium (as magnesium oxide and magnesium citrate)	100 mg	24%

Other ingredients: stearic acid, microcrystalline cellulose, film coat (hypromellose, polyethylene glycol, hydroxypropyl cellulose), croscarmellose sodium, magnesium stearate, sodium starch glycolate and silica.

*Denotes water miscible.

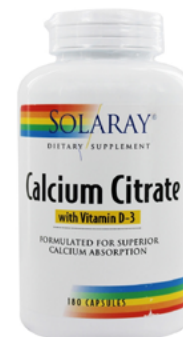


Ejemplos de Productos Aprobados

Masticable



Tabletas



Asegúrese de verificar el tamaño de la porción.



Lista de Verificación del Suplemento

Solo compre un producto si cumple con todos los criterios enumerados

Proteína en Polvo, Batidos o Barras

- El primer ingrediente enumerado es “aislado” (e.g. whey isolate, pea isolate, soy isolate, milk isolate).
- Contiene al menos 15-30 g de proteína por porción.
- Menos de 200 calorías por porción.
- Menos de 5 g de azúcar por porción para polvos (menos de 10 g por barra).

*Multivitamínico (2 porciones al día)

- 400 mcg de Ácido Fólico.
- 18 mg de hierro.
- Contiene Tiamina (Vitamina B1).
- No vitaminas gomosas, caramelos, etc.

*Citrato de calcio con Vitamina D (500 mg 3 veces al día)

- Contiene 500 mg de citrato de calcio Y al menos 500 UI de Vitamina D3 (colecalfiferol).
- El suplemento es Citrato de Calcio, NO fosfato de calcio ni carbonato de calcio.

Tome los siguientes suplementos **SOLO si lo recomienda su médico:**

Vitamina B12: Elija un suplemento que tenga 500 mcg de Vitamina B12 y diga “sublingual”.

Vitamina D3: Si es de venta sin receta, elija Vitamina D3 (colecalfiferol) 5,000 UI.

Hierro + C: Necesitará 36 mg diarios de fumarato ferroso de hierro (50-100 mg/día para las mujeres que menstrúan).

Vitamina B1 (Thiamin): Asegúrese de tomar 100 mg al día.

Biotina (B7): Puede reducir la caída del cabello y ayuda a que vuelva a crecer; tome 5,000 a 10,000 mcg al día, si lo desea.