

Weight Loss Surgery Institute of the Central Coast: Pautas alimentarias para Banda gástrica ajustable laparoscópica

Shelley Wheeler, MS, RD, RD
805-739-3512

Lisa Dawes, MS, RD, CDE
805-597-6715



Conceptos básicos con respecto a la Banda laparoscópica

- * Consuma sólo los alimentos permitidos en la dieta de alimentos molidos (aproximadamente 4 semanas después de la cirugía) hasta que su nutricionista/médico le informe otra cosa.
- * Coma lentamente y mastique cuidadosamente - ¡por lo menos 25 veces!
- * Evite los azúcares concentrados, en especial aquellos en forma líquida. Se encuentran repletos de calorías y demoran el descenso de peso (ver Pág. 8).
- * Limite la ingesta de grasas y alimentos fritos; son una fuente concentrada de calorías.
- * Recuerde que la cantidad de alimento que el estómago puede contener durante el primer mes es variable. Esto se debe a algo llamado edema o inflamación en la zona del estómago.
- * Evite las bebidas carbonatadas y beber utilizando sorbetes durante las primeras 4 semanas.
- * ¡No coma de más!
Deje de comer cuando se sienta cómodamente satisfecho – si ignora esta señal, terminará vomitando y eso puede aumentar el tamaño del estómago o hacer que su banda se "deslice". Si no puede retener nada en el estómago y tiene grandes dificultades para mantenerse hidratado, tome sorbos de Gatorade, que también contiene los electrolitos necesarios para un funcionamiento celular normal. Una vez que se sienta mejor, vuelva a las bebidas libres de calorías como el agua o las bebidas dietéticas.
- * Beba al menos 6 - 8 tazas (8 onzas) de líquidos por día (o aproximadamente 3 onzas cada hora) para evitar la deshidratación. (Preste atención a las siguientes señales: dolor de cabeza, mareos, náuseas, aletargamiento, aparición de una cubierta blanquecina sobre la lengua y orina oscura).
- * Deje de beber líquidos al menos 15 minutos antes de las comidas y vuelva a beber 45 minutos después de las comidas.
- * Coma 3 comidas pequeñas con alta densidad de nutrientes, 1 refrigerio con alto nivel de proteínas. Evite los refrigerios adicionales.
- * Las comidas deberían incluir: primero proteínas, luego frutas y verduras y después cereales integrales.
- * Programe un cronograma para los suplementos (vitaminas, minerales y batidos proteicos / leche descremada; consulte la página de suplementos) y los medicamentos. Recuerde que todos los medicamentos necesitarán estar triturados las primeras 4 semanas (hable con su médico de atención primaria con respecto a los medicamentos de liberación en el tiempo). Necesitará comprar un triturador de pastillas.
- * Incorpore los nuevos alimentos de uno por vez a los fines de descartar la intolerancia. Si un alimento no resulta bien tolerado – vuelva a probar aproximadamente en 1 semana.

*¡Haga ejercicio! Esta es la clave para el descenso de peso a largo plazo y el mantenimiento. La caminata debería ser su ejercitación principal durante las primeras 6 semanas. Entre las semanas 6-8 deberían agregarse ejercicios más exigentes.

Progresión de su dieta durante y después de su estadía hospitalaria:

Líquidos Claros por Cirugía Bariátrica (en el hospital) – En el hospital recibirá líquidos claros sin azúcar y líquidos con proteínas una vez que se reciban los resultados de su “prueba de deglución”.

- Usted beberá agua, té, caldo, comerá gelatina sin azúcar y tal vez pueda beber Gatorade*
- Trate de beber los líquidos mediante sorbos, a una cantidad de 1 onza cada 20 minutos (aproximadamente 3 onzas por hora).
- Tomar los líquidos directamente de botellas o utilizando sorbetes puede causarle gas y malestar.

*El Gatorade puede usarse en el hospital pero debería discontinuarse al regresar al hogar. Si sufre diarrea o vómitos, puede utilizar Gatorade durante ese período para ayudar en la rehidratación.

Líquidos Completos en el Hogar por Cirugía Bariátrica (2 días en el hogar) – Una vez que usted deje el hospital y tolere los líquidos claros, debería comenzar a seguir una dieta de líquidos completos para Cirugía Bariátrica en el hogar por 2 días.

- Por favor consulte la próxima página para ver esta dieta

Dieta de Alimentos Molidos en el Hogar por Cirugía Bariátrica (día 3 hasta semana 4) – Usted avanzará a una dieta compuesta por alimentos molidos, bajos en grasas y sin azúcar una vez que haya finalizado dos días con líquidos completos y dicha dieta continuará hasta aproximadamente 1 mes después de la cirugía. Por favor consulte la próxima página para ver más sugerencias con respecto a las comidas.

- Carnes y aves licuadas (con procesador de comidas o licuadora).
- Ensalada de atún / pescado humedecido, huevos / ensalada de huevos, todo cuidadosamente pisado (con un tenedor).
- Queso cottage bajo en grasas, budines sin de azúcar, yogurt sin azúcar.
- Puré de manzana sin endulzar, puré de duraznos enlatado (no en almíbar), bananas maduras pisadas
- Verduras: cocidas y licuadas o sobrecocidas y pisadas con un tenedor
- Avena, sémola, crema de trigo o crema de arroz (hecha con leche descremada o descremada plus)

Sólidos por Cirugía Bariátrica – Si puede tolerar la dieta de alimentos molidos por 4 semanas, gradualmente avanzará hacia alimentos sólidos. Esta es una dieta modificada que hace énfasis en las proteínas magras, frutas/verduras y cereales integrales y trata de marginar las grasas y azúcares.

- Esta dieta es muy personalizada. Es normal sufrir intolerancia a ciertos alimentos. Intente nuevamente con ese alimento una semana después, concentrándose en comer lentamente, masticar con cuidado y no comer de más.
- Con el tiempo podrá tolerar una variedad de comidas de cada uno de los grupos alimentarios. (Este tema se tratará en su próxima cita de control. Llame para concertar una cita con su nutricionista).

Líquidos Completos en el Hogar por Cirugía Bariátrica (2 días en el hogar)

Por favor siga el consejo de su cirujano y de su nutricionista con respecto a lo que debe hacer una vez que reciba el alta del hospital. La mayoría de las personas seguirá una dieta con líquidos completos por dos días en el hogar.

Recuerde incluir líquidos que contengan proteínas que ayuden a cumplir con las necesidades de su organismo en lo que respecta a curación de las heridas, mantenimiento de la masa muscular y funciones orgánicas. A continuación encontrará ejemplos de los tipos de comidas y bebidas adecuadas para esta dieta:

Leche con bajo contenido de grasas, leche descremada, Leche Descremada (Skim) Plus o Lactaid®, sopas crema coladas bajas en grasas, budines sin azúcar hechos con leche descremada o con bajo contenido de grasas, Carnation Instant sin Azúcar Agregada.

Polvo Breakfast ® mezclado con leche y batidos proteicos (menos de 6 grs de azúcar).

A continuación encontrará un ejemplo de plan de comidas para 2 días; los elementos mostrados son solamente sugerencias. Recuerde beber agua u otro líquido sin azúcar o bebidas no carbonatadas como té helado entre comidas.

Desayuno 8 AM	Desayuno 8 AM
1 cucharada de trigo (“aligerarlo” con al menos 2/3 de taza de leche)	1 cucharada de trigo (“aligerarlo” con al menos 2/3 de taza de leche)
Leche / Batido Proteico	Leche / Batido Proteico
1 taza de leche descremada plus o leche descremada Lactaid o batido proteico	1 taza de leche descremada plus o leche descremada Lactaid o batido proteico
Almuerzo 12 PM	Almuerzo 12 PM
¼ - ½ taza de sopa crema de papas - colada	½ taza de yogurt de vainilla o limón con bajo contenido de azúcar (sin fruta) paleta helada sin azúcar

Refrigerio 2 PM	Refrigerio 2 PM
½ taza de yogurt con bajo contenido de azúcar (sin fruta)	½ taza de budín instantáneo de vainilla sin azúcar
Cena 6:00 PM	Cena 6:00 PM
¼ - ½ taza de sopa crema de hongos con bajo contenido de grasas colada	¼ - ½ taza de sopa crema de pollo con bajo contenido de grasas colada

¿Por qué necesito licuar/pisar/moler mis alimentos en el hogar por las primeras 4 semanas?

La banda necesitar colocarse en posición sin ninguna tensión sobre ella; comer alimentos sólidos podría:

- 1) causar una obstrucción en la angosta abertura hacia el resto del estómago
- 2) provocar un agrandamiento del estómago por encima de la banda
- 3) causar vómitos lo cual provocaría el movimiento de la banda de su posición, lo que se denomina “deslizamiento”.

Estas son todas situaciones no deseables y podrían requerir otra operación a los fines de corregirlas.

Recuerde: Utilice una licuadora o procesador de alimentos para licuar o moler sus alimentos. También puede optar por utilizar comida para bebés con alto contenido de proteínas / bajo contenido de azúcar.

Ajustes de la banda:

El adecuado ajuste de la banda resulta crucial en el éxito a largo plazo. El tiempo que lleve el ajuste y el número de ajustes varía de una persona a otra. Tomará un promedio de 5 ajustes hasta que alcance el punto adecuado o "punto dulce". No se le hará el primer ajuste por al menos 4-6 semanas. Su cirujano decidirá el momento adecuado para programar su ajuste, en base a la información que le brinden usted y su nutricionista. Para determinar si usted necesita un ajuste, su cirujano / nutricionista considerará:

- La variedad de alimentos que usted puede ingerir cómodamente

Situación 1: Si puede tolerar una gran variedad de alimentos sin tener un sentimiento de restricción, le recomendamos que se comunique con nosotros.

- Si usted vomita con frecuencia

Situación 2: Si usted vomita más de 2 veces por semana, aún masticando detenidamente al comer alimentos / texturas adecuadas, le recomendamos que se comunique con nosotros.

- Su descenso / mantenimiento de peso

Situación 3: Si no pierde peso por 3 semanas consecutivas, le recomendamos que comience a llevar un registro diario de comidas y que programe una cita de seguimiento con su nutricionista.

Después del ajuste de la banda: Siga estas pautas después de un ajuste de la banda:

- Siga la Dieta de Líquidos Completos por Cirugía Bariátrica durante el resto del día y también el día siguiente.
- Si es capaz de tolerar la dieta de líquidos completos descrita anteriormente, avance hacia una Dieta de Alimentos Molidos por Cirugía Bariátrica por 1 día.
- Día 4: Si puede tolerar la dieta de alimentos molidos descrita anteriormente, y no vomita ni se siente incómodo, continúe comiendo los alimentos que disfrutaba antes del ajuste de su banda
- Es posible que se sienta más cómodo tomando vitaminas masticables y triturando los medicamentos durante los primeros días posteriores al ajuste de su banda.

**Recuerde incluir alimentos con proteínas todos los días.*

**Banda Laparoscópica:
Sugerencias de Comidas para Dieta de Alimentos Molidos por Cirugía
Bariátrica
(Primeras 4 semanas después de la cirugía)**

Grupo Alimentario	Elección de Alimentos
<i>Pan, cereales, pasta y arroz</i> <i>1-2 porciones/d 1= ¼ taza</i>	Cereales calientes - avena no endulzada, crema de trigo y sémola (preparar con leche).
<i>Frutas</i> <i>1-2 porciones/d 1= ¼ taza</i>	Puré de manzana sin endulzar, puré de cualquier fruta sin piel (si vienen enlatadas o en frasco, elija las frutas pero sin almíbar), banana madura pisada.
<i>Verduras</i> <i>2-3 porciones/d 1= ¼ taza</i>	Cualquier verdura (excepto maíz) cocidas hasta que quede blanda (sobrecocida) y licuada o pisada cuidadosamente con la parte trasera de un tenedor.
<i>Carnes, aves, pescados, frutos secos, frijoles y huevos</i> <i>3-4 porciones/d 1= ¼ taza</i>	Huevos pochados blandos cortados o huevos revueltos Carne humedecida, ave o mariscos licuados (agregue caldo de pollo sin grasas, salsa BBQ o aderezo italiano). Pescado blando pisado. Silken tofu.

Leche, queso y yogurt <i>1-2 porciones/d 1= ¼ taza</i>	Queso cottage o ricotta sin grasas o bajos en grasas, flan o budín sin azúcar, yogurt sin azúcar /no endulzado y sin grasas, yogurt helado sin azúcar y helado sin azúcar ni grasas.
Grasas y aceites	Limitar todos (manteca, margarina, aceite)
Otros <i>2-3 porciones/d 1= ¼ taza</i>	Sopas licuadas (sin pedazos de verdura o carne) – limitar las sopas cremas a las versiones bajas en grasas - Healthy choice ®, Progresso Lite ® y Healthy Request ®, sopa de huevo y sopa de miso. Gelatina sin azúcar, paletas heladas sin azúcar (Dole ® o Starburst ®), paletas Pedialyte ®, helado sin azúcar / sin grasas.
Líquidos (tome mediante sorbos toda la cantidad de líquidos que pueda tolerar. No beba durante las comidas. Intente beber al menos 6 a 8 tazas de 8 onzas de líquidos por día)	Gaseosa dietética sin gas, leche descremada o descremada Plus ®, Crystal Light ®, café y té descafeinados, caldo, cualquier bebida sin azúcar: Kool Aid ® sin azúcar, Tang ® sin azúcar y ¡agua! Edulcorantes aceptados: Nutrasweet ®, Sweet and Low ®, Splenda ®.

Todos los alimentos (bajos en azúcar y grasas) pueden ingerirse siempre y cuando se coloquen en una licuadora y la consistencia final sea la de un puré.

Ejemplos de Menú para Banda Laparoscópica

(Primeras 4 semanas después de la cirugía)

Desayuno 8:00 AM	Desayuno 8:00 AM	Desayuno 8:00 AM
¼ - ½ taza de cereal cocido ¼ - ½ taza de leche descremada plus o leche Lactaid sin grasas	¼ taza de puré de manzana sin endulzar ¼ - ½ taza de queso cottage sin grasa	½ 1 huevo pochado cortado ¼ de taza de puré de manzana sin endulzar
10:00 AM	10:00 AM	10:00 AM
½ taza de leche descremada plus, leche descremada o batido proteicos	½ taza de leche descremada plus, leche descremada o batido proteico	½ taza de leche descremada plus, leche descremada o batido proteico

Almuerzo 12:00 PM	Almuerzo 12:00 PM	Almuerzo 12:00 PM
$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de yogurt bajo en azúcar $\frac{1}{4}$ taza de fruta pisada	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de sopa licuada (con proteína) $\frac{1}{4}$ taza de ensalada de huevo con mayonesa baja en grasas	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de sopa licuada (con proteína) $\frac{1}{4}$ taza de atún con mayonesa baja en grasas
Refrigerio 2:00 PM	Refrigerio 2:00 PM	Refrigerio 2:00 PM
$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de budín sin azúcar preparado con leche descremada o leche descremada plus 1 paleta helada sin azúcar	$\frac{1}{4}$ taza de queso cottage 1 paleta helada sin azúcar	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de queso ricotta bajo en grasas con canela
Cena 6:00 PM	Cena 6:00 PM	Cena 6:00 PM
$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de pollo licuado (con salsa) o sopa de frijoles $\frac{1}{4}$ taza de fruta pisada	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de soufflé de pollo $\frac{1}{4}$ taza de puré de papas	1-2 onzas de pescado blando bien pisado con mayonesa baja en calorías $\frac{1}{4}$ taza de puré de verduras

Dulces concentrados

La mayor parte de las comidas y bebidas que contienen dulces concentrados se encuentran llenas de “calorías vacías” bajo la forma de azúcar. Estos productos proporcionan principalmente calorías con un valor nutricional limitado, lo cual significa que con frecuencia no contienen una buena cantidad de vitaminas, minerales, proteínas y fibra. Estos nutrientes resultan esenciales luego de la cirugía de pérdida de peso para ayudarlo a recuperarse y recibir la nutrición que usted necesita.

Después de la cirugía, cada bocado cuenta - por lo cual eche un vistazo a los alimentos /bebidas concentrados que se encuentran debajo y tome nota mental de opciones más saludables para usted.

Nota: Se recomienda utilizar edulcorantes artificiales como nutrasweet/Equal ®, sacarina/Sweet & Low ® y sucralosa/Splenda ®.

Helado

Leche con chocolate

Budín

Yogur endulzado, con frutas o helado

Frutas deshidratadas

Frutas enlatadas o heladas en almíbar

Jugo de frutas

Cereales recubiertos con azúcar

Donas

Paleta de helado

Tortas

Pasteles

Galletas dulces

Gelatinas



Gaseosas comunes

Limonada

Kool Aid

Té helado azucarado

Snapple o bebidas de fruta

Azúcar de mesa

Miel

Dulces

Gelatina común

Goma de mascar con azúcar

Melaza

Jarabes

Sorbetes

Mermeladas

Progresión de la Dieta para Banda Gástrica Ajustable

Estas son pautas generales con respecto a cuándo comenzar con algunos alimentos. Cada persona es diferente y puede progresar a paso diferente. Su nutricionista revisará su dieta y le proporcionará materiales escritos con respecto al progreso de su dieta en la visita de la semana 4 después de la operación.

- **Día 1 después de la operación:** Líquidos Claros por Cirugía Bariátrica (después de la endoscopia GI superior)
- **Día 2-4 después de la operación:** Pasar de Líquidos Claros por Cirugía bariátrica (líquidos claros, sin dulces concentrados) a Líquidos Completos por

Cirugía Bariátrica (líquidos con alto nivel de proteínas). Intente consumir 3 onzas de líquidos cada hora que se encuentre despierto (excepto durante el momento de las comidas).

- **Día 4 hasta las 4 Semanas después de la operación:** Dieta de Alimentos Molidos en el Hogar por Cirugía Bariátrica (alimentos con alto nivel de proteínas). Intente consumir 4-6 onzas de líquidos por hora. Debería consumir aproximadamente 550-700 calorías y 50 gramos de proteína.
- **4 Semanas a 6 Semanas después de la operación:** Sólidos por Cirugía Bariátrica – Alimentos tolerados anteriormente, tofu, pescado, mariscos, rodajas de queso bajas calorías, frutas enlatadas o cocinadas sin endulzar, papas, calabaza, cereales sin endulzar con leche descremada o descremada plus (por ej. Cheerios y Chex), pollo hervido en caldo (cortado en trozos pequeños), tostadas crujientes y galletas, frijoles y guisantes, carne y pavo humedecidos y molidos.
- **6 Semanas a 8 Semanas después de la operación:** Carne de aves cortada en cubos (sin piel), hamburguesas de verdura, verduras cocidas blandas, frutas suaves (sandía, rocío de miel, duraznos, ciruelas), pasta bien cocida.
- **2-3 Meses después de la operación:** Comience a incorporar lentamente lo siguiente: aves (sin piel), ternera, carne vacuna, cerdo humedecidos (elija la carne de ave y pescado con mayor frecuencia debido a su menor contenido de grasa); arroz, pan sin tostar, frutas y verduras frescas, incluyendo ensaladas.

Su dieta debería contener siempre un alto contenido de proteína y bajo contenido de hidratos de carbono refinados (harina blanca). Elija primero proteínas, luego frutas y verduras y después cereales integrales.

Supplement Rx Supplement Rx



*Le recomendamos tomar suplementos por el resto de su vida. Recuerde que usted está comiendo mucho menos comida y será más difícil obtener la nutrición adecuada cada día.

Las primeras 4 semanas después de la cirugía:

- Multi-Vitamínicos Masticables: Flintstones Complete, Centrum Jr. con hierro o para adultos masticables (Para Niños: mastique uno a la mañana y uno por la tarde, para Adultos – mastique 1 por día)
- Calcio Masticable: Tums (cualquier concentración), Viactiv (mastique uno a la mañana y uno por la tarde- es mejor si lo toma con alimentos)
- Vitamina D: Según lo indicó el Médico/Nutricionista, sólo si sus niveles preoperatorios se encontraban bajos.

Puede resultar difícil obtener suficientes proteínas cada día inmediatamente después de la cirugía. Por lo tanto, le recomendamos tomar 1 batido proteico o 1-2 vasos de 8 onzas de leche descremada o descremada Plus. Muy probablemente necesite esto sólo durante un mes después de la cirugía.

- Batidos proteicos: Deben tener un alto contenido de proteína (15 a 25 gramos por porción) Y bajo contenido de azúcar (menos de 6 gramos por porción). Por favor lea las etiquetas de los productos para determinar el valor nutricional.

Existen 2 tipos de batidos proteicos:

Pre-mezclados y Polvos para mezclar con leche

Pre-mezclados (listos para beber)	Polvos para mezclar con leche*
Atkins, Myoplex Low Carb, Perfect Zero Carb Isopure, Slimfast Low Carb**	Designer Protein, GNC Challenge 95, Whey Supreme, Carnation Instant Breakfast sin azúcar agregada, Revival Soy**, Lindora, Maxihealth Naturemax Plus**

*Instrucciones para preparar los polvos: Agregue el polvo proteico con un medidor/cuchara a 8 onzas de leche descremada, descremada Plus o Lactaid sin Grasas en forma diaria. Puede elegir tomar su batido en porciones de 4 onzas.

** Estos son productos Kosher

Suplementos después de las 4 Semanas:

Vitamina / Mineral / Suplemento	Sugerencias
1-2 Multivitamínico para Adultos con minerales (por ej. Hierro)	Centrum con Hierro, Geritol Complete, para Adultos, masticables.
600 mg de calcio / día (hombres) 1200 mg de calcio / día (mujeres) (Es preferible no tomar más de 600 mgs por vez)	Citracal con D, Tums, Citrato de Calcio Solgar con D, Caltrato
Vitamina D	Según lo indicó el Médico/Nutricionista, sólo si sus niveles preoperatorios se encontraban bajos.

- Se le tomarán pruebas de laboratorio y es posible que se le indiquen otros suplementos si los necesita. Las pruebas de laboratorios para controlar su nutrición deberían tomarse antes de su visita de los 3 meses, para que puedan revisar juntos los resultados. Los resultados de las pruebas de laboratorio pueden demorar 7-10 días, por lo cual debería realizar las pruebas 2 semanas antes de su visita de los 3 meses.



Cómo tener Éxito con la Banda

Después de 4 semanas

Debería lentamente comenzar la transición hacia alimentos más sólidos. Por favor programe una cita con su nutricionista para hablar acerca de como avanzar adecuadamente con su dieta.

Usted recibirá un paquete adicional con información escrita que lo guiará.

Recuerde que avanzar demasiado rápido puede causar vómitos. Si usted no tolera un alimento la primera vez, puede intentar nuevamente una semana más tarde.

Hábitos Nutricionales para Toda la Vida

Los líquidos deberían ser siempre sin calorías. ¿Por qué? Porque las bebidas no nos satisfacen de la manera en que lo hace la comida. El objetivo es elegir siempre las comidas que más lo satisfagan para evitar que coma de más durante las comidas y al tomar refrigerios durante el día. Esto no sólo lo ayudará a reducir su peso, sino también a mantenerlo reducido para siempre. Intente evitar los siguientes alimentos /bebidas cuando sea posible.

Líquidos a evitar	Alimentos suaves a evitar
Jugo de frutas	Helado
Jugos de verduras	Yogurt
Alcohol	Sopas
Bebidas no dietéticas como las gaseosas	Puré de papas
Leche entera	Puré de manzana

Alimentos Problemáticos

Es posible que una vez que su banda se encuentre en el “punto dulce”, algunos de los siguientes alimentos le resulten difíciles de tolerar. **Pan/productos panificados, filetes vacunos, arroz y pasta.**

Incorpore Mucha Proteína y Fibra a sus Comidas

Siempre debería elegir alimentos que tienen un alto contenido de proteína y fibra. Dado que sólo ingerirá pequeñas cantidades de comida, necesita asegurarse que está incorporando los nutrientes adecuados. Además, las proteínas y fibras ayudan a mantenerse satisfecho, una característica importante de los alimentos cuando usted intenta perder peso.

Una buena elección de proteínas incluye: pescado, pollo, pavo, carne magra, huevos, frutas secas y tofu. Recuerde que la preparación de la comida es importante - se recomienda grillar, hornear, asar o hervir sin grasas agregadas. Evite freír. Retire toda la grasa visible y la piel de las carnes antes de cocinarlas.

Los alimentos con alto contenido de fibra incluyen: frutas, verduras y cereales integrales. Las frutas y verduras deberían ser frescas, congeladas o enlatadas (sin azúcar agregada ni almíbar). Tenga como objetivo 1-2 trozos de fruta y 2-3 tipos de verduras por día. Le recomendamos elegir hasta 3 porciones de cereales integrales por día. Una porción = una rebanada de pan integral, ½ taza de salvado de avena o ½ taza de arroz integral

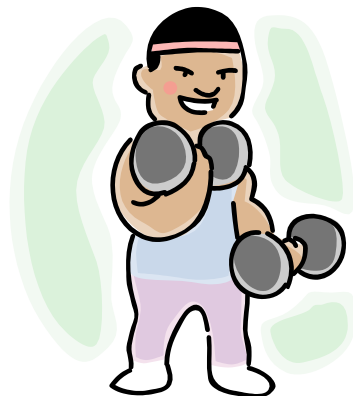
Refrigerios

Lo alentamos a seguir un plan con 3 comidas y 1 refrigerio cada día. Comer pequeñas comidas o refrigerios durante el día le impedirá alcanzar su objetivo de descenso de peso y probablemente haga que recupere el peso que tanto trabajo le costó perder.

Éxito Final

Alcanzar su meta de descenso de peso llevará bastante trabajo de su parte. Someterse a la cirugía es sólo el primer paso. Su éxito dependerá de qué tan cuidadosamente usted siga sus pautas alimentarias y de cuánta actividad física realice.

*** Por favor realice un seguimiento regular con su nutricionista durante el primer año posterior a la cirugía para asegurarse adquirir hábitos saludables que permanecerán con usted el resto de su vida.**



REGISTRO DE ALIMENTOS (1)

Fecha:

Nombre:

Hora	Cantidad (cucharaditas, onzas, cucharadas, tazas)	Alimento/Condimento/Suplemento (tan detallado como sea posible – marcas, método de cocción, etc.)	Proteín as gramos
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Refrigerio(s)			
Bebidas			

REGISTRO DE ALIMENTOS (2)

Fecha:

Nombre:

Hora	Cantidad (cucharaditas, onzas, cucharadas, tazas)	Alimento/Condimento/Suplemento (tan detallado como sea posible – marcas, método de cocción, etc.)	Proteín as gramos
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Refrigerio(s)			
Bebidas			