



Cirugía de pérdida de peso- una guía



Marc Zerey, MD, CM, MSc, FRCSC, FACS

Cirujano bariátrico certificado por la junta médica

Sansum Clinic

317 West Pueblo Street

Santa Barbara, CA 93105

(805) 898-3472

Dietista y personal de enfermería: (805) 898-3140

Coordinador: (805) 898-3472



Cirugía de pérdida de peso- una guía



Marc Zerey, MD, CM, MSc, FRCSC, FACS
Cirujano bariátrico certificado por la junta médica

Índice

Cómo prepararse para la cirugía	3
El día de la cirugía	5
De regreso al hogar	6
Preocupaciones médicas	7
Guía nutricional	9



Cómo prepararse para la cirugía

Preparación

Ahora que ha decidido operarse, es hora de prepararse.

- Comience consumiendo pequeñas cantidades de alimentos en las comidas.
- Haga que el ejercicio sea parte de su vida diaria. Es bueno incorporarlo como rutina antes de la cirugía y mejora la circulación de la sangre.

Medicamentos

- Dígale a su cirujano todos los medicamentos y suplementos herbales que toma.
- Evite tomar aspirina y cualquier medicamento recetado o de venta libre que contenga aspirina 10 días antes de la cirugía.
- Deje de tomar suplementos herbales como kava kava y raíz de valeriana 10 días antes de la cirugía. Pueden causar problemas con la anestesia.
- Deje de tomar medicamentos a base de hierbas como hierba de San Juan, ginkgo biloba y ajo 10 días antes de la cirugía. Podrían aumentar el sangrado.
- Lea las etiquetas de las vitaminas que toma para ver si contienen suplementos herbales.
- Puede consultar con el farmacéutico o su médico.
- Si es probable que contraiga candidiasis, puede tomar suplementos con *Lactobacillus acidophilus* para prevenir esta afección.

Los antibióticos se le administrarán por vía intravenosa antes de la cirugía para prevenir infecciones.

Alcohol y tabaco

Los pacientes deben dejar de fumar 3 meses antes de la cirugía y aceptar no volver a fumar después de esta. Consulte con su médico sobre algún medicamento recetado que lo ayude a dejar de fumar.

- Fumar aumenta las posibilidades de complicaciones por la anestesia.
- Además, aumenta el riesgo de tener coágulos de sangre en las piernas, lo que se denomina "trombosis venosa profunda" o TVP.
- Fumar reduce la circulación a la piel y ralentiza la curación.
- Además, aumenta el ácido estomacal, lo que puede provocar úlceras.

Recomendamos no beber nada de alcohol durante un año después de la cirugía, y poco o nada después de ese periodo.

- El alcohol irrita el estómago.
- Puede dañar el hígado y, cuando se pierde peso rápidamente, el hígado es particularmente vulnerable.
- Después de la cirugía, una pequeña cantidad de alcohol puede causar efectos inusuales e intensos rápidamente. Tan solo 2 o 3 sorbos de vino pueden causarle una reacción intensa denominada "intolerancia al alcohol".
- Las bebidas alcohólicas son altas en calorías, no tienen nutrientes y pueden provocar el "síndrome de evacuación gástrica rápida".



Trabajo y discapacidad

La mayoría de las personas vuelven al trabajo en 2 a 4 semanas. Necesitará tiempo para recuperarse y adaptarse a la alimentación con porciones pequeñas y al descenso de peso rápido. Las primeras semanas son importantes para conocer su nuevo sistema digestivo, descansar, hacer ejercicio y reunirse con otros pacientes en la etapa posoperatoria en reuniones de grupos de apoyo. De ser posible, tómese este tiempo para centrarse en la recuperación.

Es bueno que su empleador sepa que se someterá a una cirugía de abdomen importante, pero no es necesario que sepa que es una cirugía para perder peso. Explíquele que necesitará 2 semanas o más para la recuperación. Es posible que su empleador le comente sobre recursos financieros que estén disponibles para usted. Puede informar que no podrá levantar elementos pesados durante varias semanas después de la cirugía. No le diga al empleador que se realizará otro tipo de cirugía, como una cirugía de vesícula, dado que, en ese caso, se esperaría que vuelva al trabajo en 2 semanas.

Procedimientos previos a la admisión en el hospital

Antes de realizarse la cirugía, deberá registrarse en el hospital. Le programaremos una cita antes del día de la cirugía. A la cita, deberá llevar lo siguiente:

- Copias de las tarjetas de seguro.
- Una lista de los medicamentos que toma, incluidos los de venta bajo receta, venta libre, vitaminas y suplementos herbales.
- Un documento con directivas anticipadas o un testamento vital, si lo tiene.

Si se ha realizado pruebas como un ECG o una radiografía de tórax, se las enviaremos al hospital.

Preparación personal

Deberá ducharse dos veces por día durante algunos días antes de ingresar al hospital. Limpie cuidadosamente todo el cuerpo desde el cuello y las axilas hasta la ingle. Asegúrese de limpiar entre los pliegues de la piel. Use un jabón antibacteriano como **Dial®** o **Hibiclens®**. Seque con cuidado las áreas enrojecidas. Use un secador de pelo a baja temperatura para secar lugares de difícil acceso.

Preparación intestinal

Las instrucciones para la preparación intestinal se le entregarán en la cita previa a la cirugía. Es importante que siga estas instrucciones cuidadosamente. Después de la medianoche, no puede tomar nada por vía oral excepto los medicamentos que le haya indicado el anestesiólogo y el cirujano. El estómago debe estar vacío al momento de la cirugía para evitar la aspiración.

Qué sucede si se enferma antes de la cirugía

Si se resfría, tiene tos persistente, fiebre o nota cualquier otro cambio en su salud en los días previos a la cirugía, infórmele al médico que le realizó el examen preoperatorio inmediatamente. Es posible que deban volver a evaluarlo para garantizar que está en las mejores condiciones para la anestesia. Podemos programar su cirugía según sea necesario.



El día de la cirugía

Preparación personal

Dúchese el día de la cirugía. No se coloque humectantes, cremas, lociones ni maquillaje. Quítese las joyas y no se pinte las uñas. Puede usar dentadura postiza, gafas y audífonos. Traiga algo para guardar estos elementos durante la cirugía. La mañana de la cirugía, tome los medicamentos según lo que le haya indicado el personal de enfermería en la cita previa a la admisión.

Qué llevar al hospital

- Las tarjetas del seguro.
- Una lista de los medicamentos recetados y los de venta libre, las vitaminas y los suplementos herbales. Indique la cantidad que toma de cada uno.
- Un documento con directivas anticipadas para la atención de salud, un poder notarial duradero para la salud o un testamento vital, si tiene alguno.
- Si vive fuera del área, lleve los resultados de pruebas recientes. Esto puede incluir análisis de sangre, ECG, radiografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas.

Tenga en cuenta que también puede llevar lo siguiente:

- Esta guía.
- Artículos de tocador como cepillo de dientes, pasta dental, jabón, champú, loción, bálsamos para labios.
- Un bata de baño.
- Fotos de la familia, amigos o una mascota para que se sienta como en una habitación de su casa.
- Información de contacto de familiares y amigos.
- Ropa suelta y cómoda que sea fácil de poner para irse a casa.

No traiga joyería, más de \$20 en efectivo ni medicamentos al hospital.



De regreso al hogar

Registro

Nos preocupamos por su progreso. Manténgase en contacto con el cirujano, y haremos lo posible para satisfacer sus necesidades. El Dr. Zerey lo atenderá 2 semanas después de la cirugía y, nuevamente, al mes, a los 3 meses, a los 6 meses, a los 9 meses, a los 12 meses, a los 18 meses y a los 24 meses y, luego, una vez por año. Llámenos si tiene alguna consulta. Además, puede hablar sobre sus inquietudes médicas con su médico de atención primaria.

Recuperación en el hogar

Cuando llegue a casa, planee llevar una vida tranquila. Necesitará tiempo para recuperarse del estrés de una cirugía importante y del descenso de peso rápido que experimentará.

- Consulte la sección **NUTRICIÓN** para conocer las instrucciones específicas sobre la alimentación.
- No maneje un vehículo motorizado hasta que haya dejado de tomar los analgésicos recetados. Esto puede ser 1 o 2 semanas después de la cirugía.
- No realice ninguna actividad intensa durante 3 a 6 semanas después de la cirugía.
- Puede caminar y realizar tareas domésticas leves si se siente cómodo.
- Puede realizar ejercicios en el agua unas 3 semanas después de la cirugía.
- Aumente las caminatas gradualmente de modo que camine de 30 a 45 minutos a las 6 semanas después de la cirugía.
- Evite levantar objetos que pesen más de 20 a 30 libras durante las primeras 6 semanas.
- Puede viajar distancias cortas tan pronto como se sienta lo suficientemente fuerte como para realizar el viaje. Para evitar los coágulos sanguíneos, no se sienta ni permanezca de pie en una misma posición durante mucho tiempo. Levántese y muévase con regularidad. Evite los viajes largos en auto.

Cuidados de la herida

No necesita hacer demasiado para cuidar la herida. Las suturas son absorbibles por lo que no necesitará que las quiten. El Dr. Zerey coloca *Dermabond®* sobre las incisiones, lo que ayudará a mantener seca la herida. Se caerá en aproximadamente 2 semanas. Puede ducharse mientras tenga *Dermabond®*. Evite usar albercas, bañeras para hidromasajes o sumergirse en una bañera con agua caliente.

Es importante que mantenga la herida limpia y seca para que la curación sea rápida.

Dúchese, lávese con jabón, enjuague y seque bien. Es mejor mantener la herida sin vendaje, pero si supura o se engancha en la ropa, puede cubrirla con un vendaje muy ligero. No utilice ningún ungüento en la incisión.

Puede bañarse o nadar 3 semanas después de la cirugía.

En ocasiones, incluso con el mejor cuidado, la herida puede infectarse. **Comuníquese con su cirujano de inmediato si la herida está roja, hinchada, tiene pus o manchas rojas, drena un líquido de color amarillo, verdoso, lechoso o tiene olor, si siente mucho dolor o si tiene fiebre de más de 101 °F.**



Preocupaciones médicas

Síntomas urgentes

No está previsto que tenga complicaciones graves, pero puede presentar algunos síntomas que necesitan tratarse de inmediato. Si manifiesta alguno de estos síntomas, **comuníquese con su cirujano** de inmediato:

- Fiebre por encima de 101 °F.
- Líquido amarillo, verdoso, lechoso o con olor que drena de la herida.
- Dolor abdominal o en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Vómitos durante más de 24 horas.
- Dolor o hinchazón de piernas.
- Cualquier otro síntoma atípico.

Náuseas

Las náuseas, por lo general, ocurren cuando una persona se siente llena, es sensible a los olores, a los analgésicos, no come, tiene goteo posnasal o deshidratación. En los primeros días y semanas, puede presentarse otro tipo de náuseas que está relacionada con los cambios en el cuerpo después de la cirugía. Con el tiempo, esto dejará de ser un problema, pero es importante controlar las náuseas y los vómitos para que no se deshidrate o desarrolle un desequilibrio hidroelectrolítico o deficiencia de vitaminas. Su médico puede recetarle medicamentos, denominados "antieméticos", para controlar los vómitos.

- En ocasiones, los olores pueden ser abrumadores después de la cirugía. Muchos pacientes descubrieron que colocar unas gotas de aceite esencial de menta en un pañuelo puede ayudar. Evite los perfumes y las lociones perfumadas. Si le molestan los olores de los alimentos, pídale a alguien que le prepare la comida o cocine comidas sin sabor.
- Aprenda a reconocer el momento en que está satisfecho. Esto no sucederá inmediatamente, pero si come despacio, será más fácil.
- Manténgase hidratado: **beba líquidos todo el día de manera constante para evitar la deshidratación.** Si tiene náuseas, puede probar el té de menta, el té de hinojo, el té verde descafeinado o agua con limón (ya sea fría o caliente).
- Tome el medicamento para las náuseas según la prescripción del cirujano.
- Si cree que los analgésicos le provocan náuseas, comuníquese con el consultorio del cirujano para que le cambien el medicamento.

Vómitos

Es posible que los vómitos ocurran por la manera en que come o la cantidad de alimentos que ingiere. Al principio, es difícil calcular qué tan poca comida satisfará su hambre. Para prevenir los vómitos:

- Coma lento y mastique bien los alimentos.
- Asegúrese de que los alimentos estén húmedos.
- Solo coma porciones pequeñas.
- Evite los alimentos sólidos inmediatamente después de la cirugía.
- No beba líquidos con la comida o justo después de esta.
- Permanezca en posición erguida después de comer.
- No coma alimentos que no le gusten.



Si los vómitos continúan durante más de 24 horas, comuníquese con su cirujano, ya que los vómitos pueden provocar deshidratación, y esta puede ser grave.

Deshidratación

Entre los síntomas de la deshidratación se incluyen boca seca, fatiga, orina de color oscuro, mareos, desmayos, cansancio, náuseas, dolor en la parte baja de la espalda (un dolor sordo constante en la espalda) y color blanco en la lengua. Comuníquese con su cirujano si cree que podría estar deshidratado. La deshidratación puede ser grave y requiere que lo atiendan en el hospital.

Para prevenir la deshidratación:

- Compre una botella reutilizable y llévela a donde vaya para que pueda beber agua todo el día.
- Beba entre 6 y 8 vasos de agua por día, o más si suda.
- Evite las bebidas que contienen cafeína. Elija las opciones descafeinadas o las variedades herbales.
- Si no puede beber porque tiene náuseas, puede chupar trocitos de hielo o hacer helados de agua con Propel Fitness Water®, Gatorade® Zero o bebidas proteicas. Evite la bebida Gatorade® regular porque contiene mucha azúcar y puede causarle el síndrome de evacuación gástrica rápida.

Deposiciones

Para usted puede ser normal tener de una a tres deposiciones de heces blandas por día. Pueden tener mal olor y estar asociadas a los gases. Algunos pacientes padecen diarrea durante algunos meses. La mayoría de estos cambios mejoran dentro del año posterior a la cirugía. Comuníquese con el cirujano si tiene diarrea persistente después de ese periodo.

Después de la cirugía, necesita mucha menos comida que antes. La cantidad de fibra también es menor, lo que puede disminuir las deposiciones y provocar estreñimiento. Si esto se convierte en un problema, pruebe obleas de Metamucil u otro suplemento con fibra. Evite las píldoras.

Para que las deposiciones sean regulares:

- Recuerde que las heces serán blandas hasta que coma más alimentos sólidos.
- Evite consumir alimentos altos en grasas y no consuma productos derivados de la leche de vaca si tiene heces blandas o diarrea. Puede consumir yogur.
- Si sus deposiciones continúan siendo blandas, no coma frutas ni beba jugos.
- Agregue Metamucil® sin azúcar a su dieta para que las deposiciones sean regulares.
- Si continúa con retortijones y heces blandas más de 3 veces por día o si tiene estreñimiento durante más de 2 días, comuníquese con el consultorio del cirujano.

Sexualidad/embarazo

Puede volver a la actividad sexual cuando se sienta listo física y emocionalmente. Si es mujer, es posible que, al perder peso, se vuelva más fértil y tenga más probabilidades de quedar embarazada. Es posible que el anticonceptivo oral o la "píldora" no se absorba por completo, por lo que la protección podría ser menos efectiva. Para evitar el embarazo, debe utilizar una opción anticonceptiva mecánica, como el preservativo, el diafragma, el capuchón cervical o la esponja con espermicida.



Muchas mujeres con obesidad severa son infértiles porque el tejido graso absorbe las hormonas normales y produce algunas hormonas propias que pueden detener la ovulación. Al bajar de peso, la situación puede cambiar rápidamente, por lo que es importante que utilice un método anticonceptivo mecánico.

Tenga en cuenta que no debe quedar embarazada en los primeros 18 meses después de la cirugía. Si queda embarazada a la vez que baje de peso rápidamente, puede dañarse usted y dañar al bebé por no tener la nutrición adecuada. Si queda embarazada, pídale a su obstetra/ginecólogo que se comuniquen con el cirujano. Ellos analizarán la cirugía y trabajarán en conjunto para consensuar qué es lo mejor para su salud.

Guía nutricional

Manténgase hidratado

El riesgo de deshidratación es alto después de la cirugía.

- Intente beber entre 48 y 64 onzas de líquido por día.
- No beba mientras come.
- Antes de beber algún líquido, espere entre 30 y 45 minutos después de comer.
- Su bolsa solo soporta de 1 a 2 onzas por vez.

Aprenda a beber de a SORBOS durante el día

- Beba de 1.5 a 2 onzas cada 15 a 20 minutos.
- Puede programar una alarma para recordar beber de manera continua.
- Lleve su bebida "0 calorías" a donde vaya.
- Chupe trocitos de hielo o consuma paletas de agua.

Signos y síntomas de deshidratación

Llame al consultorio de su cirujano si presenta alguno de los siguientes:

- Mareos o desmayos.
- Boca seca.
- Orina de color oscuro.
- Náuseas o vómitos



Suplementos de proteínas

Coma entre 60 y 80 gramos de proteína por día

- Intente consumir alimentos **altos en proteínas: 15 g de proteína o más** por porción.
- Intente consumir alimentos con **carbohidratos moderados: 15 g de carbohidratos o menos** por porción.
- Lea la lista de ingredientes. Es posible que el organismo absorba mejor un producto que contenga **proteína de suero (de leche)**. La proteína de soja y de chícharos también pueden ser buenas fuentes.
- Si es intolerante a la leche o a la lactosa, pruebe los productos a base de huevo o soja. Si tiene alguna alergia alimentaria, hable con su dietista para que le recomiende suplementos de proteínas.
- **No utilice** suplementos de proteínas a base de colágeno.
- Las siguientes marcas cumplen con las pautas:
 - ✓ **GenePro**: polvo de suero sin sabor. Disponible en la farmacia de Sansum Clinic, en www.GenePro.com o en www.Amazon.com.
 - ✓ **Orgain Organic**: proteína de chícharos o de suero. Disponible en Sprouts, Whole Foods, Albertsons o CVS.
 - ✓ **Premiere Nutrition Protein Shake** (listo para beber): disponible en Costco, Walmart, Vons o Ralph's.
 - ✓ **Celebrate ENS**: batido proteico, multivitamínico con calcio. Disponible en www.celebratevitamins.com.
 - ✓ Los polvos de proteína de soja y chícharos están disponibles en las tiendas naturistas.

Nutrition Facts	
75 servings per container	
Serving size	1 scoop (30g)
Amount Per Serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 25g	50%
Vitamin D 0.125mcg	0%
Calcium 162mg	10%
Iron 0.27mg	2%
Potassium 126mg	2%
*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.	



ETAPA 1: dieta completamente líquida, baja en grasa y sin azúcar

Después de que le den el alta y durante 2 semanas hasta su primera visita de seguimiento

- Intente llegar hasta la meta de **48 a 64 onzas de líquido** por día. Beba sorbos pequeños y de manera frecuente.
- Coma entre **60 y 80 gramos de proteína** por día. Esto puede ser difícil la primera semana.
- Deje de comer cuando esté satisfecho.
- Si siente dolor, tiene náuseas o vómitos, no beba más. Espere una hora e inténtelo de nuevo.
- No utilice un popote.
- Todos los medicamentos deben estar molidos o en forma de líquido, incluidas las vitaminas.
- Los pacientes con gastrectomía en manga pueden cortar los comprimidos en trozos de menos de ¼ de pulgada.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ETAPA 1	EVITAR: ETAPA 1
• Agua • Bebidas sin azúcar como Crystal Light Pure, Vitamin Water Zero, Sobe Water (0 calorías) • Suplementos de proteínas líquidos • Té o café descafeinado • Jugo de verduras (V8) • Caldo/caldo con huesos: pollo, res, verduras • Helados de agua sin azúcar • Sopas coladas • Leche de vaca baja en grasa, leche sin lactosa (Fairlife) • Leches vegetales sin azúcar • Yogur estilo griego sin sabor	• Bebidas con gas • Bebidas endulzadas • Jugo de frutas • Bebidas con cafeína • Alcohol • CUALQUIER alimento sólido

EJEMPLO DE MENÚ para la etapa 1 (completamente líquida)	
7 a. m.	4 oz de caldo (se le puede agregar polvo de proteína sin sabor)
8.30 a. m.	8 a 12 oz de una bebida proteica
10 a. m.	8 oz de Crystal Light
12 p. m.	2 a 4 cucharadas de sopa crema
1 p. m.	8 a 12 oz de una bebida proteica
3 p. m.	Agua
4 p. m.	Crystal Light
5 p. m.	2 a 4 cucharadas de sopa colada
6 p. m.	8 a 12 oz de una bebida proteica
8 p. m.	Paleta de agua sin azúcar
	Total: 70 g de proteína por día



Etapa 2: dieta a base de puré

Comienza el día 14 después de la cirugía y dura 2 semanas

- Comience con 3 comidas y al menos 1 a 2 *snacks* con alto contenido de proteína por día.
- **No beba durante las comidas o *snacks*, ni 15 minutos antes de comer, ni 30 a 45 minutos después de comer.** Su objetivo es de 48 a 64 onzas de líquido por día.
- Coma alimentos que contengan proteína **PRIMERO**. Su objetivo es de 60 a 80 g de proteína por día.
- Preste atención a las señales de su nueva bolsa. Deje de comer cuando esté satisfecho, pero se sienta cómodo.
- Muela los medicamentos o tome medicamentos líquidos.
- Si se realizó una gastrectomía en manga, puede cortar los comprimidos en trozos muy pequeños, de menos de ¼ de pulgada.
- Todas las vitaminas deben ser masticables o líquidas.

	ALIMENTOS PERMITIDOS: ETAPA 2	EVITE ESTOS ALIMENTOS O DISMINUYA SU CONSUMO: ETAPA 2
	• Todos los alimentos permitidos en la etapa 1	
CARNE LÁCTEOS PROTEÍNAS	• Huevos revueltos/escalfados • Claras de huevo/sustituto de huevo • Frijoles refritos (bajos en grasa o sin grasa) • Sopa de lentejas o chícharos partidos • Sopa crema • Crema agria • Queso crema • Queso en hebras • Queso bajo en grasa (Laughing Cow, Baby Bell) • Queso <i>cottage</i> • Tofu sedoso • Carnes hechas puré (pollo, pavo, res, cerdo, con caldo para aumentar la humedad)	• Pudín regular • Quesos regulares • Carnes que no estén hechas puré
CARBOHIDRATOS	• Avena • Malt-O-Meal • Crema de trigo • Crema de arroz • Puré de papas (bajo en grasas) • Sémola (baja en grasa) • Polenta • Puré de calabaza o <i>butternut squash</i>	• Papas fritas • Croquetas de papa • Pan, tortillas • Arroz • Pasta • Galletas, chips, <i>pretzels</i> • Cereal frío
VERDURAS	• Puré de verduras cocidas (con caldo o leche)	• Maíz, chícharos • Verduras fritas • Verduras en salsa de queso • Apio • Verduras con piel dura o semillas grandes • Verduras fibrosas • Lechuga



	ALIMENTOS PERMITIDOS: ETAPA 2 (continuación)	EVITE ESTOS ALIMENTOS O DISMINUYA SU CONSUMO: ETAPA 2 (continuación)
FRUTAS	• Puré de frutas frescas peladas • Puré de frutas enlatadas blandas sin azúcar • Puré de manzana sin azúcar • Puré de aguacate	• Frutas con piel dura, cáscaras o semillas grandes • Frutas enlatadas en almíbar espeso • Jugo de frutas
VARIOS	• Alternativas de azúcar no artificiales: Estevia, Monk Fruit • Hierbas • Especias • Jugo de limón • Manteca • Aceite de coco • Aceite de oliva • Pudín sin grasa y sin azúcar • Endulzantes artificiales (Splenda, Equal, Sugar Twin, Sweet-n-Low) • Mayonesa • Aderezo para ensaladas • Crema/salsa suave para tacos (según se tolere, sin semillas ni trozos)	• ALCOHOL • Gelatina regular • Mermelada/jalea • Miel • Azúcar • Chicle • Bebidas con cafeína • Bebidas con gas • Bebidas frutales endulzadas • Gatorade/Snapple/Sobe regulares

EJEMPLO DE MENÚ para la etapa 2 (dieta a base de puré):		
Comida	Ejemplo	Proteína (g)
Desayuno	1 huevo Bocados de avena/crema de trigo	7
<i>Snack</i>	¼ a ½ taza de queso <i>cottage</i> bajo en grasa	7-14
Almuerzo	2 oz de puré de pollo Bocados de puré de judías verdes o zanahorias (solo si tiene hambre)	14
<i>Snack</i>	8 a 12 oz de un batido proteico	20-35
Cena	½ taza de frijoles refritos bajos en grasa con queso bajo en grasa Bocados de puré de papa Salsa fina o en puré (solo si tiene hambre)	12
TOTAL		61-83



Etapa 3: dieta blanda

Comienza el día 30 y dura entre 3 y 5 meses

Continúe con 3 comidas y 1 a 2 *snacks* con alto contenido de proteína por día.

- Evite beber durante las comidas, 15 minutos antes de comer y 30 a 45 minutos después de comer.
- **Coma bocados pequeños, mastique bien la comida.**
- Coma entre **60 y 80 gramos de proteína** por día.
- Todos los medicamentos deben tomarse molidos o en forma de líquido. Todas las vitaminas deben ser masticables o líquidas.
- **3 meses después de la cirugía: agregue frutos secos enteros, semillas, frutas con piel y verduras crudas. Las vitaminas pueden ser en cápsula.**

	ALIMENTOS PERMITIDOS: ETAPA 3	EVITE ESTOS ALIMENTOS O DISMINUYA SU CONSUMO: ETAPA 3
	• Todo lo permitido en las etapas 1 y 2	
CARNE LÁCTEOS PROTEÍNAS	• Pollo húmedo (puede ser enlatado) • Pavo húmedo • Pavo molido • Carne molida extramagra • Lomo de cerdo (trozos muy pequeños) • Salchicha de pavo (quitar tripa) • Atún (en aceite/agua) • Pescado a la parrilla/al horno • Tofu, tempeh • Hamburguesa vegetal con alto contenido de proteínas (Beyond Meat, hamburguesa de proteína de chícharos de Trader Joe's) • Mariscos: al vapor/al horno/a la parrilla • Embutidos bajos en sodio y sin nitratos • Mantequillas de nueces suaves y sin azúcar • Queso descremado	• Carnes "duras" • Perritos calientes • Tocino • Costillares • Salami, prosciutto • Mantequillas de nueces en trozos
CARBOHIDRATOS	• Cereales sin azúcar a base de maíz/arroz (Corn Flakes, Kix, Cheerios, Rice Krispies, Special K High Protein) • Papa sin piel	• Pan, tortillas • Pasta, arroz • Cereal azucarado • Cereal alto en fibra • Granola • <i>Donuts, croissants, bollos/panes dulces</i> • Panqueques, <i>waffles</i> • Palomitas de maíz • Papas fritas • Croquetas de papa • Chips, <i>pretzels</i>, galletitas



	ALIMENTOS PERMITIDOS: ETAPA 3 (continuación)	EVITE ESTOS ALIMENTOS O DISMINUYA SU CONSUMO: ETAPA 3 (continuación)
VERDURAS	• Verduras tiernas, sin tallos • Sopa de verdura (sin arroz ni pasta)	• Maíz • Chicharos • Apio • Lechuga • Verduras fritas • Verduras en salsa de queso • Verduras con piel dura o semillas grandes • Verduras fibrosas
FRUTAS	• Frutas tiernas, peladas • Frutas enlatadas blandas sin azúcar • Puré de manzana sin azúcar	• Frutas con piel dura, cáscaras o semillas grandes • Frutas enlatadas en almíbar espeso • Jugo de frutas • Frutas deshidratadas
VARIOS	• Polvo de cacao sin azúcar • Levadura nutricional	• ALCOHOL • Tartas • Gelatina regular • Pasteles, galletas • Papas fritas/frituras de maíz • Chocolate • Helado de crema • Golosinas • Jaleas • Miel • Azúcar • Sirope de arce • Melaza

MENÚ DE MUESTRA para la etapa 3 (dieta blanda):		
Comida	Ejemplo	Proteína (g)
Desayuno	2 oz de salchicha de pavo 1 a 2 cucharadas de avena con leche 1/4 de plátano maduro	14
Refrigerio	1 feta de queso o batido proteico o huevo duro	7-30
Almuerzo	2 oz de pollo horneado 1 a 2 cucharadas de espinaca cocida 1 a 2 cucharadas de frijoles	14
Refrigerio	1/4 de taza de queso <i>cottage</i> y durazno o batido proteico	8-30
Cena	2 a 3 oz de pescado 1 a 2 cucharadas de ejotes 1/4 mango	14
2 tazas de leche desnatada o al 1 % a lo largo del día		16
TOTAL		74-81



Etapa 4:dieta normal

Comienza aproximadamente a los 6 meses después de la cirugía

- Puede volver a consumir algunos alimentos que no había comido desde antes de la cirugía **según lo recomiende su dietista.**
- Continúe masticando bien y coma despacio.
- Introduzca un alimento a la vez para que, si algo lo hace sentir mal o lo incomoda, pueda identificar qué alimento era.
- Los medicamentos y las vitaminas en cápsulas o comprimidos pueden tomarse enteros ahora.

Tenga en cuenta que su alimentación debe seguir estas pautas:

- ALTA en proteína magra (objetivo de 60 a 80 gramos por día)
- BAJA en azúcar refinada (blanca)
- BAJA en grasas
- ALTA en verduras, frutas y granos enteros
- COMA ALIMENTOS ENTEROS SIN PROCESAR

	ALIMENTOS que puede VOLVER A CONSUMIR: ETAPA 4
Proteínas	• Filete: solomillo, bife, arrachera, según se tolere • Chuletas de cerdo
Carbohidratos	• Pan tostado; luego, sin tostar, según se tolere • Pasta: integral o a base de frijoles/lentejas • Arroz: integral, basmati, salvaje, pilaf • Cebada, quinua, kamut • Tortillas de maíz o de trigo integral • Palomitas de maíz
Verduras	• Lechuga • Ensalada y otras hojas verdes crudas • Varíe los colores

Una docena de estrategias diarias para el éxito

Qué hacer	Por qué hacerlo	Cómo hacerlo
1. Beba 48 a 64 oz de líquido por día. <u>Opciones:</u> agua, caldo, bebidas sin gas y descafeinadas	Mantiene la hidratación y el equilibrio hidroelectrolítico. Regula la temperatura corporal. Previene los dolores de cabeza. Previene las náuseas.	Siga un cronograma diario. Use una botella de agua. Llene contenedores con 48 oz; cuando estén vacíos, habrá logrado su objetivo.
2. Consuma la cantidad de proteína adecuada. ~60-80 g/día	La proteína será su principal fuente de energía necesaria para lograr lo siguiente: Un sistema inmunitario saludable Reparar y mantener las células y los tejidos Evitar el desgarro de músculos y aumentar el metabolismo (ayuda con la pérdida de peso) Prevenir la pérdida excesiva de cabello	Registre los alimentos que consume. Lea las etiquetas. Calcule la proteína de la dieta. Agregue polvo de proteína a los alimentos. Utilice suplementos de proteínas, de ser necesario.



3. Comience las comidas con una proteína.	La bolsa/manga del estómago después de la cirugía solo puede soportar 1 onza o una o dos cucharadas. La proteína es la fuente más importante de energía.	Desarrolle un plan de alimentación. Siga el plan de alimentación.
4. Coma despacio.	Evita que quede atorado con la comida.	Use un cronómetro. Utilice una cuchara de bebés y un tenedor de coctel. Deje el tenedor entre un bocado y otro.
5. No beba nada con las comidas. (Etapa 2)	Evita que se sienta muy lleno.	Desarrolle un cronograma. Siga el cronograma. No beba nada 15 minutos antes de la comida y espere 30 minutos después de la comida para volver a beber.
6. No consuma bebidas con gas.	Evita las flatulencias.	No las compre.
7. No consuma bebidas con cafeína.	Evita la deshidratación.	No las compre.
8. No consuma azúcar.	Evita el síndrome de evacuación gástrica rápida.	Lea las etiquetas.
9. Consuma suplementos líquidos o masticables. Multivitamínico/minerales Citrato de calcio B12 (requerimiento individual) Hierro (requerimiento individual)	Mantiene el estado nutricional. Vitaminas B, minerales Para los huesos Para el sistema neurológico Reemplazo	Complete una lista de verificación todos los días. <u>Marcas aprobadas por el dietista:</u> Bariatric Advantage Bariatric Fusion Celebrate
10. Registre los alimentos y suplementos que consume.	Para ver el progreso. Para identificar qué alimentos no tolera.	Utilice formularios de registro. Registre los alimentos y cualquier síntoma.
11. Ejercicio: caminar es el único ejercicio aprobado durante las 3 primeras semanas.	Evita la pérdida de masa muscular. Ayuda con bajar de peso. Mejora la circulación y tiene otros beneficios físicos.* Le da sensación de bienestar.	Desarrolle y siga un cronograma realista. Tiene que comenzar de a poco y por periodos cortos. ¿Cuándo se ejercitará?
12. Asista a un grupo de ayuda y únase al grupo de Facebook de Sansum Clinic.	Para compartir experiencias. Para solucionar problemas.	Santa Barbara: 2.º lunes de cada mes a las 6 p. m. Solvang: 1.º lunes de cada mes a las 6 p. m. Facebook: Sansum Clinic Bariatric Support Group (Grupo de apoyo después una cirugía bariátrica de Sansum Clinic)



Su régimen vitamínico de por vida después de la cirugía

- Pueden ocurrir deficiencias de nutrientes después de la cirugía debido a las pequeñas cantidades de alimentos que puede ingerir y a los cambios en el proceso de digestión.
- Realizarse una cirugía para la pérdida de peso requiere de un compromiso de por vida con los suplementos. Es obligatorio tomar un multivitamínico todos los días. Muchas personas necesitan vitamina D, vitamina B1, vitamina B12, folato, magnesio y hierro. El médico o el dietista le ayudarán a determinar sus necesidades particulares.
- Utilice **vitaminas masticables o líquidas por al menos 3 meses.**
- Revisaremos sus niveles de vitaminas una vez por año.
- Los suplementos NO reemplazan una dieta saludable. Cada vitamina y mineral es necesario para su salud, pero solo los alimentos pueden proporcionar energía a su cuerpo.
- Siempre lea las etiquetas de los envases de las vitaminas y los minerales. **Los tamaños de las porciones varían según la marca.** Asegúrese de que la dosis y la forma del suplemento sea lo que le recomendó su médico o dietista.
- Elija suplementos que contengan la menor cantidad de azúcar e ingredientes.
- NO tome medicamentos de venta libre o productos a base de hierbas a menos que lo apruebe su médico.



Vitaminas y minerales

Le recomendamos que siga el plan de vitaminas y minerales a continuación, siempre respetando las **instrucciones de su médico y dietista**.

Deje de tomar suplementos de vitaminas y minerales 1 semana antes de la cirugía.

Multivitamínico y minerales	Cantidad requerida
Vitamina C	120 mg/día
Vitamina D3*	3000 UI/día
Vitamina B12	350 a 500 mcg/día
Cobre	2 mg/día
Cinc	16 a 22 mg/día
Biotina	600 mcg/día
Vitamina A	5000 a 10000 UI/día
Ácido fólico	400 a 800 mcg/día
Vitamina B1	12 mg/día
Citrato de calcio**	1200 a 1500 mg/día
Hierro (fumarato ferroso)**	45 a 60 mg/día
NOTAS: * Agregue un suplemento de vitamina D3 si lo necesita para alcanzar los niveles adecuados. * Agregue un suplemento de hierro de ser necesario. * Tome el calcio y el hierro en momentos distintos.	

Rutina sugerida (basada en las vitaminas masticables **Celebrate**):

Desayuno:	Multivitamínico y calcio
Almuerzo:	Multivitamínico y calcio
Cena:	Calcio
Hora de dormir:	Hierro (de ser necesario)

