

Pautas de nutrición después de la manga gástrica y el baipás gástrico

Línea de nutrición: 617-732-8884*

Línea médica: 617-732-8882*

* Debe dejar un mensaje de voz; devolvemos las llamadas en un plazo de 48 horas, de lunes a viernes, excepto los días feriados.

¡Envíenos un mensaje a través del portal del paciente!

www.patientgateway.org

Centro para el Control del Peso y el Bienestar de Brigham and Women's
75 Francis Street Boston, Massachusetts 02115

www.brighamandwomens.org/cmw

El objetivo de este libro es ayudarles a usted, a su familia y a sus amigos a entender cómo cambiará su nutrición y su alimentación después de la cirugía. Para que la cirugía sea exitosa, es importante que se comprometa a seguir hábitos de estilo de vida saludables el resto de su vida. Incluso después de una cirugía bariátrica, es posible que la persona coma en exceso y suba de peso. Le recomendamos que empiece a hacer cambios de estilo de vida saludables antes de su cirugía para que se conviertan en hábitos que pueda mantener a largo plazo.

Esperamos que las pautas de este libro y el apoyo de nuestro equipo le ayuden a llevar una vida saludable después de la cirugía.

Índice

Hoja de trabajo de la clase de nutrición.....	1
Las cirugías.....	5
Habilidades para el éxito.....	6
Actividad física	7
Preparación para la cirugía	8
Dieta de 2 semanas antes de la cirugía	9
Etapa 1 de la dieta posoperatoria: líquidos	10
Etapa 2 de la dieta posoperatoria: líquidos completos.....	11
Etapa 3 de la dieta posoperatoria: texturas suaves	13
Etapa 4 de la dieta posoperatoria: texturas blandas.....	16
Etapa 5 de la dieta posoperatoria: texturas regulares	19
Tamaño de las porciones	24
Posibles problemas y soluciones.....	30
Preguntas frecuentes.....	32

Su cronograma típico de citas con el dietista

Las citas individuales duran 30 minutos y los grupos y las clases, de 45 a 60 minutos.

Antes de la cirugía:

- Clase de nutrición
- Evaluación de nutrición*
 - * Llene la “Hoja de trabajo de nutrición” antes de esta cita (páginas 1 a 4 a continuación)
- Seguimiento de nutrición según sea necesario

Después de la cirugía

- 2 a 3 semanas (sesión grupal)
- 3 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 1 año
- Después de 1 año, deberá reunirse con su dietista dos veces al año (cada 6 meses) por el resto de su vida.

Hoja de trabajo de la clase de nutrición

Después de su clase de nutrición, lleve un registro de alimentos durante 3 días (consulte el ejemplo de la página 4) y responda las siguientes preguntas (páginas 1 a 4) que se repasarán en su primera visita individual de nutrición.

Este formulario tiene campos editables o lo puede imprimir/llevar a mano.

1. Después de la cirugía, ¿cuándo es su primera cita de nutrición?

- 2 a 3 semanas después de la operación
- 6 a 8 semanas después de la operación
- 3 meses después de la operación
- 1 año después de la operación

2. Enumere 2 conductas alimentarias que le ayudarán a digerir la comida con mayor facilidad/evitar sentirse demasiado lleno después de la cirugía.

- Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.
- Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

3. Enumere 2 signos de deshidratación:

- Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.
- Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

4. Mencione un batido de proteínas recomendado e indique las calorías y la cantidad de proteínas y azúcares añadidos:

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

5. Encierre en un círculo todos los alimentos del grupo de alimentos ricos en proteínas (pista: consulte la página 24)

- Aguacate
- Banana
- Pollo
- Garbanzos
- Huevos
- Pan integral
- Judías verdes
- Carne molida
- Camarones
- Ensalada de espinacas

6. Encierre en un círculo todos los alimentos permitidos en la etapa 3: Dieta de alimentos blandos
(consulte la página 13)

- Chile
- Yogur griego
- Puré de zanahoria
- Papas fritas
- Avena
- Bistec
- Sopa de lentejas o frijoles
- Queso cottage

7. Ponga estos grupos en orden de importancia después de la cirugía, del 1 al 4, donde 1 es el más importante y el 4 el menos importante (pista: consulte la dieta de texturas regulares de la etapa 5)

_____ Almidones _____ Proteína _____ Vegetales/frutas _____ Líquidos

8. Después de la cirugía, ¿cuántas onzas de líquido debe beber al día?

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto. **onzas/día**

9. Después de la cirugía, ¿cuántos gramos de proteínas debe consumir al día?

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto. **gramos/día**

10. ¿Cuáles de las siguientes vitaminas y minerales debe tomar después de la cirugía para prevenir deficiencias de los mismos? (Seleccione todas las opciones que correspondan)

- Citrato de calcio y vitamina D
- Ginkgo biloba
- Multivitamínico “bariátrico” (con hierro)
- Carbonato de calcio
- Multivitamínico sin hierro
- Vitamina B12

11. Para una mejor absorción, debe tomar el multivitamínico con hierro y el citrato de calcio con _____ horas de separación y cada dosis de calcio con _____ horas de separación.

12. ¿Cuál de los siguientes es el objetivo de la dieta de 2 semanas antes de la cirugía? (Seleccione todas las opciones que correspondan):

- Prevenir la caída del cabello
- Encoger mi hígado
- Hacer que mi cirugía sea más segura
- Limpiar mi estómago antes de la cirugía

Recuerde: cada día de la dieta de 2 semanas antes de la cirugía (página 9) comerá 5 veces al día: 2 batidos, 2 meriendas y 1 “comida”.

13. **Planifique un plato que le gustaría comer en su “comida” diaria de la dieta de 2 semanas antes de la cirugía.** Llene el siguiente plato con sus elecciones de alimentos e ¡indique las cantidades de sus porciones! (Pista: ¡use las páginas 24 a 29 que muestran los grupos de alimentos para que identifique los alimentos y el tamaño de las porciones!)

3 porciones de vegetales sin almidón:
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

4 porciones de proteínas:
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

Almidón

2 porciones de grasas:
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

* Si toma insulina o le dieron la “[dieta de 2 semanas antes de la cirugía para pacientes diabéticos](#)”, puede agregar una porción de almidón a esta comida.

1 porción de almidón: Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.



Preguntas para ayudarle a prepararse para sus citas de nutrición:

1. ¿Con qué necesita ayuda para tener mayor éxito después de la cirugía?

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

2. ¿Tiene alguna inquietud respecto de las pautas o de alcanzar sus metas después de la cirugía?

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

3. ¿Qué tiene que hacer para asegurarse de tener suficiente apoyo y tiempo para comprometerse a hacer los cambios de estilo de vida recomendados?

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

4. ¿Tiene alergias o intolerancias a algún alimento que debamos saber?

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

5. Escriba una meta de ejercicio que tenga antes de la cirugía.

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

6. ¿Qué preguntas todavía desea abordar con el dietista?

Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

Ejemplo de registro de alimentos: (complete 3 días para que los revise con el dietista)

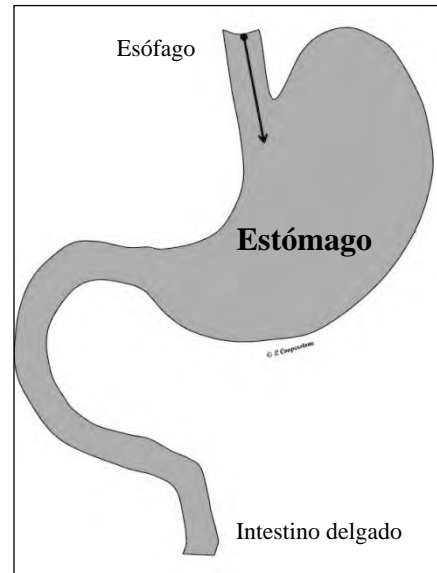
Hora	Alimento/preparación/cantidad	Bebidas	Comentarios
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.
Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.	Haga clic o pulse aquí para ingresar el texto.

Las cirugías

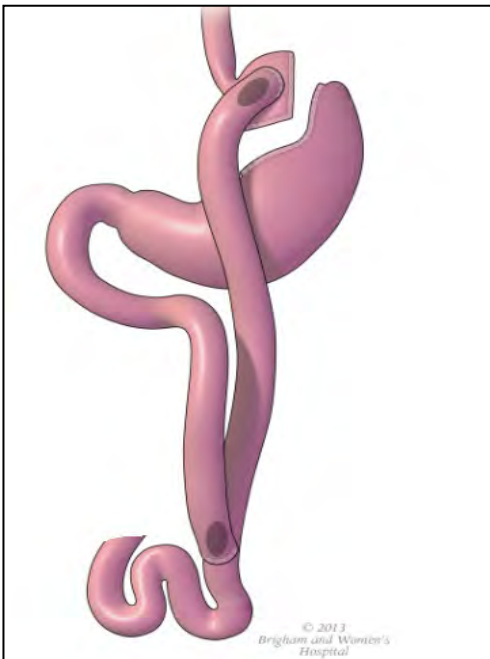
Existen dos maneras principales en las que el baipás gástrico y la manga gástrica le ayudarán a perder peso y ser más saludable.

- **Restricción:** el estómago más pequeño limitará la cantidad de comida que puede comer cada vez. La restricción irá disminuyendo con el tiempo por lo que tendrá que depender de sus hábitos de estilo de vida saludables para controlar las porciones a largo plazo.
- **Cambios metabólicos:** las hormonas del estómago y algunas otras señales de su cuerpo cambian después de la cirugía. Esto puede hacer que las personas tengan menos hambre y puede ayudar a mejorar afecciones de salud como la diabetes. Su cuerpo puede adaptarse a este cambio en las hormonas gastrointestinales con el tiempo y usted probablemente vuelva a tener hambre.

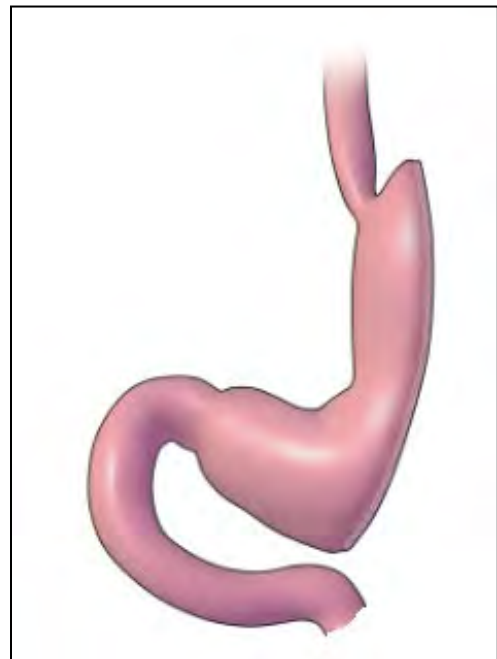
Lo habitual es pasar 1 noche en el hospital después de la cirugía de manga gástrica y de 1 a 2 noches después de la cirugía de baipás gástrico.



Baipás gástrico



Manga gástrica



Síndrome de evacuación gástrica rápida

El síndrome de evacuación gástrica rápida afecta aproximadamente a la mitad de los pacientes con baipás gástrico. El síndrome de evacuación gástrica rápida es la reacción del cuerpo al consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, tales como pasteles, galletas, golosinas, jugos y gaseosas. Esos alimentos o bebidas pasan demasiado rápido por el estómago, lo que provoca síntomas como náuseas, cólicos, sudores fríos, mareos, cansancio extremo y aumento de la frecuencia cardíaca. Por lo general, los síntomas desaparecerán en 1 a 2 horas. Acostarse puede ayudar al paciente a recuperarse. Comer alimentos muy grasosos como los alimentos fritos provoca síntomas similares.

Los pacientes con manga gástrica usualmente no padecen del síndrome de evacuación gástrica rápida. No obstante, invitamos a todos los pacientes a evitar alimentos y bebidas altos en grasa y azúcares añadidos.

Habilidades para el éxito

La cirugía bariátrica es solo una herramienta. Encontrará a continuación 6 habilidades para que empiece a practicar ya mismo ¡y logre el éxito a largo plazo!

1. Beba sorbos de líquido durante el día

- ✓ Entre 48 y 64 onzas cada día, sin tragos grandes
- ✓ Elija bebidas sin azúcar y sin gas (*en la página 10 encontrará algunas ideas*)
- ✓ Esté atento a los signos de deshidratación:
Orina oscura, mareos, náuseas



**No consuma
cafeína
durante 6
semanas**



**No consuma
alcohol
durante 12
meses**

2. Evite comer y beber al mismo tiempo

- ✓ Previene llenarse demasiado, las náuseas o sentirse mal
- ✓ Espere 30 minutos después de la comida para empezar a beber líquidos



Beba



Coma



Espere



Beba

3. Coma despacio, bocados pequeños

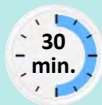


*Bocados del tamaño
de una moneda de
diez centavos
Mastique entre 30 y
40 veces*



*Espere 30
segundos*

*Haga una pausa
y fíjese cómo
siente su
estómago*



*Las comidas deben
durar entre 30 y 40
minutos*

4. Coma cada 3 a 4 horas

- ✓ Programe sus comidas del día
- ✓ Evite picotear y comer bocadillos o picar
- ✓ Evite pasar mucho tiempo sin comer
- ✓ Minimice las distracciones mientras come, involucre todos los sentidos



Desayuno



Merienda



Almuerzo



Merienda



Cena

5. Planifíquese con antelación

¡La vida siempre será ajetreada!

- ✓ Empaque sus comidas y bebidas para los días ajetreados
- ✓ Planifíquese para los eventos sociales
- ✓ Corte/pele los ingredientes con antelación
- ✓ Compre alimentos cortados o listos para comer
- ✓ ¡Incluya una fuente de proteína en cada comida! (*En la página 24 encontrará algunas ideas*)

6. Hágase responsable

Citas de nutrición después de la cirugía:

- ✓ 2 a 3 semanas después de la cirugía
- ✓ Cada 3 meses el primer año
- ✓ Dos veces al año ¡de por vida!



Manténgase involucrado y conozca a otros pacientes*

- ✓ Grupos de apoyo de conducta + nutrición
- ✓ Grupo privado de Facebook
- ✓ Foros educativos












** ¡Pregúntele al dietista cómo unirse!*

Actividad física

Antes de la cirugía

Desarrollar el hábito de hacer actividad física es más importante que el tipo o la frecuencia. Empiece a mover el cuerpo de una manera que sea cómoda para usted. Está bien dividir el ejercicio en pequeñas cantidades repartidas durante el día (p. ej., 10 minutos 3 veces al día). Recuerde consultar a su médico antes de empezar a hacer actividades extenuantes.

 ¡Camine más! Trate de ponerse una meta de pasos diarios.	 Ponga música y baile.	 Pruebe hacer ejercicios con una silla.
 Haga del ejercicio una actividad familiar. Salgan juntos a caminar o de excursión.	 Haga trabajos en el patio o en el jardín o tareas domésticas que requieran movimientos enérgicos	 Busque una nueva clase de ejercicios en línea o en un gimnasio local.
 Para actividades de bajo impacto, pruebe hacer ejercicios en una piscina, aeróbicos acuáticos o use una bicicleta estática.	 Busque aplicaciones de ejercicio en su teléfono o videos en línea.	 Use bandas de resistencia o pesas libres para agregar ejercicios de fuerza.

Después de la cirugía

	Puntos clave	Meta semanal	Ejemplos
Semanas 1 a 6 <i>Recuperación</i>	Empiece despacio. Escuche a su cuerpo. Trate de moverse con frecuencia para evitar los coágulos de sangre y promover su curación. No levante pesas. Tome suficientes líquidos antes, durante y después.	Entre 20 y 30 minutos de actividad ligera diaria, repartida a lo largo del día	<ul style="list-style-type: none"> • Dé un paseo por la casa cada hora • Tareas domésticas ligeras (lavar los platos, quitar el polvo, doblar la ropa) • Elevaciones de piernas mientras esté sentado • Caminatas cortas según lo tolere
Semanas 6 a 8 <i>Autorización para hacer ejercicio</i>	Su cirujano o asistente médico tienen que autorizarlo en este período antes de retomar el ejercicio sin restricciones.	Entre 20 y 30 minutos de actividad ligera o más según las indicaciones de su equipo médico	Sume más minutos de ejercicio o hágalo con mayor frecuencia a medida que pueda
Meses 2 a 6 <i>Conviértalo en un hábito</i>	Trabaje en desarrollar un hábito constante programando la actividad en su horario semanal. Considere el ejercicio cardiovascular (caminar, bicicleta, elíptica, etc.) y el ejercicio de fuerza (pesas, bandas, etc.).	30 minutos de ejercicio de intensidad moderada 5 veces a la semana o 150 minutos en total a la semana	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar, nadar o montar bicicleta • Bailar, Zumba, Barré • Yoga/pilates • Pesas ligeras, bandas de resistencia o ejercicio con una silla • Trabajos en el jardín/patio
Meses 6 a 18 <i>Desarrolle fuerza y resistencia</i>	A los 6 meses debería tener más energía. Ahora puede empezar a aumentar LENTAMENTE el tiempo y la intensidad del ejercicio. Escuche a su cuerpo.	Entre 30 y 40 minutos de ejercicio de intensidad moderada 5 veces a la semana o 200 minutos en total a la semana Incluya al menos 2 días de entrenamiento de fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar, nadar, montar bicicleta más tiempo • Caminar en colinas o pendientes • Clases de aeróbicos o fuerza • Pesas o bandas de resistencia
Mes 18 en adelante <i>Mantenimiento</i>	El ejercicio después de la cirugía puede ser el factor más importante para lograr mantenerse a largo plazo. Necesita <u>más</u> ejercicio para mantenerse que el que necesitó durante la etapa de pérdida de peso.	Trate de hacer 250-300 minutos (4 horas) a la semana o mínimo entre 35 y 40 minutos al día. Incluya al menos 2 días de entrenamiento de fuerza.	¡Todas las anteriores!

Preparación para la cirugía

Qué comprar



Tazas de medir



Vitaminas recomendadas



Báscula de alimentos



Báscula de peso corporal



Batidos de proteínas



Líquidos sin azúcar

Dieta de 2 semanas antes de la cirugía: esta dieta ayuda a engocer su hígado y hace que la cirugía sea más segura. Durante 2 semanas antes de la cirugía, coma 5 veces al día de las opciones seleccionadas y beba 64 onzas de líquido sin azúcar. Por ejemplo:

Batido



Merienda



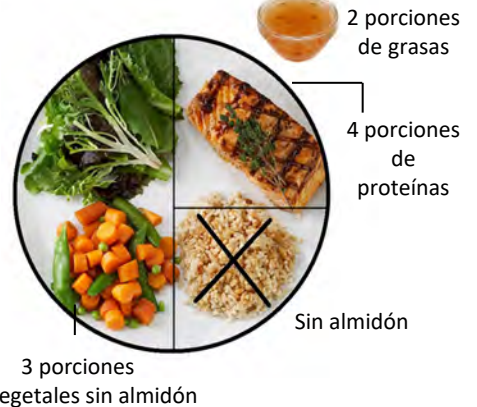
Batido



Merienda



Comida



En la página 9 encontrará más información de la dieta de 2 semanas antes de la cirugía.

Dieta después de la cirugía: después de la cirugía, lleve una dieta en la que las texturas de los alimentos vayan cambiando progresivamente mientras su estómago sana. En las siguientes páginas encontrará más información sobre cada etapa.



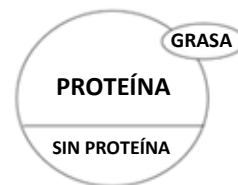
Etapa 1:
Líquidos



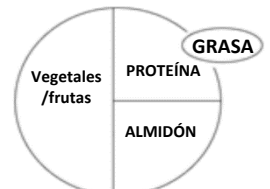
Etapa 2:
Líquidos completos



Etapa 3:
Texturas suaves



Etapa 4:
Texturas blandas



Etapa 5:
Texturas regulares

Día de la cirugía

Día 1

Día 7

Día 14

Día 35

Dieta de 2 semanas antes de la cirugía

Empiece esta dieta 2 semanas antes de la fecha de su cirugía. Se considera que esta dieta es baja en carbohidratos, es necesaria y ayuda a encoger el hígado, lo que permite que la cirugía sea más segura y sencilla.

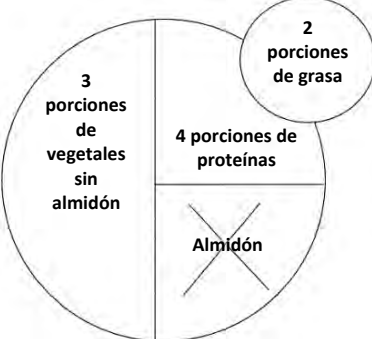
Instrucciones:

- Consuma cada día 2 batidos de proteínas, 2 meriendas y 1 comida de las opciones indicadas a continuación.
- Consuma cada comida o batido con 3 a 4 horas de separación y beba líquidos entre cada uno
- Consuma al menos 64 onzas de bebidas sin azúcar (agua, Crystal Light, etc.)
- No consuma pan, arroz, pasta, vegetales almidonados (papas, guisantes, maíz, calabaza), dulces, ni bebidas alcohólicas



Si se le indicó seguir la dieta preoperatoria para pacientes diabéticos (y tratados con insulina), ¡consulte el folleto separado que encontrará [aquí!](#)

Opciones de dieta antes de la cirugía

<p>Batidos de proteínas: Beba 2 al día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elija entre las opciones de batidos de proteínas incluidas en la página 12 • Mezcle el polvo únicamente con agua, leche de almendras o soya sin endulzante
<p>Meriendas: Consuma 2 al día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porción de fruta (p. ej., 1 manzana pequeña) + 15 maníes (o 1 cucharada de mantequilla de frutos secos) • 1 porción de fruta (p. ej., 15 uvas) + 1 palito de queso (o 1 onza de queso fresco) • 1/2 taza de queso cottage + 1 porción de fruta (<i>en la página 26 encontrará el tamaño de las porciones</i>) • 1 huevo duro + 1 porción de fruta • 1 pote de yogur griego sin azúcar + 14 almendras • 1/2 taza de rodajas de pepino + 1/2 taza de palitos de zanahoria + 1/4 taza de guacamole (o hummus) • 1 taza de ensalada verde + 5 aceitunas pequeñas + 1 cucharada de aceite de oliva y jugo de limón recién exprimido • 1/4 taza de garbanzos para merendar (p. ej., Biena) • Barras de proteína selectas: barra de Nature Valley Protein O Pure Protein O Fiber One Protein O Power Crunch
<p>1 comida Su comida diaria debe incluir:</p> <p><i>En las páginas 24 a 29 encontrará sugerencias del tamaño de las porciones</i></p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>4 porciones de proteínas: 4 onza de pollo cocido/a la parrilla</p> <p>3 porciones de vegetales sin almidón: 3 taza de lechuga, tomate, cebolla</p> <p>2 porciones de grasas 2 cucharadas de aceite de oliva y jugo de limón</p> <p><i>¡Aquí encontrará recetas de comidas de la dieta preoperatoria!</i></p> </div> </div>

El día de la cirugía: Empiece tomando 1 bebida de carbohidratos (12 onzas de Clearfast, 10 onzas de Ensure Pre-Surgery Clear o 12 onzas de Gatorade) 3 horas antes de su cirugía y termine en las 2 horas previas a la cirugía (consulte la [“Guía de preparación para su cirugía bariátrica”](#)).

Etapa 1 de la dieta posoperatoria: líquidos

Empieza: el día de la cirugía (“día 0”) o el día después de la cirugía (“día 1”)

Dura: hasta 1 día

Qué hacer:

1. Beba sorbos de líquidos sin azúcar, sin gas y sin cafeína durante todo el día
 2. Esté atento a los signos de deshidratación (orina oscura, dolores de cabeza mareos)
-

Opciones de líquidos apropiados:

- Agua, sin gas/pura solamente
- Crystal Light, MiO u otros saborizantes sin azúcar
- Café descafeinado y té
- Caldo
- Agua saborizada con frutas (como Hint Water o hecha en casa agregándole fruta al agua)
- Gelatina sin azúcar
- Paletas sin azúcar
- Bebidas deportivas sin azúcar (PowerAde Zero, Propel, Gatorade Zero)
 - Solo se recomienda G2 si presenta diarrea fuerte y vómitos

Puntos clave de la etapa 1:

- Estará en el hospital durante esta etapa de la dieta. Los enfermeros le orientarán para que beba sorbos de líquidos durante el día.
- El consumo de líquido es la prioridad principal después de la cirugía.
- Solo podrá beber pequeños sorbos de líquidos cada vez. Mantenga el ritmo a lo largo del día.
- Tragos grandes y demasiado líquido le causarán dolor de estómago.
- Evite la cafeína hasta la etapa 5, ya que irrita el estómago.
- Las bebidas carbonatadas pueden provocarle gases, eructos, hinchazón y malestar estomacal. Después de la cirugía, algunas personas nunca logran tolerar las bebidas carbonatadas.
- Puede usar edulcorantes artificiales como PureVia, Truvia (estevia) y Nectresse (fruta del monje) u otros como: Equal (aspartamo), Sweet & Low (sacarina), Splenda (sucralosa).
- Si siente dolor o molestias por los gases, pruebe caminar.

Etapa 2 de la dieta posoperatoria: líquidos completos

Empieza: el día de la cirugía (“día 0”) o el día después de la cirugía (“día 1”)

Dura: 1 semana

Qué hacer:

1. **Trate de consumir entre 48 y 64 onzas de líquido cada día. Dele prioridad a la hidratación antes que a las proteínas.**
 - Signos de la deshidratación: orina de color oscuro, aturdimiento o mareos y dolores de cabeza
2. **Consuma entre 60 y 70 gramos de proteínas provenientes de batidos de proteínas y las opciones permitidas indicadas a continuación.**
 - Puede ser todo un reto llegar a esa cantidad de proteínas de inmediato. Trabaje cada día para alcanzar la meta.
3. **Evite la cafeína, los azúcares añadidos, las bebidas carbonatadas y los productos lácteos enteros.**
4. **Monitoree el movimiento intestinal.** Si le preocupa el estreñimiento o la diarrea, póngase en contacto con nosotros.

Opciones de proteínas:

- Batidos de proteínas
 - Claras de huevo/egg beaters
 - Yogur griego bajo en grasa*
 - Yogur natural bajo en grasa*
 - Yogur de soya bajo en grasa*
- * Elija yogures que contengan 5 g o menos de azúcares añadidos por porción

Consulte el folleto Ideas de [Comidas de la Etapa 2](#) para obtener descripciones específicas de texturas, ingredientes y recetas.



Para ayudarle a sanar y evitar la irritación, elija solo opciones de la lista incluida en esta página.

Opciones sin proteínas

- Compota de manzana sin azúcares añadidos/sin endulzante
- Pudín sin azúcar

Cómo elegir los batidos de proteínas

Después de la cirugía, cada batido de proteínas/proteína en polvo debe tener:

✓ Entre 100 y 200 calorías ✓ 15 g o más de proteínas ✓ 7 g o menos de azúcares añadidos

Nutrition Facts			
Serving size		1 bottle (237 mL)	
Amount per serving		Calorías	
Calories		160	
Total Fat 2g	3% DV*	Sodium 210mg	9% DV*
Saturated Fat 0.5g	3%	Total Carb. 19g	7%
Trans Fat 0g		Dietary Fiber <1g	<3%
Polyunsaturated Fat 0.5g		Total Sugars 4g	
Monounsaturated Fat 1g		Incl. 4g Added Sugars	7%
Cholesterol 20mg	7%	Protein 16g	32%

1 medida de proteína en polvo
Calorías = 130
Proteína = 24 g
Azúcar = 2 g

8 onzas de leche de almendras sin endulzante
Calorías = 30
Proteína = 1 g
Azúcar = 0 g

Batido de proteína
Calorías = 160
Proteína = 25 g
Azúcar = 2 g

Etapa 2 de la dieta posoperatoria: líquidos completos (continuación)

Guía para comprar batidos de proteínas

- Le recomendamos que pruebe los batidos antes de la cirugía
- Elija proteínas de la lista de opciones de batidos de proteínas de su dieta preoperatoria

<u>Apta para intolerantes a la lactosa:</u>	<u>Contiene lactosa:</u>
Ensure Max* , proteínas a base de plantas, alta en proteínas*	Premier Protein* lista para tomar O en polvo
Fairlife Nutrition Plan* O Core Power*	Muscle Milk “Genuine” en polvo
GNC Lean Shake 25* lista para tomar	Pure Protein lista para tomar O en polvo
Orgain Plant Based lista para tomar	BOOST Max* (<i>no BOOST regular</i>)
Isopure Zero Carb* en polvo	Quest* lista para tomar
Premier proteína a base de plantas en polvo	Slim Fast High Protein* lista para tomar solamente
Muscle Milk “Zero” o “Genuine” lista para tomar	Syntrax Matrix en polvo

* Certificación libre de gluten. Tenga en cuenta que los batidos de proteínas de sabor “cookies and cream” no son libres de gluten

Consejos para las compras:

- Busque batidos de proteínas en el supermercado, en farmacias locales y en línea. [Aquí](#) encontrará la lista de compras completa.
- El “café” “con leche” y los sabores “energizantes” pueden contener cafeína; evítelos hasta la etapa 5 de la dieta posoperatoria
- Busque ofertas en los sitios web de las empresas y en los anuncios semanales de comestibles y ¡pídale a su dietista códigos de descuento!
- Los polvos son normalmente más baratos por porción que las opciones listas para tomar
- Comprar a granel ahorra costos, pero recuerde que sus gustos pueden cambiar después de la cirugía

Posibles problemas de la etapa 2: ¡llame a su dietista si necesita ayuda!

Intolerancia a la lactosa:

La lactosa es un azúcar natural de la leche. Después de la cirugía, es posible que su cuerpo no pueda digerir bien la lactosa, lo que puede provocarle náuseas, cólicos, hinchazón, gases o diarrea. Si cree que es intolerante a la lactosa, pruebe seguir estos consejos:

- Suspnda los batidos de proteína por 24 horas. Manténgase hidratado con al menos 48 onzas o más de líquidos de la etapa 1.
- Vuelva a tomar batidos de proteína sin lactosa:
 - Las proteínas de “suero de leche **aislada**” o fuentes de proteínas a base de plantas no deben contener lactosa
 - Evite la leche de vaca y productos con ingredientes como: “suero de leche” “**concentrado** de leche” o “mezcla de suero de leche”.

Sus gustos pueden cambiar. ¡Pruebe agregar sus propios sabores!

- Pruebe extractos (vainilla, almendra, menta, etc.), siropes sin azúcar (p. ej., de las marcas Da Vinci Gourmet o Torani), especias (canela, jengibre, nuez moscada y clavos, incluso salsa picante, sal/pimienta o Mrs. Dash). Mezcle los batidos o yogures con cacao o mantequilla de maní sin azúcar en polvo.
- Considere usar opciones sin endulzante: proteína en polvo sin sabor o sabor a sopa de pollo (¡caldo de pollo!)

Cambios en el olfato y sensoriales:

- Beba su batido de una botella con un orificio pequeño.
- Beba su batido con una pajilla.
- Beba su batido bien frío o mezclado con hielo.

Etapa 3 de la dieta posoperatoria: texturas suaves

Empieza: el día 7

Dura: 1 semana

Qué hacer

1. Siga bebiendo líquidos a sorbos; objetivo: entre 48 y 64 onzas diarias
2. Dele prioridad a los alimentos proteicos para que llegue a su meta diaria de 60 a 70 gramos. Luego puede incluir alimentos sin proteína.
3. En función del tamaño típico de las porciones, tendrá que comer de 5 a 6 veces al día, incluidos los batidos de proteínas.
4. Empiece a consumir sus vitaminas masticables y suplementos minerales (consulte la página 15)

Elija solo alimentos mencionados en esta página. Su estómago todavía está sanando y otros alimentos pueden irritarlo.

Consulte las [ideas de comida de la etapa 3](#) para conocer las descripciones de las texturas, ingredientes y recetas.

Alimentos proteicos

- Claras de huevo o egg beaters (no huevos enteros)
- Yogur griego bajo en grasa (mezclado o sin trozos de frutas)*
- Frijoles refritos, sin carne (negros/pinto, bajos en grasa)
- Queso cottage bajo en grasa
- Tofu
- Queso ricotta semidescremado
- Batidos de proteínas y proteína en polvo

Otros alimentos

- Yogur sin grasa o de dieta o yogur de soya*
- Compota de manzana sin endulzante, peras o melocotones enlatados (en su propio jugo o agua/sin sirope)
- Banana blanda
- Avena, crema de trigo, sémola, maicena*
- Puré de vegetales (sin almidón: zanahoria, brócoli, coliflor, judías verdes, auyama, chayote, nabos) sin la cáscara ni las semillas
- Pudín sin azúcar

* Elija yogures y productos de avena con menos de 5 g de azúcares añadidos por porción

¿Cómo sé cuántas proteínas estoy consumiendo?

Es importante que lleve un registro de cuánta proteína consume. Consulte la página 24 y lea las etiquetas de información nutricional para que haga ajustes en función de la cantidad que consumió.

Por ejemplo: yogur griego, un pote

- El tamaño de la porción es "1 pote".
- Si come el pote completo, consumió 15 g de proteínas.
- Si come la mitad, entonces solo consumió la mitad de 15 = 7.5 gramos.



15 g de proteínas **7.5 g de proteínas**

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Tub (150g)	
Amount per Serving	
Calories 90	Fat Cal 0
%Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Sodium 60mg	3%
Potassium 210mg	6%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 15g	30%
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 15%	Iron 0%

Tamaño de la porción

Calorías

% valor diario

Etapa 3 de la dieta posoperatoria: texturas suaves

(ejemplo de un día)



8 a. m.: desayuno
Avena con $\frac{1}{4}$ medida de proteína en polvo
= **7 gramos de proteínas**



Recuerde beber sorbos de líquido entre sus comidas/meriendas. Después de comer espere 30 minutos para beber.



10 a. m.: merienda #1
Batido de proteínas
= **30 gramos de proteínas**



Podría no sentir hambre, pero igual tiene que comer cada 3 a 4 horas.

Los alimentos no tienen que ser insípidos. Agrégueles condimentos y especias.

12 p. m.: almuerzo
Omelet con 2 claras de huevo
= **6 gramos de proteínas**



3 p. m.: merienda #2
 $\frac{1}{4}$ taza de pudín de chocolate y plátano con tofu
= **4 gramos de proteínas**


Signos de saciedad
presión en el pecho
secreción nasal
hipo
ojos aguados
náuseas



6 p. m.: cena
Crema de auyama
 $\frac{1}{4}$ medida de proteína en polvo
= **6 gramos de proteínas**

Deje de comer a la primera señal de saciedad (consulte el recuadro a la derecha).



8 p. m.: merienda #3
 $\frac{1}{4}$ taza de yogur griego
= **7 gramos de proteínas**

Total diario = 60 gramos de proteínas

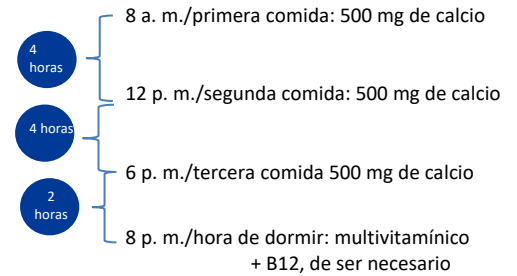
Etapa 3 de la dieta posoperatoria: suplementos de vitaminas

Muchos cambios después de la cirugía (es decir, comer menos y cambios en la absorción) lo dejan en mayor riesgo de padecer de deficiencias de vitamina, lo que puede empeorar con el tiempo.

TOME ESTAS VITAMINAS A DIARIO, POR EL RESTO DE SU VIDA:

- **Multivitamínico “bariátrico”** con hierro (>36 mg) y al menos 200 % del valor diario de la mayoría de los demás nutrientes
- **Vitamina B12:** entre 350 y 500 mcg diarios (puede estar incluida en el multivitamínico)
- **Citrato de calcio + vitamina D:** entre 500 y 630 mg, 2 a 3 veces al día. *Tome las dosis de calcio con 4 horas de separación entre cada una y 2 horas de separación del multivitamínico*

Ejemplo de horario de vitaminas



Se recomiendan las vitaminas masticables de la semana 1 a la semana 5 después de la cirugía

Opciones de multivitamínicos masticables*		
Elija una de las siguientes opciones	Dosis	Costo estimado/mes
1. Opurity Bariatric Chewable con 45 mg de hierro	1	\$10
2. Bariatric Choice todo en uno contiene calcio, hierro y B12 no necesita calcio por separado	1 tableta 4 veces al día (con al menos 2 horas de separación)	\$30
3. Flintstones “Complete” , Equate Kids o Target Kids masticables (no gomitas)	2	\$4
Y 500 mcg de vitamina B12 adicionales	500 mcg/día	\$2

¿Tiene problemas con los multivitamínicos masticables? Es posible que tolere una opción pequeña no masticable. Hable con su dietista sobre tomar [Nature Made Multi](#) (2/día) y [500 mcg de B12](#) adicionales.

Opciones de calcio masticable: Cada dosis: entre 500 y 630 mg de citrato de calcio y >12 mcg/500 UI de vitamina D

Elija una de las siguientes opciones	Dosis	Costo estimado/mes
1. Opurity Calcium Citrate Plus Chewable	2 tabletas dos veces al día	\$17
2. Citrato de calcio en caramelos blandos/trozos masticables: Bariatric Advantage , Bariatric Pal , Celebrate	1 caramelo 3 veces al día	Entre \$25 y \$35
3. Citrato de calcio líquido de Nature's Way En las farmacias locales, supermercados y en línea	1 tableta 3 veces al día	\$20

Consejos sobre vitaminas:

- Use recordatorios, alarmas, pastilleros o envío automático para ayudarse a tomar sus vitaminas diariamente.
- Pregúntenos por la cobertura de seguro de vitaminas, códigos de descuento y opciones de muestras.
- En la etapa 5/día 35, puede cambiar a opciones no masticables. Consulte la [guía de vitaminas no masticables](#).

Etapa 4 de la dieta posoperatoria: texturas blandas

Empieza: el día 14

Dura: 3 semanas

Qué hacer

1. Siga bebiendo líquidos a sorbos (entre 48 y 64 onzas diarias de acuerdo con las pautas de la etapa 1)
2. Tome un batido de proteínas o consuma un alimento proteico de 5 a 6 veces al día (meta mínima de 60 a 70 gramos diarios)
3. Siga tomando sus suplementos de vitaminas y minerales

Elija solo alimentos mencionados en esta página. Su estómago todavía está sanando, otros alimentos podrían irritarlo. Consulte las [ideas de comida de la etapa 4](#) para conocer las descripciones específicas de las texturas, ingredientes y recetas.

Alimentos proteicos

- Huevo, claras de huevo o egg beaters
- Yogur griego sin grasa (sin trozos de frutas)
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso ricotta semidescremado
- Frijoles y lentejas
- Tofu
- Pollo o pavo (la carne oscura está bien)
- Pescado (pescados que se desmenuzan con facilidad como atún, bacalao, abadejo, salmón y tilapia)
- Hamburguesa vegetariana
- Batidos de proteínas o proteína en polvo

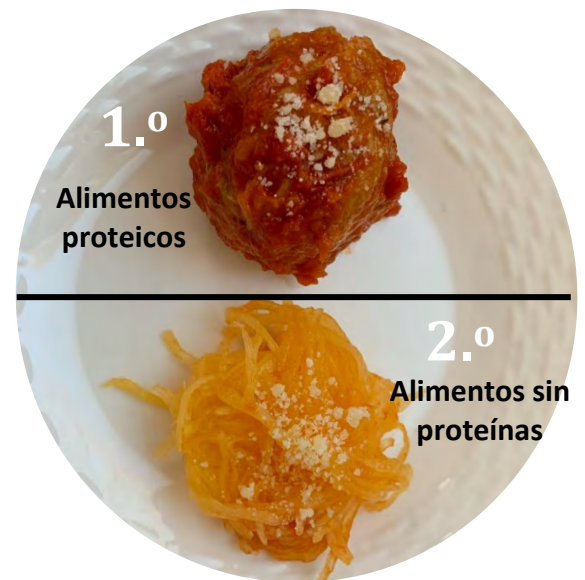
Otros alimentos

- Vegetales con o sin almidón bien cocidos, sin piel o cáscara
- Fruta enlatada/compota de manzana (sin endulzante, en su propio jugo o agua, sin sirope)
- Frutas frescas: pruebe las blandas primero, evite las pieles y cáscaras
- Salsa de tomate
- Yogur sin grasa o yogur de dieta (no yogur griego)
- Queso reducido en grasa o de dieta
- Avena, crema de trigo, sémola, maicena

Grasas

- Mayonesa o aderezo de dieta para ensaladas
- Hummus
- Aguacate
- Mantequilla suave de frutos secos (que no sea crujiente)
- Mantequilla o aceite

Ejemplo de un plato: ¡podría ser así de pequeño!



Cómo contar los gramos de proteínas
(Si el alimento no tiene una etiqueta nutricional)

7 gramos de proteína =

1 onza de pollo, pavo o pescado
1 huevo

¼ taza de sustituto del huevo
½ taza de frijoles

2 onzas de tofu firme / 3 onzas de tofu blando

En la página 24 encontrará más información

Etapa 4 de la dieta posoperatoria: texturas blandas (ejemplo de un día)



Consuma alimentos que se puedan “aplastar con el tenedor”, los alimentos que son muy duros o secos pueden ser difíciles de tolerar.

8 a. m.: desayuno
1 huevo + 1 cucharada de espinacas
= 7 gramos de proteínas



10 a. m.: merienda #1
Batido de proteínas
= 30 gramos de proteínas

Recuerde beber sorbos de líquido entre sus comidas/meriendas. Después de comer espere 30 minutos para beber.



Mastique hasta que haga la comida puré con los dientes.

12 p. m.: almuerzo
1/3 taza de habichuelas guisadas
= 7 gramos de proteínas



Coma despacio, tómese 30 minutos para cada comida y haga una pausa después de cada bocado

3 p. m.: merienda #2
1/2 taza de yogur griego
+ ¼ banana
= 10 gramos de proteínas

⚠
¿Siente que la comida está atorada?

No entre en pánico.
NO beba agua.
Mantenga la calma, muévase y se le pasará.



Deje las carnes tiernas y húmedas, use una olla de cocción lenta, marine las carnes, cocínelas en bolsas de papel de aluminio y no las cocine de más. Use caldos cuando recaliente las carnes en el microondas.

6 p. m.: cena
1 onza de pollo
+ ¼ taza de pimientos
+ 1 cucharada de aguacate
= 7 gramos de proteínas

**Total diario =
60 gramos de
proteínas**

Etapa 4 de la dieta posoperatoria: texturas blandas (puntos clave)

- Piense en alimentos “aplastados con un tenedor” para que tenga la textura correcta. Si puede aplastar la comida fácilmente con un tenedor, probablemente sea lo suficientemente blanda para comerla en esta etapa.
- Podría no sentir hambre, pero igual tiene que comer con frecuencia. Distribuya las comidas uniformemente a lo largo del día, aproximadamente cada 3 a 4 horas. ¡Si le resulta útil, configure recordatorios o use temporizadores para ayudarse a recordar que tiene que comer!
- Algunos días no tendrá espacio para todo. Haga todo lo posible por alcanzar primero su meta de proteínas.
- Si siente que la comida esta “atorada”,
 - **No entre en pánico y no beba agua.**
 - Mantenga la calma, muévase y se le pasará.

Después de que la sensación desaparezca, piense acerca de qué pudo haber salido mal...

- **¿Comió muy rápido?** Tómese 30 minutos para cada comida y haga una pausa después de cada bocado.
 - **¿No masticó lo suficiente?** Mastique hasta que haga la comida puré con los dientes.
 - **¿La comida era demasiado dura?** Asegúrese de comer solo los alimentos de las etapas 4 y anteriores.
 - **¿La comida estaba demasiado seca?** Los alimentos secos pueden ser difíciles de tolerar. Deje las carnes tiernas y húmedas.
 - Use una olla de cocción lenta, marine las carnes, cocínelas en bolsas de papel de aluminio y no las cocine de más.
 - Para mantener las carnes húmedas, agregue caldos cuando las recaliente en el microondas.
 - **¿Está demasiado lleno?** Trate de parar antes de sentirse “demasiado lleno”, lo que puede sentir como una presión en el pecho o náuseas.
- Todavía es posible que se deshidrate. Seguramente estará volviendo a su rutina diaria y estará ocupado. Recuerde beber líquidos entre las comidas.
 - Tal vez no tolere ciertas texturas la primera vez que las pruebe. Si tiene problemas con algún alimento, aunque coma con mucho cuidado, evítelo por 2 ó 3 semanas antes de volver a intentarlo.

Etapa 5 de la dieta posoperatoria: texturas regulares

Empieza: el día 35

Dura: por siempre, pero su plan de alimentación puede cambiar con el tiempo.

Qué hacer

1. Siga bebiendo a sorbos al menos 48 a 64 onzas diarias (continúe eligiendo opciones sin azúcar y no carbonatadas)
2. Enfóquese en la proteína de sus comidas (la meta de proteínas es al menos entre 60 y 70 gramos diarios)
3. Use este plan de alimentación a modo de guía para su dieta balanceada; con el tiempo podrá incluir todos los grupos de alimentos
4. Siga tomando sus suplementos de vitaminas y minerales; puede cambiar a la presentación en pastillas si así lo prefiere



¡Recuerde mantenerse hidratado!

A la hora de comer, elija primero la proteína y, según lo tolere, agregue otros grupos de alimentos.

Vaya en orden de importancia:

Primero, líquidos
Segundo, proteínas
Tercero, vegetales/frutas
Cuarto, almidones

¿Cómo empiezo la etapa 5?

En la etapa 5, tal vez no tolere todos los alimentos que pruebe. Sea paciente con su estómago. La tolerancia normalmente mejora con el tiempo. A continuación encontrará los posibles “alimentos problemáticos” que le servirán de guía para elegir. Consulte el folleto Ideas de [Comidas de la Etapa 5](#) para obtener más ideas!

Posibles “alimentos problemáticos”

Su estómago puede estar sensible de 3 a 6 meses después de la cirugía, a veces hasta más tiempo. Los siguientes alimentos tienen texturas únicas que pueden ser difíciles de tolerar si se comen demasiado pronto. ¡Tenga cuidado!

Proteínas: carnes rojas duras, hamburguesas, carnes altas en grasa, (salami, salchicha, chorizo), langosta, vieiras, almejas, camarones

Frutas: pieles o cáscaras gruesas y fibrosas (como naranja, uva, piña)

Vegetales: fibrosos (como espárragos, vainas de arvejas, apio, lechugas, yuca/mandioca)

Almidones: arroz, pasta, panes pastosos, palomitas de maíz

Etapa 5 de la dieta posoperatoria: sugerencias para el tamaño de las porciones

A medida que vaya sanando, la cantidad de alimentos que podrá consumir por comida irá aumentando con el tiempo. No se preocupe si come ligeramente más o menos. Recuerde dejar de comer antes de sentirse excesivamente lleno o incómodo, de forma tal que pueda crear hábitos alimenticios saludables y ¡alcanzar el éxito a largo plazo!

Mes 1



2 a 4 cucharadas por comida

En la foto: 1 onza de pollo

Mes 3



1/4 a 1/3 taza por comida

En la foto: 1 onza de pollo + ¼ taza de brócoli

Mes 6



1/2 a 3/4 taza por comida

En la foto: 2 onzas de pollo + 1/2 taza de brócoli + 2 cucharadas de arroz

Mes 12 en adelante



1 a 1 ½ taza por comida

En la foto: 3 onzas de pollo + 1/2 taza de brócoli + ½ taza de ensalada + ¼ taza de arroz

Etapa 5 de la dieta posoperatoria: plan de alimentación


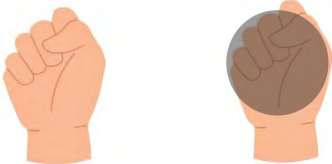



Use el plan de alimentación a modo de guía para sus elecciones a lo largo del día. Cada casilla representa una porción de alimento de ese grupo de alimentos. En las páginas 24 a 29 encontrará otros alimentos y el tamaño de las porciones de cada grupo de alimentos.

- 8 porciones de proteínas
- 2 porciones de vegetales
- 2 porciones de frutas
- 1 porción de lácteos
- 2 porciones de grasas
- 3 porciones de almidones



Este plan de alimentación no le sirve a todas las personas. ¡Pídale a su dietista que le ayude a personalizarlo!

Guía rápida del tamaño de las porciones

<p>Proteínas</p>	<p>Pollo, pescado, carne de res, cerdo, tofu, etc. Página 24</p>	 <p>2 onzas (2 porciones)</p> <p>4 onzas (4 porciones)</p> <p><i>* La porción depende de la tolerancia</i></p>
<p>Vegetales</p>	<p>Brócoli, coliflor, zanahoria, pimientos, judías verdes, cebolla, chayote, ensalada, etc. Página 25</p>	 <p>½ taza Vegetales cocidos</p> <p>1 taza Vegetales crudos</p>
<p>Frutas</p>	<p>Manzanas, sandía, papaya, frutas del bosque (bayas), naranja, parcha, etc. Página 26</p>	 <p>1 taza</p>
<p>Grasas</p>	<p>Aceites, mantequilla, aderezo para ensaladas, aguacate, mantequilla de maní, frutos secos, semillas, etc. Página 28</p>	 <p>1 cucharada Aderezos, mantequilla de frutos secos, hummus, aguacate</p> <p>1 cucharadita Aceite, mantequilla, mayonesa</p>
<p>Almidón</p>	<p>Arroz, tortilla, arepa, papa, plátano, quinoa, pasta, cereales calientes, etc. Página 29</p>	 <p>½ taza Almidón cocido</p>

Etapa 5 de la dieta posoperatoria: ejemplo de un día ~12 meses después de la cirugía

A los 12 meses, muchas personas pueden comer todas las porciones indicadas en el plan de alimentación, pero eso variará dependiendo de la capacidad de su estómago.

8 porciones de proteínas ☒☒☒☒☒☒☒☒
2 porciones de vegetales ☒☒
2 porciones de frutas ☒☒
1 porción de lácteos ☒
2 porciones de grasas ☒
3 porciones de almidón ☒☒☒



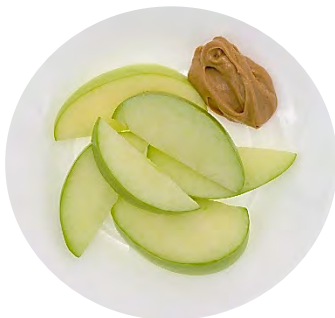
DESAYUNO

2 huevos (2 porciones de proteínas)
½ mango (1 porción de fruta)
½ plátano hervido (1 porción de almidón)



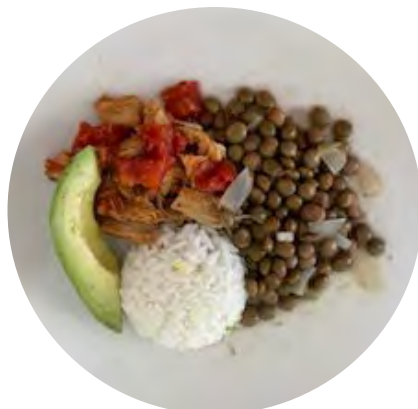
ALMUERZO

3 onzas de pollo (3 porciones de proteínas)
1 onza de queso (1 porción de lácteos)
½ taza de pico de gallo + ½ taza de ensalada
(1 porción de vegetal)



MERIENDA

1 manzana (1 porción de fruta)
2 cucharaditas de mantequilla de maní
(1 porción de grasas)



2 onzas de carne magra de cerdo (2 porciones de proteínas)
1/2 taza de chícharos (1 vegetal con almidón + 1 porción de proteínas)
½ taza de tomates y cebolla (1 vegetal)
1/3 taza de arroz (1 porción de almidón)
1 cucharada de aguacate (1 porción de grasas)

Etapa 5 de la dieta posoperatoria: texturas regulares (planificador de comidas)

Use esta hoja de trabajo de planificación de comidas para planificar su propio horario de comidas o llevar un registro de su consumo de alimentos. ¡Lleve un registro de los líquidos y proteínas para ayudarse a alcanzar sus metas mínimas de 64 onzas de líquido y de entre 60 y 70 gramos de proteínas!

8 vasos de líquido

8 porciones de proteínas

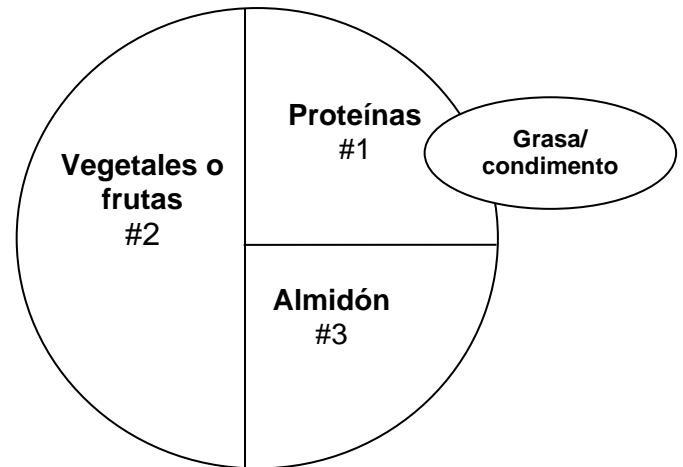
2 porciones de vegetales

2 porciones de frutas

1 porción de lácteos

2 porciones de grasas

3 porciones de almidón

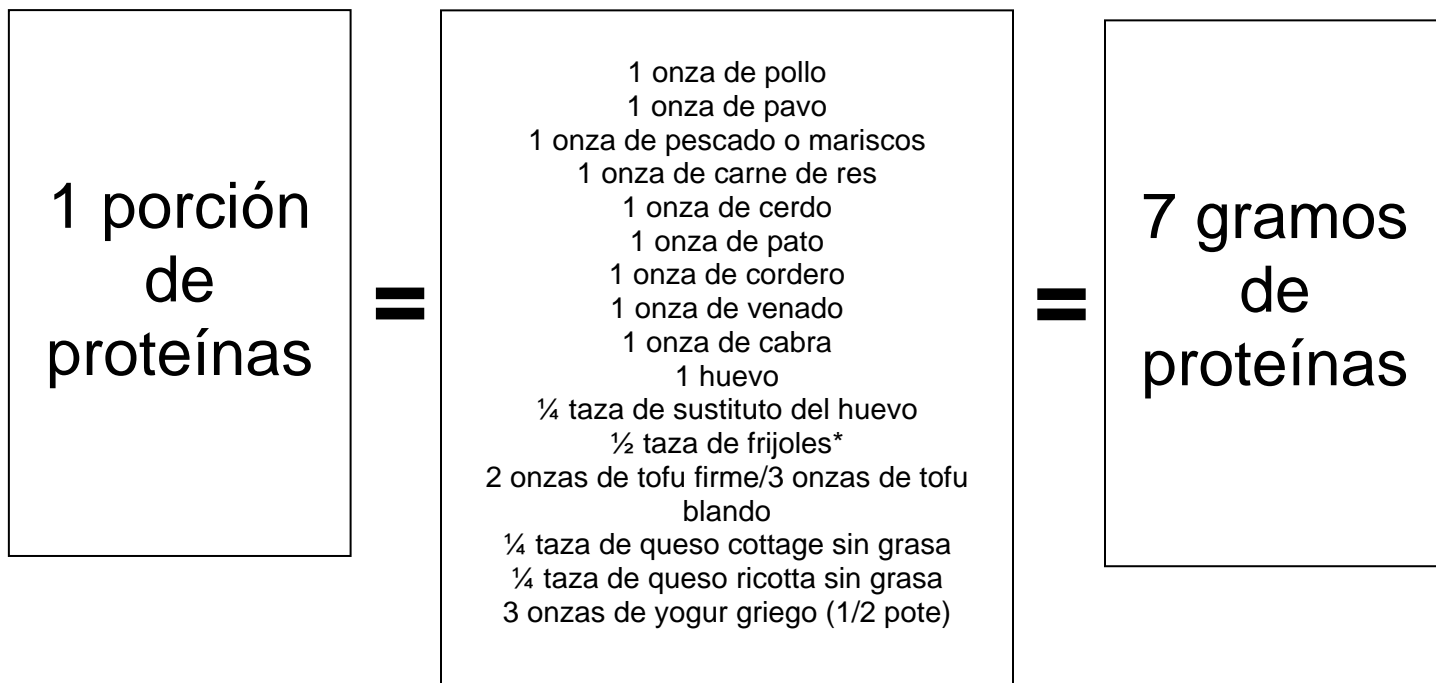


Hora	Alimento	Líquido (onzas)	Proteínas (gramos)	Vitaminas
	Total	onzas	gramos	

Tamaño de las porciones

Alimentos proteicos

Cada alimento proteico contiene 7 gramos de proteínas por porción. Puede comer varias porciones a la vez.



* 1/2 taza de frijoles equivale a 1 porción de proteínas + 1 porción de almidón

1 onza o 1 porción = aproximadamente 7 gramos de proteínas
2 onzas o 2 porciones = aproximadamente 14 gramos de proteínas
3 onzas o 3 porciones = aproximadamente 21 gramos de proteínas

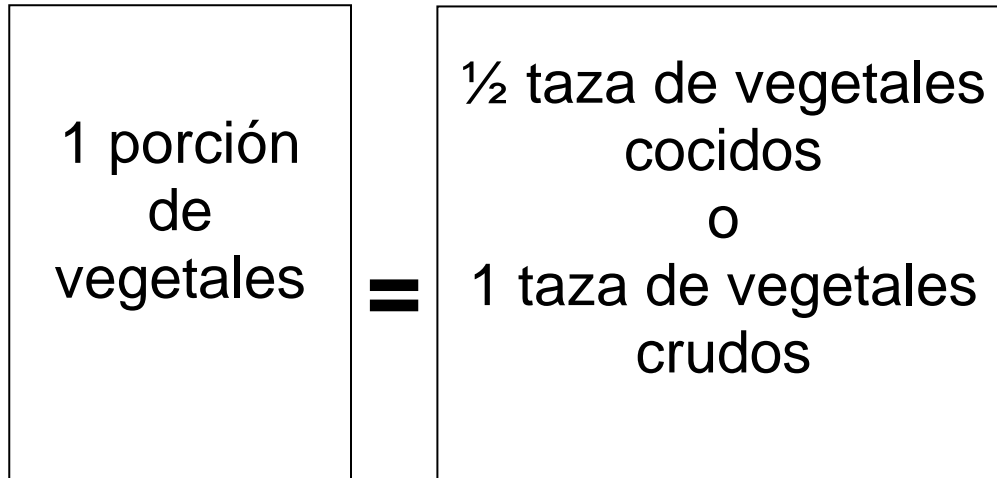
- Elija alimentos proteicos con menos grasa (como pechuga de pollo sin piel, pavo molido 99% libre de grasa)
- Limite el consumo de carnes rojas (carne de res, cordero, cerdo, cabra).
- Las carnes procesadas pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal y de estómago. Entre las carnes procesadas se incluyen salchichas para perros calientes, pepperoni, salami, chorizo, salchichas, carnes curadas, jamón, tocino, pastrami y demás carnes curadas, ahumadas, saladas o tratadas con conservantes químicos. El dietista puede darle más información sobre las carnes procesadas.

¡Trate de consumir 8 porciones de proteínas al día (lo que equivale a unos 60 a 70 gramos de proteína diarios)!

Vegetales sin almidón

Cada porción de vegetales contiene 5 gramos o menos de carbohidratos y entre 2 y 3 gramos de fibra por porción.

¡Los vegetales frescos y congelados vienen listos para comer! Lave los vegetales enlatados para quitarles algo de sal.



Ejemplos de vegetales sin almidón:

Alcachofa
Espárragos
Remolacha
Brócoli
Coles de Bruselas
Col
Zanahorias
Coliflor
Apio
Chayote
Pepino
Berenjena
Endibias

Judías verdes
Jícama
Col rizada
Colirrábano
Lechuga
Champiñones
Hojas de mostaza
Quimbombó/molondrón
Cebolla
Pimientos (dulce y picante)
Nopal (cactus nopal)
Rábano
Colinabo

Hojas verdes para ensaladas
Chucrut
Cebolleta/cebollín
Espinacas
Brotos
Guisantes dulces
Calabaza de verano
Tomates
Nabo
Castaña de agua
Auyama
Calabacín

Vegetales con almidón: el maíz, las arvejas, la papa, el plátano, la yuca (mandioca) y el zapallo de invierno **se incluyen en la lista de almidones (página 29).**

¡Trate de consumir al menos 2 porciones de vegetales sin almidón al día!

Frutas

Cada porción de fruta contiene 15 gramos de carbohidratos y 2 o más gramos de fibra.

Use frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcares añadidos.
Coma la fruta entera, en lugar de jugos o zumos. ¡La fruta entera lo llenará más!

Fruta fresca, congelada y enlatada sin endulzante

Manzana (2 pulgadas de ancho)	1 manzana
Compota de manzana (sin endulzante)	½ taza
Albaricoques (enlatados)	½ taza o 4 mitades
Albaricoque (mediano, fresco)	4 albaricoques
Banana (8 pulgadas de largo)	½ banana
Moras	¾ taza
Arándanos	¾ taza
Fruta del pan	¼ taza
Melón	1 taza en cubos
Cerezas (enlatadas)	½ taza
Cerezas (frescas)	12 cerezas
Níspero (como el kiwi)	½ níspero
Higos (frescos)	2 higos
Toronja (mediana)	½ toronja
Toronja (gajos)	¾ taza
Uvas	15 uvas
Melón dulce	1 taza en cubos
Guayaba	½ taza
Kiwi	1 kiwi
Mamey	2/3 taza
Nance (como la cereza)	1 taza, deshuesada
Mandarina	¾ taza
Mango	½ mango
Nectarina (2 ½ pulgadas de ancho)	1 nectarina
Naranja (2 ½ pulgadas de ancho)	1 naranja
Papaya	1 taza
Parcha/chinola/maracuyá	1/3 taza de pulpa
Durazno (fresco)	1 durazno o ¾ taza
Duraznos (enlatados)	½ taza (2 mitades)
Pera (fresca)	½ grande o 1 pequeña
Peras (enlatadas)	½ taza o 2 mitades
Caqui	2 caquis
Piña (enlatada)	1/3 taza
Piña (fresca)	¾ taza
Plátano y banana verde	½ plátano o ¾ taza de banana verde pequeña
Ciruela	2 ciruelas
Granada	½ fruta
Frambuesa	1 taza
Guanábana	1/3 taza de pulpa
Carambola	3 tazas picada
Fresas (enteras)	1 ¼ taza
Tamarindo	11-12 tamarindos crudos
Tangerina (clementinas)	2 tangerinas
Sandía	1 ¼ taza en cubos

Cada fruta y cantidad mencionadas en esta página
=
1 porción de fruta

Fruta seca (sin azúcares añadidos)

El tamaño de las porciones de las frutas secas es pequeño porque son alimentos densos en calorías.

Manzana	4 aros
Albaricoque	7 mitades
Dátiles	2 ½ mediano
Higos	1 ½
Ciruelas pasas	3 medianas
Uvas pasas	2 cucharadas
Arándanos secos	2 cucharadas

¡Trate de consumir 2 porciones de frutas al día!

Lácteos y alternativas sin lácteos

Cada porción de lácteos contiene entre 6 y 8 gramos de proteína. Elija productos con menos de 5 g de azúcares añadidos, lo que determinará leyendo la etiqueta.

<p>1 porción de lácteos</p>	=	<p>8 onzas de leche descremada/sin grasa 8 onzas de leche al 1 %/baja en grasa 8 onzas de Lactaid/leche deslactosada 8 onzas de leche de soya ½ taza de leche evaporada descremada 1/3 taza de leche en polvo sin grasa 1 taza de yogur sin grasa (no yogur griego)</p> <p>1 onzas de queso* ¼ taza de queso rallado* 1 queso en tiras*</p> <p><i>* Elija la presentación reducida en grasa, semidescremada o de dieta siempre que sea posible</i></p>
---------------------------------	---	--

¡Trate de consumir 1 porción de lácteos al día!

Grasas

Cada porción de grasas contiene 5 gramos de grasa. *Consejo de conversión:* 1 cucharada = 3 cucharaditas

<p>1 porción de grasas</p>	<p>=</p>	<ul style="list-style-type: none">1 cucharadita de aceite (de oliva, canola, etc.)2 cucharaditas de mantequilla de frutos secos1 cucharadita de mantequilla1 cucharadita de ghee2 cucharadas de queso crema bajo en grasa2 cucharadas de crema agria1 cucharada de margarina de dieta1 cucharada de mayonesa de dieta1 cucharadita de mayonesa2 cucharadas de aderezo de dieta para ensalada1 cucharada de aderezo a base de aceite2 cucharaditas de aderezo cremoso para ensalada1 cucharada de aderezo cremoso de dieta2 cucharadas de hummus2 cucharadas de aguacate2 cucharadas de coco, fresco/rallado10 aceitunas pequeñas o 5 grandes6 almendras2 pecanas enteras10 maníes pequeños2 nueces enteras1 cucharada de semillas
--------------------------------	----------	--

¡Limite su consumo a 2 ó 3 porciones de grasas al día!

Almidones

Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos.

Cada fruta y cantidad
mencionadas en esta
página
=
1 porción de almidón

¡Elija opciones de cereales 100 %
integrales/trigo integral siempre que
sea posible!

Frijoles, guisantes, legumbres cocidos (También cuenta como 1 proteína)

Frijoles y legumbres (frijoles rojos, pintos, negros,
lentejas, garbanzos, ojo negro).....½ taza
Frijoles al horno.....¼ taza

Vegetales con almidón

Maíz.....	½ taza
Mazorca de maíz, 6 pulgadas de largo.....	1
Guisantes.....	½ taza
Plátano.....	½ mediano o ½ taza
Papa, horneada (mediana).....	1/2
Papa, puré.....	½ taza
Malanga, hervida/puré.....	½ taza
Zapallo de invierno (bellota, calabaza).....	½ taza
Ñame/batata.....	1/3 taza

Panes

Bagel (del café).....¼ (1 onza)
Bagel (empacado, del supermercado) ..½ (1 onza)
Grisines2 (2/3 onzas)
Panecillo½
Pan de hamburguesa o perro caliente ...½ (1 onza)
Pita, 6 pulgadas de ancho½
Rol regular, pequeño1 (1 onza)
Pan1 rebanada (1 onza)
Pan injera1/3
Naan (3 onzas de naan comercial)1/3
Tortilla, 6 pulgadas de ancho1
Thins para sándwich/deli flats1
Pan dulce..... ½ rol de pan

Cereales/granos/pastas

Cereales fríos (sin endulzante).....¾ taza
Cereales de salvado.....1/3 taza
Cereales de salvado (en hojuelas).....½ taza
Granola.....2 cucharadas
Trigo triturado.....½ taza
Cebada, cocida.....1/3 taza
Bulgur (cocido).....½ taza
Cereales calientes (sin endulzante).....½ taza
Cuscús.....½ taza
Sémola de maíz (cocida).....½ taza
Masa de arepa.....¼ taza
Pasta (cocida).....½ taza
Arroz (cocido).....1/3 taza
Quinoa (cocida).....1/3 taza

Galletas y meriendas

Galletas de animales.....8
Galletas tipo Graham
(2.5 pulgadas cuadradas).....3
Matzá.....¾ oz
Tostada Melba.....5
Galletas de ostra.....24
Palomitas de maíz
(cocidas, 94 % libres de grasa).....3 tazas
Pretzels.....¾ onzas
Galletas crujientes de centeno
(2 pulgadas x 3 pulgadas).....4
Galletas saladas.....6
Galletas de soda.....6
Thins integrales.....8
Triscuits.....4

¡Limite su consumo a
3 porciones de
almidón al día!

Posibles problemas y soluciones

No esperamos que surjan problemas pero, si fuere el caso, queremos que sepa cómo resolverlos. Resulta útil llevar un registro de todas las cosas inusuales que ocurren y qué hizo antes y después de que sucedieran para poder identificar tendencias y ayudarlo a hablar con sus proveedores de atención de forma más específica.

Mareos, dolores de cabeza, aturdimiento, orina oscura (signos de deshidratación)

- ✓ Beba líquidos con electrolitos (como Propel Zero o Powerade Zero).
- ✓ Agregue sal a sus alimentos.
- ✓ Beba consomé o caldo con sal.
- ✓ Si no puede ponerse al día con sus líquidos, llame al asistente médico al 617-732-8882.

Estreñimiento

Soluciones a corto plazo

- ✓ Beba más líquidos: trate de tomar 64 onzas diarias.
- ✓ Pruebe un laxante como leche de magnesia o Miralax y tome un ablandador de heces hasta 3 veces al día.
- ✓ Pruebe psyllium (psilio), una fibra soluble natural.

Soluciones a largo plazo

- ✓ Beba más líquidos: trate de tomar 64 onzas diarias.
- ✓ Aumente su consumo de fibra.
 - Si la etapa de su diabetes lo permite, consuma más frutas, vegetales, legumbres y cereales integrales.
 - Si no puede agregar más fibra a su dieta, pruebe un suplemento de fibra como Benefiber o Metamucil.
 - La clave para agregar fibra a su dieta es hacerlo de manera lenta y constante. Empiece con una cantidad pequeña, por ejemplo, una porción de suplemento de fibra o una porción adicional de alimentos con fibra. Mantenga esa cantidad durante 1 ó 2 semanas antes de aumentarla según sea necesario.
- ✓ Manténgase activo físicamente.
- ✓ Siga tomando un ablandador de heces según sea necesario.

Diarrea

- ✓ Limite o evite los alimentos que contengan lactosa. Puede presentar intolerancia a la lactosa después de la cirugía. Para obtener más información, consulte la página 12.
- ✓ Coma lentamente y mastique bien.
- ✓ No beba líquidos con las comidas.
- ✓ Evite los alimentos picantes y con alto contenido de azúcar y grasas.
- ✓ Limite la cantidad de productos libres de azúcar (como caramelos sin azúcar). Estos productos pueden contener alcoholes de azúcar (edulcorantes artificiales que terminan en “ol”, como malitol, sorbitol, xilitol, etc.), que pueden causar diarrea.
- ✓ Limite el consumo de bebidas con cafeína.
- ✓ Pruebe un suplemento de probióticos; pídale sugerencias a su dietista.
- ✓ Pruebe psyllium (psilio), una fibra soluble natural.

Posibles problemas y soluciones (continuación)

Náuseas o vómitos

- ✓ Sea consciente de sus conductas alimentarias. Coma bocados pequeños, mastíquelos bien y haga una pausa después de cada uno.
- ✓ Deje de comer o beber a la primera señal de saciedad, que puede ser una sensación de presión en la parte superior del pecho.
- ✓ Manténgase hidratado. Beba al menos entre 48 y 64 onzas de líquido.
- ✓ Deje los alimentos tiernos y húmedos.
- ✓ Determine si podría tener intolerancia a la lactosa (consulte la página 12).
- ✓ Evite comer y beber al mismo tiempo.
- ✓ Si estas sugerencias no le ayudan o si vomita un líquido rojo fuerte o marrón oscuro, llame a la línea del asistente médico o al consultorio de su cirujano.

Hinchazón/gases/cólicos

- ✓ Limite o evite los alimentos que contengan lactosa. Puede presentar intolerancia a la lactosa después de la cirugía. Para obtener más información, consulte la página 12.
- ✓ Limite o evite los alcoholes de azúcar (edulcorantes artificiales que terminan en “ol”, como malitol, sorbitol, xilitol, etc.).
- ✓ Evite las bebidas carbonatadas.
- ✓ Si beber con sorbeto le causa estos problemas, evite usarlos.

Acidez estomacal

- ✓ Cada persona tiene alimentos y bebidas diferentes que le causan acidez estomacal. Haga una lista de los que se la provocan a usted y evítelos.
- ✓ Tome el medicamento que le receten para la acidez estomacal.
- ✓ Sea consciente de sus conductas alimentarias. Coma bocados pequeños, mastíquelos bien y haga una pausa después de cada uno.
- ✓ Evite acostarse dentro de las 3 ó 4 horas siguientes después de comer.

Caída del cabello

- ✓ La caída de cabello después de una cirugía bariátrica se conoce como “efluvio telógeno” y suele ocurrir después de aproximadamente 3 a 6 meses. Esto sucede porque algunos de los folículos pilosos están en la fase de reposo (fase telógena) durante la cirugía y el estrés de una pérdida de peso importante puede hacer que permanezcan en esa fase.
- ✓ Por lo general, no hay mucho que se pueda hacer con respecto a la caída del cabello que se produce entre 3 y 6 meses después de la cirugía, salvo minimizar el lavado y el cepillado para evitar que se caiga más.
- ✓ Si la caída del cabello continúa después del sexto mes, hable con su dietista. Podría estar relacionada con deficiencias de hierro, cobre, zinc o vitaminas del grupo B o con no consumir suficientes proteínas.
- ✓ También puede probar el champú Nioxin.

Salud bucal

- ✓ Dado que después de la cirugía usted no comerá ni beberá al mismo tiempo, quizás tenga un mayor riesgo de tener caries. Además, el reflujo ácido puede dañar los dientes, así que tenga en cuenta lo siguiente:
- ✓ Después de comer, enjuáguese la boca con agua o enjuague bucal y escúpalo (¡no lo trague!) para eliminar las partículas de comida.
- ✓ Use hilo dental con regularidad.
- ✓ Considere cepillarse 3 veces al día.
- ✓ Hable con su dentista sobre su cirugía bariátrica, en particular si tiene reflujo.
- ✓ Considere hacerse una tercera limpieza dental. Programe sus limpiezas cada 4 meses en lugar de cada 6 meses.

Preguntas frecuentes

Etapa 5 de la dieta y más allá

P: ¿Cuánto debería comer en la etapa 5?

R: El tamaño apropiado de las porciones será un tanto diferente para cada persona e irá aumentando con el tiempo. Aproximadamente una porción de ½ taza es común al principio y se nivela aproximadamente en 1 a 1 ½ taza de volumen total por comida cuando se establezca su dieta. En la página 20 encontrará imágenes de ejemplo. Evite las distracciones y coma despacio para que pueda empezar a escuchar las señales de saciedad de su cuerpo. Deje de comer a la primera señal de saciedad. Las señales de saciedad pueden ahora incluir náuseas, secreción nasal o hipo.

P: ¿Cómo lucirán mis comidas?

R: Mire el plan de alimentación de la etapa 5 para guiar sus elecciones de alimentos y ver porciones sugeridas. Recuerde elegir los alimentos proteicos primero, luego los vegetales o frutas y por último los almidones. Use grasas como aderezo o para agregar humedad. ¡Manténgase en contacto con los dietistas también!

P: ¿Volverá mi apetito?

R: Los cambios hormonales después de la cirugía podrían no ser para siempre y es normal que su apetito y hambre se vayan recuperando gradualmente con el tiempo. Es importante establecer rutinas alimenticias saludables y evitar saltarse las comidas. Los alimentos ricos en proteínas y fibras ayudan a controlar el hambre. Evite comer solo por comer o por aburrimiento, estrés y detonantes emocionales.

P: ¿Podré volver a disfrutar de mis comidas favoritas?

R: Después de la recuperación inicial y a largo plazo, podemos esperar que pueda comer una amplia gama de alimentos y ningún alimento queda excluido por completo. Trabajaremos con usted para planificar cuidadosamente sus comidas y meriendas para ayudarlo a asegurarse de que satisfaga sus requerimientos nutricionales, al tiempo que incluye alimentos que le gustan.

P: ¿Cuánto peso perderé?

R: Cada paciente pierde una cantidad de peso distinta a un ritmo distinto. Es importante que nunca compare el ritmo de su pérdida de peso con el de los demás pacientes porque cada persona es diferente. La mayor parte de la pérdida de peso ocurre "en forma de escalera", donde los pacientes pierden cierta cantidad de peso y luego pasan por un período de estancamiento. Trate de buscar indicadores de avance que no sean una báscula, tales como cambios en su composición corporal, aumento de sus niveles de energía y reducción de su consumo de medicamentos.

Consideraciones conductuales

Trabajo con los psicólogos bariátricos

Es muy probable que su experiencia después de la cirugía sea muy positiva. Hay muchos cambios de conducta y estilo de vida que son necesarios después de la cirugía. Nuestro equipo le ayudará a hacer cambios y manejar los retos antes y después de la cirugía. También nos complace poder ayudarlo refiriéndolo a soporte conductual adicional, según sea necesario.

Retos comunes después de la cirugía...	Tratamiento conductual para ayudar...
<ul style="list-style-type: none">• alteración de la imagen corporal• "estar de luto" por la pérdida de alimentos• conductas compulsivas (p. ej., apuestas, compras en exceso, promiscuidad sexual)• dificultad para notar los cambios	<ul style="list-style-type: none">• terapia cognitiva conductual (TCC)• habilidades de comunicación• apoyo social• técnicas de relajación• curso de habilidades de afrontamiento

P: ¿Cómo puedo esperar sentirme el primer mes después de la cirugía?

R: Los pacientes suelen sentir que el primer mes después de la cirugía puede ser un período muy desafiante. Es común sentir el "remordimiento del comprador" o preguntarse "¿por qué me hice esto?" Esto puede ser algo natural cuando se está lidiando con el dolor posterior a la cirugía, alteración del sueño, cambios en la dieta y fatiga. Sin embargo, el estado de ánimo y los síntomas de la ansiedad tienden a mejorar rápidamente. Supervise sus síntomas, quizás se dé cuenta de que su estado de ánimo vuelve a la normalidad después de que se adapte a su nuevo estilo de vida.

Preguntas frecuentes (continuación)

P. ¿Tendré que cambiar mis medicamentos psicotrópicos después de la cirugía?

R. Nuestro equipo revisará todos sus medicamentos y le sugerirán cambios, de ser necesario. Los medicamentos de liberación prolongada (LP) o liberación sostenida (LS) no se suelen absorber tan bien después de la cirugía. Es posible que tenga que hablar con su médico para que le cambie su receta. **No haga ningún cambio en sus medicamentos, salvo que lo apruebe su médico tratante (médico de atención primaria o psiquiatra)**

P. ¿Mejorará mi trastorno del sueño después de la cirugía?

R. En muchos pacientes el sueño mejora después de la cirugía. Sin embargo, aunque los pacientes que padecen de apnea del sueño sienten que “roncan menos” o duermen mejor, suelen seguir teniendo síntomas más leves de apnea del sueño. Por lo tanto, es posible que siga necesitando de un tratamiento continuo. **Siga usando CPAP, BiPAP o AutoPAP hasta que su médico le dé otras indicaciones al respecto.**

P. ¿Qué puedo esperar sentir en situaciones sociales?

R. Los pacientes reportan muchos cambios positivos y negativos con otras personas después de la cirugía, entre los cuales se podrían incluir:

- más atención positiva
- sentirse más cómodo en situaciones sociales
- menos estigma/rechazo
- mejora de la imagen corporal
- mejora en el funcionamiento sexual
- alteraciones en las relaciones
- insensibilidad o celos por parte de terceros
- más irritabilidad
- dificultad con el aumento de la atención sexual o para desenvolverse en citas

Cabe mencionar que la tasa de divorcio es más alta en pacientes que se han sometido a una cirugía para bajar de peso. Esto podría estar relacionado con la juventud, antecedentes de divorcio, haber tenido un matrimonio más corto o antecedentes de abuso de sustancias. Un factor clave en la ruptura de las relaciones parece ser que estas ya eran poco saludables. Le recomendamos enfáticamente que hable con su pareja sobre el impacto de la pérdida de peso en su relación. Seguiremos supervisando su estado de ánimo y su situación social después de la cirugía y tal vez podamos recomendarle otro tipo de apoyo psicológico, incluyendo terapia de pareja o cursos de comunicación.

P. ¿Por cuánto tiempo debo evitar el alcohol después de la cirugía?

R. Se recomienda evitar el alcohol durante el primer año después de la cirugía. Esto permite la sanación completa del procedimiento y evita el peligro de que los sitios de la operación supuren. Incluso después de ese período, sigue siendo importante que tenga cuidado con la cantidad que bebe porque el cuerpo no metaboliza el alcohol de la misma manera.

A consecuencia de la cirugía, el alcohol entra al torrente sanguíneo más rápido que antes, tiene un efecto más inmediato y el cuerpo tarda más en asimilarlo. Estos factores hacen que una copa de vino, una cerveza o un trago de algún licor pudiera hacerle superar el límite legal para conducir en tan solo 15 minutos. También se ha observado un aumento de las tasas del trastorno por consumo de alcohol y esto supone muchos riesgos. Si usted (o un ser querido o amigo) cree que está bebiendo más o con mayor frecuencia, comuníquese con nosotros o con su médico de atención primaria para pedir ayuda.

P. ¿Cómo puedo esperar sentirme años después de la cirugía?

R. La mayoría de los pacientes se siente feliz de haberse sometido a la cirugía y suelen decir “ojalá lo hubiera hecho antes”. Aunque los síntomas de depresión tienden a mejorar inicialmente después de la cirugía, algunos pacientes vuelven a presentar estos síntomas entre 2 y 5 años después. Esto no es necesariamente un síntoma nuevo, sino el retorno o empeoramiento de los síntomas de depresión/estado de ánimo en pacientes que ya los han tenido anteriormente. Durante su evaluación, su psicólogo puede identificar los factores de riesgo y darle recomendaciones para mejorar su bienestar general incluso años después de la cirugía. ¡Nuestros psicólogos bariátricos están listos para ayudarlo! Realice un seguimiento con su equipo de cirugía siempre que lo necesite.

P: ¿Cómo puedo lograr con éxito mantener mi peso?

R: ¡Manténgase en contacto y en control! Queremos apoyarlo y ayudarlo con sus metas de salud. Las investigaciones demuestran que mantenerse en contacto con su programa y especialistas le ayudará a tener más éxito a largo plazo. La cirugía es solo una herramienta y su estilo de vida y sus patrones de alimentación y ejercicio determinarán su éxito. Debe saber que la mayoría de los pacientes puede subir algo de peso, lo que es más probable que suceda aproximadamente un año y medio después de la cirugía. Algunos pacientes pueden subir de peso más que otros, posiblemente porque vuelven a sus hábitos alimenticios problemáticos, que pueden incluir comer por factores emocionales, picotear, saltarse comidas, problemas para controlar las porciones, comidas restrictivas o incluso “atracones” de comida (sensación de pérdida del control). Tenga presente que estas conductas, aunque son angustiantes, ¡puede atenderlas con nuestro equipo!

Consejos para mantenerse en contacto:

- Manténgase activo en grupos de apoyo o asista a citas individuales con regularidad.
- Después del primer año de la cirugía, a nuestro equipo le gustaría verlo al menos cada 6 a 12 meses.
 - Programe sus citas con antelación para evitar que se le olviden

Consejos para mantener el control:

- Recuerde sus victorias: anótelas, guárdelas y ¡recuerde con frecuencia lo que ha logrado!
- Tenga una carpeta de “motivación” (virtual o física) para guardar fotos del antes y el después o su primer boleto de avión sin extensión del cinturón de seguridad o entradas a una atracción del parque de diversiones que disfrutó con sus hijos después de la cirugía.
- Sea consciente de sus hábitos de alimentación y trate de identificar si empieza a picotear o mordisquear.
- Evite los eventos con comidas sin planificar y trate de controlar su entorno para minimizar esas oportunidades.
- Tenga horas para comer programadas y estructuradas.
- La planificación de sus comidas puede minimizar los eventos con comidas improvisadas.
- Chequéese: el uso de un registro de alimentos o monitor de ejercicio a veces puede ayudarlo a detectar tendencias nuevas.