

Manual de dietas para manga gástrica, bypass gástrico y cruce duodenal



Weight Loss Surgery
and Wellness Center

READING HOSPITAL

Advancing Health. Transforming Lives.

Índice

Dieta preoperatoria para la cirugía de pérdida de peso.....	Página 3
Consejos para tener éxito	Página 5
Dieta líquida clara	Página 6
Dieta líquida completa.....	Página 7
Dieta de purés.....	Página 10
Dieta blanda.....	Página 15
Texturas sin restricciones	Página 19
Porción bariátrica	Página 21
Éxito a largo plazo.....	Página 23



Dieta prequirúrgica para la cirugía de pérdida de peso

- El objetivo de la dieta prequirúrgica es contraer el hígado. Dentro del cuerpo, el hígado y el estómago están cerca uno del otro. Cuando el hígado es grande, le resulta difícil al cirujano operar el estómago de manera segura.
- Consuma **800 calorías o menos al día** para que el hígado se contraiga antes de la cirugía.
- Debería consumir **al menos 60 gramos** de proteína todos los días. Debería consumir **3 batidos de proteínas por día**. Así tendrá entre 200 y 350 calorías para repartir entre otras opciones.
- Empiece tomando 2 cucharaditas de Benefiber® todos los días.
- Asegúrese de mantenerse bien hidratado. Su objetivo es beber al menos 64 onzas totales de líquidos por día.
- Tendrá que seguir esta dieta prequirúrgica durante los **10 días** previos a la fecha de la cirugía, a menos que su cirujano le indique lo contrario.

	Permitido	No permitido
Suplementos proteicos	<p>3 suplementos proteicos por día: entre 150 y 200 calorías cada uno * consulte la lista de suplementos proteicos aprobados que le dio su dietista o consulte la siguiente guía.</p> <p>Pautas para los suplementos proteicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menos de 200 calorías por porción. Menos de 5 g de azúcar por porción. Más de 15 g de proteína por porción. Sin cafeína 	Suplementos proteicos que no siguen las pautas
Bebidas	<p>Agua: 0 calorías Café descafeinado/té: entre 5 y 10 calorías Bebidas sin azúcar: entre 0 y 10 calorías (Por ejemplo: Crystal Light®, Fruit2O®, Propel® water, Vitamin Water Zero®, Mio®)</p>	Jugos, gaseosas (dietéticas o regulares), bebidas con cafeína, bebidas carbonatadas, alcohol

La siguiente es una lista de alimentos opcionales. Puede consumir entre 200 y 350 calorías de estos alimentos opcionales. Consulte el etiquetado de los alimentos para contar las calorías correctamente.

Grupo de alimentos	Permitido	No permitido
Frutas y vegetales	SIN FRUTAS SIN VEGETALES	Todas las frutas, vegetales, jugos/batidos de frutas, jugos de frutas, vegetales y puré de manzana
Productos lácteos	<p>Leche descremada o al 1%: entre 90 y 120 calorías Límite: hasta 1 taza por día.</p> <p>Alternativas a la leche: Lactaid®, Leche Fairlife®, leche de soja sin azúcar y leche de frutos secos sin azúcar: entre 25 y 110 calorías Límite: hasta 1 taza por día.</p> <p>Yogur con bajo contenido de grasa: entre 80 y 120 calorías Límite: hasta 2 yogures por día (por ejemplo: Dannon® Light & Fit, Chobani Zero Sugar®, Oikos Triple Zero®, Two Good®)</p>	Todas las otras, leches de avena Yogur con frutas
Sopas	Caldo o consomé: entre 10 y 20 calorías	Todos los demás y sopa de tomate
Sustitutos del azúcar	Equal®, Splenda®, Sweet N Low®, Stevia®, Swerve®, Monk Fruit®	Miel, agave, azúcar moreno, jarabe de maple, azúcar
Otras	<p>Paletas heladas sin azúcar: entre 15 y 30 calorías</p> <p>Gelatina sin azúcar: entre 10 y 20 calorías</p> <p>Pudín sin azúcar y con bajo contenido de grasa: entre 60 y 80 calorías: 1 taza de premezcla o ¼ de mezcla para pudín sin azúcar preparada con ½ taza de leche sin grasas.</p> <p>Límite: hasta 1 porción por día</p>	Todas las demás (salvo dulces sin azúcar)

* Si toma medicamentos que lo ayuden a controlar sus niveles de azúcar en la sangre, los cirujanos trabajarán con usted para ajustar la dosis durante la dieta líquida prequirúrgica y después de la cirugía. Para ayudarle a limitar los episodios de niveles bajos de glucosa en la sangre, el objetivo es mantener sus niveles de glucosa en la sangre en 100 mg/dL a 150 mg/dL.

Dieta prequirúrgica: Ejemplo de menú



Comidas	Alimentos	Calorías
Desayuno	Suplemento proteico	<200 calorías
Refrigerio matutino	1 yogur con bajo contenido de grasa	entre 80 y 120 calorías *consulte las etiquetas
Almuerzo	Suplemento proteico	<200 calorías
Refrigerio de la tarde	2 tazas de sopa con bajo contenido de sodio	20 calorías *consulte las etiquetas
Cena	Suplemento proteico	<200 calorías
Refrigerio nocturno	Helado sin azúcar Gelatina sin azúcar	entre 10 y 20 calorías entre 15 y 30 calorías *consulte las etiquetas
<p>Calorías totales: entre 125 y 190 calorías, sin incluir los suplementos proteicos.</p> <p>* Asegúrese de sumar las calorías de sus suplementos proteicos al total de calorías consumido. La ingesta máxima de calorías durante este periodo debe ser de 800 calorías.</p>		

La medianoche antes de la cirugía: No coma ni beba nada después de la medianoche antes de la cirugía. Puede tomar medicamentos con un sorbo de líquido claro.

Consejos para el éxito

Estamos aquí para guiarlo en cada paso del camino y queremos que tenga éxito. Siga las indicaciones que le dieron y use esta guía como una herramienta más para maximizar sus beneficios para la salud después de la cirugía.



- Vaya despacio. Es importante que beba despacio cuando empiece a tomar líquidos después de la cirugía.
- Asegúrese de mantenerse bien hidratado. Su objetivo es beber al menos 64 onzas del total de sus líquidos al día.
- Debe seguir masticando bien y comiendo despacio a medida que avanza su dieta después de la cirugía.
- Cuando esté en la fase de dieta de purés, asegúrese de licuar los alimentos con una batidora o una procesadora. No basta con aplastar los alimentos con un tenedor.
- Empiece a tomar Benefiber® todos los días después de dejar el hospital. No espere a tener estreñimiento para empezar a tomarlo. Comience a tomar Benefiber® según las indicaciones durante cada fase de la dieta postquirúrgica:
 - Fase de líquidos claros: empiece tomando 2 cucharaditas de Benefiber® todos los días.
 - Fase líquida completa: aumente Benefiber® a 4 cucharaditas en su agua todos los días.
 - Fase de purés: aumente Benefiber® hasta 6 cucharaditas en su agua todos los días.
 - Fase de alimentos blandos: aumente su Benefiber® a 8 cucharaditas diarias en su agua.
 - Texturas sin restricciones: continúe con 8 cucharaditas de Benefiber® diariamente hasta 6 meses después de la cirugía.



No siga las instrucciones del envase de Benefiber® en las que se indica que solo debe tomar 2 cucharaditas por día. También puede empezar a tomar un ablandador de heces como Colace®, 100 mg por día una vez que llegue a casa. Es importante asegurarse de que está bebiendo 64 onzas de líquidos junto con Benefiber® para evitar tener mayor estreñimiento.

“Mantenga los hábitos”

- La recuperación es un poco diferente para cada persona y rápidamente descubrirá lo que funciona para usted.
- Es posible que tenga cambios en el gusto, como una mayor sensibilidad a los alimentos o sabores dulces y que tenga que cambiar a suplementos proteicos sin sabor, salados o a base de agua.
- Quédese con las cosas que parecen funcionar mejor para usted, quizá una bebida en particular o una temperatura particular de líquido o comida.

Llame al médico si le sucede lo siguiente:

- Dolor en la parte superior de la espalda, las piernas, el pecho, el hombro izquierdo o la mandíbula
- Dificultad para respirar
- Fiebre de más de 101 °F., escalofríos o sudores nocturnos.
- Dolor, náuseas o vómitos después de beber o comer que no desaparecen
- Hipo que no desaparece
- Aumento del dolor o sangrado en las incisiones
- Enrojecimiento de las incisiones y secreción espesa, turbia o maloliente
- Confusión, depresión o fatiga inusual
- Micción frecuente, difícil, dolorosa o con sangre
- Diarrea que no desaparece

Comuníquese con el consultorio si tiene alguna pregunta o inquietud al: **484-628-5673**.

Líquidos claros bariátricos

Duración: 2 días (día del alta y día siguiente al alta)

Alimentos/bebidas permitidos:

- Agua
- Crystal Light®
- Agua saborizada sin azúcar (Fruit2O®, Propel®)
- Kool aid sin azúcar®
- Vitamin Water Zero®
- Café o té descafeinado (helado o caliente)
- Caldo bajo en sodio y grasa
- Jell-O® sin azúcar.



Qué debe evitar:

- Cafeína
- Bebidas con burbujas: gaseosa/agua con gas.
- Azúcar
- Sorbetes

Instrucciones:

- Beba en vasos dosificadores de 1 onza. Beba de a sorbos una vasos dosificadores durante 15 minutos.
- Es importante que **beba** estos líquidos **lentamente**.
- Si siente presión en el pecho mientras bebe, tómese un descanso de 20 minutos y luego vuelva a beber, pero a un ritmo más lento.
- **No use sorbete.** Puede hacer que se sienta hinchado y con gases.
- **Empiece a tomar Benefiber® para que lo ayude a reducir el estreñimiento. Mezcle 2 cucharaditas de Benefiber® en su agua todos los días.**

Recuerde:

- Su bolsa está hinchada por la cirugía. Los líquidos se vaciarán con mayor facilidad cuando baje la hinchazón.
- Si le cuesta beber agua sola, pruebe añadirle una rodaja de limón o naranja o pruebe un agua con sabor sin azúcar como Crystal Light® o Propel®.
- No consuma bebidas que contengan azúcar. Incluso los azúcares naturales, como los de los jugos tienen muchas calorías. Ralentizarán la pérdida de peso y pueden hacer que se sienta mal.
- No tome bebidas carbonatadas (cualquier bebida con burbujas) incluso si son "sin gas". Al tragar bebidas "sin gas", se liberan en su bolsa las burbujas de aire atrapadas. Esto causará dolor e hinchazón.
- Después del alta, debería seguir aumentando la cantidad que bebe hasta llegar a 64 onzas (64 vasos dosificadores) al día o un objetivo de 4 a 6 onzas por hora.
- La dieta posquirúrgica recomendada es para proteger su bolsa mientras cicatriza. Pasar a alimentos con más textura antes del tiempo recomendado puede provocar complicaciones como vómitos.

Día 3 a 17

Líquidos completos bariátricos

Duración: 2 semanas



Descripción: una dieta líquida completa consiste en alimentos que se derraman con una cuchara como una sopa. Esto es lo mismo que la dieta prequirúrgica.

Instrucciones:

- Beba líquidos de a sorbos lentamente: un sorbo de 1 onza cada 10 a 15 minutos. Intente beber 64 onzas de líquidos por día.
- Elija alimentos con bajo contenido de grasa y azúcar.
- Comience a tomar suplementos proteicos y haga un seguimiento de la ingesta de proteínas.
- **Aumente Benefiber® para ayudar a reducir el estreñimiento. Mezcle 4 cucharaditas de Benefiber® en su agua todos los días.**

Objetivos proteicos:

- Manga gástrica y bypass gástrico: entre 60 y 90 gramos de proteínas por día
- Cirugía de cruce duodenal: entre 90 y 120 gramos de proteínas por día

Puede añadir proteína en polvo sin sabor a cualquier líquido o alimento que ingiera para ayudarle a alcanzar sus objetivos proteicos.

- Proteína en polvo sin sabor Unjury® . Compre en línea en unjury.com.
- Proteína en polvo sin sabor Zero Carb Isopure® . Compre en línea en amazon.com o en tiendas GNC o Vitamin Shoppe.
- Proteína en polvo sin sabor Bariatric Fusion® . Compre en línea en bariatricfusion.com.

Consejos para el éxito

Empiece a tomar una de las siguientes opciones de vitaminas que correspondan a su cirugía de pérdida de peso 10 días después de la cirugía:

Manga gástrica y bypass gástrico:

- Opción 1:** Comprimidos multivitamínicos masticables completos Bariatric Fusion® : 2 comprimidos por la mañana, 2 comprimidos masticables por la noche.
- Opción 2:** Polvo completo multivitamínico BariLife® : 1 cucharada con 8 a 10 onzas de líquido por la mañana, 1 cucharada con 8 a 10 onzas de líquido por la noche.
- Opción 3:** Bariatric Fusion One a Day Capsule con Bariatric Fusion® Calcium Citrate Chews: 1 cápsula por la mañana, 1 masticable de calcio por la tarde, 1 masticable de calcio por la noche.

Cirugía de cruce duodenal:

- Opción 1:** 3 cucharadas de polvo completo multivitamínico Barilife® por día: 1 cucharada por la mañana, 1 cucharada por la tarde y 1 cucharada por la noche.
- Opción 2:** 2 cucharadas de polvo completo multivitamínico Barilife® : 1 cucharada por la mañana, 1 cucharada por la noche MÁS 500 mg de citrato de calcio.
- Opción 3:** Bariatric Fusion® vitamina Multi-ADEK masticable: tome 2 comprimidos masticables por la mañana y 2 comprimidos masticables por la noche y 1000 mg de citrato de calcio (en dosis divididas) MÁS 100 mg de vitamina B1.

Por ejemplo:

Alimentos Permitidos	Cantidad de proteínas por 1/2 taza (4 oz)
Leche descremada o al 1%	4 gramos
Leche Fairlife®	6,5 gramos
Leche de soja (sin azúcar)	4 gramos
Leche de almendras (sin azúcar)	0 gramos
Yogur griego descremado o yogur batido light (sin trozos de fruta ni "fruta en el fondo")	entre 4 y 10 gramos
Pudín con bajo contenido de grasa y sin azúcar	2 gramos
Suplemento proteico	consulte la etiqueta del suplemento proteico
Bebidas descafeinadas sin azúcar	0 gramos
Caldo	0 gramos
Jell-O® sin azúcar o helados	0 gramos

Líquidos completos: Ejemplo de menú

Comidas	Alimentos	Proteínas
Desayuno	Suplemento proteico	Consulte la etiqueta del suplemento proteico
Refrigerio matutino	4 onzas de yogur descremado	9 gramos
Almuerzo	Suplemento proteico	Consulte la etiqueta del suplemento proteico
Refrigerio de la tarde	1 1/2 taza de caldo bajo en sodio	0,5 gramos
Cena	Suplemento proteico	Consulte la etiqueta del suplemento proteico
Refrigerio nocturno	1/2 taza de pudín con bajo contenido de grasa y sin azúcar	2 gramos
Proteínas totales: 12,5 gramos, sin incluir los suplementos proteicos		
* Asegúrese de incluir los gramos de proteína de sus suplementos proteicos al total de gramos de proteína consumidos.		

Día 18 a 32

Purés bariátricos

Duración: 2 semanas

Descripción: Alimentos para bebés de la Etapa 1 o de la Etapa 2 O mezcla (haga puré) suada con una batidora o procesadora.



Instrucciones para mezclar alimentos:

Paso 1: Cocine los alimentos que quiera comer, como pollo o verduras. Lo mejor es cocer las verduras al vapor.

- Elija opciones saludables de alimentos con bajo contenido de grasa para mezclar como aves, pescado, huevos, vegetales sin almidón, fruta, sopas.

Paso 2: Corte todos los alimentos en trozos pequeños.

Paso 3: Añada sus alimentos a la batidora o a la procesadora.

Paso 4: Añada líquido para alcanzar la consistencia deseada. Evite agregar agua a los alimentos. Le dará un sabor insípido. Puede probar estos tipos de líquidos cuando mezcle:

- Caldo
- Salsa sin grasa
- Leche descremada o al 1% o alternativas a la leche
- Mayonesa liviana
- Jugo de tomate o vegetales

Paso 5: Haga puré hasta obtener una textura suave y fina. La consistencia debería parecerse a la de un "puré de manzana" o un "yogur suave". Puede utilizar hierbas y especias sin sal para dar sabor a sus comidas.

Paso 6: También puede poner el puré en cubeteras y congelarlo para otra comida. Cada cubito de hielo equivale a unas dos cucharadas.

Consejos para el éxito

Siga haciendo un seguimiento de la ingesta de proteínas. Objetivos proteicos:

- Manga gástrica y bypass gástrico: entre 60 y 90 gramos de proteínas por día
- Cirugía de cruce duodenal: entre 90 y 120 gramos de proteínas por día
- Coma primero las proteínas para alcanzar su objetivo proteico.

No tome bebidas con las comidas.

- Deje de beber líquidos, 10 minutos antes de la comida y espere 30 minutos después de la comida hasta volver a beber líquidos.

Objetivo de líquidos: 64 onzas todos los días entre comidas.

- Esto incluye todos los líquidos sin azúcar, no solo el agua.
- Siga bebiendo pequeños sorbos cada 15 minutos.
- **Aumente Benefiber® para ayudar a reducir el estreñimiento. Mezcle 6 cucharaditas de Benefiber® en su agua todos los días.**

El volumen máximo por comida debe ser de ¼ a ½ taza (o 2 onzas a 4 onzas) en este momento.

- Utilice tazas medidoras, utensilios de tamaño infantil y platos pequeños para ayudar a controlar el volumen.



Coma despacio y deje de comer en cuanto se sienta lleno. Algunos indicadores habituales de sentirse lleno pueden ser:

- Náuseas
- Presión o sentirse lleno en el centro del abdomen, justo debajo de la caja torácica.
- Dolor en el hombro o en el pecho
- Hipo, estornudos o secreción nasal



Contenido proteico de los alimentos:

Alimentos sugeridos	Porción	Contenido en proteínas
Comidas para bebés de Etapa 2: carne	1/4 taza	10 gramos
Queso cottage con bajo contenido de grasa (cuajada pequeña)	1/4 taza	7 gramos
Queso ricotta bajo con bajo contenido de grasa	1/4 taza	7 gramos
Huevo en puré/sustitutos del huevo/huevo escalfado/huevo pasado por agua	1 huevo o 1/4 de taza	7 gramos
Puré de pescado, atún, ave, ternera, cerdo o ternera	1 onza	7 gramos
Yogur light o yogur griego con 0 % grasa (vainilla o natural)	1/4 taza	entre 2 y 4 gramos
Papas batidas de textura suave o puré de coliflor	1/4 taza	1,5 gramos
Pudín sin azúcar y con bajo contenido de grasa	1/4 taza	1 gramo
Vegetales para bebés de las etapas 1 y 2	1/4 taza	0,5 gramos
Puré de vegetales cocidos	1/4 taza	entre 0 y 1 gramo
Puré de manzana (sin azúcar añadido)	1/4 taza	0 gramos
Frutas para bebés de las etapas 1 y 2	1/4 taza	0 gramos
Puré de banana u otras frutas sin semillas	1/4 taza	0 gramos

Alimentos hechos puré: Ejemplo de menú

Estos son solo ejemplos. Es posible que no pueda comer esta cantidad de comida de una sola vez. Recuerde, deje de comer en cuanto se sienta lleno.

	Día 1	Día 2	Día 3
Comida 1 8:00 a. m.	½ taza de ricotta al horno (consulte la receta)	1 huevo en puré 1 onza de queso bajo en grasas (fundido en el huevo)	Batido: 1 cucharada de proteína en polvo 4 onzas de leche descremada (o alternativa a la leche) ½ banana (en puré)
de 9:00 a. m. a 12:50 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas
Comida 2 1:00 p. m.	¼ taza de puré de jamón ¼ taza de puré de verduras	1/3 taza de puré de chile con condimentos/hierbas a gusto, 1 onza de queso con bajo contenido de grasa (fundido en el chile)	¼ taza de puré de ensalada de pollo o atún (hecho con mayonesa baja en grasa), ¼ taza de compota de manzana sin azúcar
de 2:00 p. m. a 5:50 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.
Comida 3 6:00 p. m.	¼ taza de puré de pollo, 2 cucharadas de puré de batata	¼ taza de carne asada en puré 2 cucharadas de puré de coliflor, 1 cucharada de salsa sin grasa	Desayuno para la cena: 1 huevo escalfado ¼ taza de queso ricotta
de 7:00 p. m. a 10:00 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.

Si tiene hambre físico entre comidas o si necesita ayuda para alcanzar sus objetivos proteicos, puede comer 1 o 2 refrigerios con alto contenido de proteínas al día, según sus necesidades.

Ejemplos de refrigerios en puré:

- 1/3 taza de queso cottage pequeño y 2 cucharadas de puré de melón
- ½ taza o menos de yogur griego con 0 % de grasa
- ½ taza o menos de ensalada de atún en puré o ensalada de huevo en puré (hecha con mayonesa con bajo contenido de grasa)
- 1/3 taza de frijoles refritos sin grasa con 1 onza de queso bajo en grasa (derretido en los frijoles)
- ½ taza o menos de queso ricotta con un chorrito de extracto de vainilla y 1 sobre de sustituto del azúcar
- de ½ a 1 suplemento proteico

Recetas dietéticas en puré

Consulte la aplicación Baritastic para obtener más ideas de recetas.

Pastel de ricotta

- 8 onzas de queso ricotta parcialmente descremado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 huevo grande batido
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ taza de salsa marinara
- ½ taza de queso mozzarella rallado con bajo contenido de grasa

Instrucciones: Mezcle el queso ricotta, el queso parmesano, el huevo batido y los condimentos. Coloque en una fuente de 2 tazas de profundidad o en cuatro moldes de media taza. Vierta la marinara por encima y espolvoree con queso mozzarella. Hornee a 450 °F durante 20 a 25 minutos hasta que burbujee.

Porciones: Rinde cuatro porciones de 4 onzas **Calorías:** 180 calorías por porción **Proteínas:** 13 gramos por porción

Ensalada de atún

- 1 lata de atún en agua (escurrido)
- 2 cucharadas de mayonesa con bajo contenido de grasa
- 2 cucharadas de crema agria sin grasa
- 2 cucharadas de queso crema sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de perejil finamente picado

Instrucciones: En una batidora o procesadora, mezcle todos los ingredientes excepto el perejil. Licúe hasta que quede suave. Añada el perejil y pulse solo hasta que se mezclen.

Porciones: Rinde cuatro porciones de 4 onzas **Calorías:** 155 calorías por porción **Protein:** 23 gramos por porción

Pastel de carne y coliflor

- ½ cebolla amarilla mediana picada
- ½ libra de carne picada de res o pavo
- 8 onzas de guisantes y zanahorias en conserva, escurridos
- ½ bolsa de ramilletes de coliflor congelados
- 4 onzas de crema de champiñones con bajo contenido de grasa
- de 2 a 3 porciones de Laughing Cow®
- 1/3 taza de queso cheddar rallado con bajo contenido de grasa

Instrucciones: Precaliente el horno a 350 °F. Ponga a hervir una olla pequeña de agua. Rehogue las cebollas durante unos 2 minutos. Añada la carne de res/pavo picado. Escorra si es necesario y mezcle. Eche los ramilletes de coliflor en el agua hirviendo. Cuando los ramilletes de coliflor estén tiernos, escúrralos. Añada las porciones de Laughing Cow® mientras los cogollos aún están calientes. Añada los guisantes, las zanahorias y la sopa y mezcle. Coloque los moldes en la bandeja para hornear y vierta ¼ de taza de la mezcla de carne y verduras. Hornee durante 15 minutos.

Porciones: Rinde cuatro porciones de 4 onzas **Calorías:** 126 calorías por porción **Proteínas:** 12 gramos por porción

Día 33 a 47

Alimentos blandos

Duración: 2 semanas



Descripción: alimentos cocinados que son blandos, tiernos y húmedos.

- **El volumen máximo por comida no debe superar 1/2 taza en este momento.**
- Corte los alimentos en trozos pequeños del tamaño de una uña o de la punta de la goma de borrar de un lápiz.
- Mastique bien los alimentos (20 movimientos por cada bocado).
 - Evite los trozos macizos de carne.
- Las opciones de proteínas incluyen carnes picadas o desmenuzadas (pollo, pavo, carne picada magra), pescado, huevos, frijoles refritos con bajo contenido de grasa, mantequilla de frutos secos y queso con bajo contenido de grasa.
- Puede añadir caldo, mayonesa con bajo contenido de grasa o salsa sin grasa a las carnes para humedecerlas más.
- Puede incluir verduras tiernas cocidas sin almidón (nada de verduras crudas ni ensaladas). La fibra de las verduras favorece la regularidad de los movimientos intestinales y aumenta la sensación de saciedad.
 - Algunos ejemplos de verduras cocidas sin almidón son los ramilletes de brócoli y coliflor, los pimientos, las arvejas, las coles de Bruselas, los calabacines, las espinacas cocidas, etc.
 - Evite cualquier verdura dura y fibrosa como: maíz, apio, espárragos coliflor/brócoli.
 - Puede elegir verduras enlatadas con bajo contenido de sodio.
 - Enjuáguelas con agua.
- Puede incluir fruta para ayudar a aumentar la fibra.
Las frutas que puede comer durante esta fase son:
 - Frutas en conserva en agua o jugo natural.
 - Fruta fresca **sin** semillas ni cáscara como:
 - manzanas o peras peladas y sin corazón
 - Banana
 - Melón
 - Evite frutas con semillas o cáscara como: Frutos del bosque, uvas, kiwi, cerezas, naranjas, etc.
- Limite los carbohidratos/almidones con alto contenido de fibra a 2 cucharadas. Elija carbohidratos/almidones con alto contenido de fibra, como avena (de 1/4 de taza a 1/3 de taza cocida), batatas o calabaza.
- Evite la pasta, el arroz, los panes blandos y tostados, los cereales fríos y las galletas saladas, ya que se dilatan en el estómago y pueden causar molestias.
- Céntrese en comer primero proteínas y verduras cocinadas porque aportan más valor nutritivo que los almidones.
- Siga bebiendo 64 onzas de líquidos por día entre comidas.
- **Aumente Benefiber® para ayudar a reducir el estreñimiento. Mezcle 8 cucharaditas de Benefiber® en su agua todos los días.**
- Siga controlando su ingesta de proteínas.
- Cocine con aceite de oliva, aceite de aguacate o rocío de cocina. Limite el uso de mantequilla.
- Limite el consumo excesivo de grasas. Una gran cantidad de grasa puede provocar evacuaciones de los intestinos más frecuentes.



Contenido proteínico de los alimentos blandos

Alimentos sugeridos	Porción	Contenido en proteínas
Queso con bajo contenido de grasa	2 cucharadas	7 gramos
Carnes finamente picadas	1 onza	7 gramos
Pescado en escamas (eglefino, tilapia, atún)	1 onza	7 gramos
Huevos	1 huevo	7 gramos
Sustitutos del huevo	1/4 taza	7 gramos
Papas o batatas al horno (sin cáscara)	1/4 taza	1,5 gramos
Avena	1/4 taza	1,5 gramos
Puré de bellota o calabaza	1/4 taza	1,5 gramos
Vegetales cocidos	1/4 taza	0,5 gramos



Dieta blanda: Ejemplo de menú

Estos son solo ejemplos. Es posible que no pueda comer esta cantidad de comida de una sola vez. Recuerde, deje de comer en cuanto se sienta lleno.

	Día 1	Día 2	Día 3
Comida 1 8:00 a. m.	1 huevo revuelto, ¼ taza de miel de rocío	¼ taza de yogur griego de vainilla ¼ taza de melón	1 panqueque proteico (consultar la receta), 1 cucharada de sirope sin azúcar
de 9:00 a. m. a 12:50 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.
Comida 2 1:00 p. m.	1 rebanada de queso bajo en grasas fundido por encima ¼ taza de fideos de calabacines, 2 cucharadas de salsa marinara, ¼ taza de pavo molido magro	1/3 taza de ensalada de atún (hecha con mayonesa baja en grasa) 1 feta de queso con bajo contenido de grasa	1/3 taza de ensalada de pollo (hecha con mayonesa con bajo contenido de grasa) 1 onza de queso mozzarella con bajo contenido de grasa
de 2:00 p. m. a 5:50 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas. ¼ taza de pescado desmenuzado,	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.
Comida 3 6:00 p. m.	2 cucharadas de una papa al horno (blanda, sin cáscara), 1 cucharada de crema agria liviana	¼ taza de pastel de carne, ¼ taza de judías verdes cocidas	¼ taza de pavo molido magro, 2 cucharadas de queso derretido con bajo contenido de grasa ¼ taza de tomates o pimientos dulces cocidos
de 7:00 p. m. a 10:00 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora Si es necesario: beba de ½ a 1 suplemento de proteínas.

Si tiene hambre físico entre comidas o si necesita ayuda para alcanzar sus objetivos proteicos, puede comer 1 o 2 refrigerios con alto contenido de proteínas al día, según sus necesidades.

Ejemplos de refrigerios blandos:

- 3 onzas de rodajas de manzana peladas y sin corazón con 1 cucharada de mantequilla de maní suave
- 1 tira de queso
- 1 huevo duro o huevo pasado por agua (cocido durante 5 a 7 minutos para el huevo pasado por agua)
- 1/3 taza de verduras cocidas con 2 cucharadas de hummus
- 1/3 taza de melón (rocío de miel o melón) con 1 trozo de queso Laughing Cow®
- ½ taza o menos de yogur rico en proteínas
- 1/3 taza de ensalada de atún o ensalada de huevo picado (hecha con mayonesa liviana)
- de ½ a 1 suplemento proteico

Recetas de dieta blanda

Consulte la aplicación Baritastic para obtener más ideas de recetas.

Panqueques proteicos

- ½ taza de avena en hojuelas
- ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasa
- 4 claras de huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela

Instrucciones: Mezclar todos los ingredientes en una batidora o procesadora. Rocíe la sartén con aceite en aerosol y caliéntela a fuego medio. Cubra con banana o mantequilla de frutos secos.

Porciones: Rinde cuatro porciones **Calorías:** 75 calorías por porción **Proteínas:** 8 gramos por porción

Pollo tierno desmenuzado

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 tarro de Salsa Verde
- ½ taza de mozzarella rallada con bajo contenido de grasa

Instrucciones: Añada ½ salsa a la olla de cocción lenta. Coloque las pechugas de pollo en la olla de cocción lenta y cubra con el resto de la salsa. Cocine a fuego alto durante 4 a 6 horas o a fuego lento durante 8 a 10 horas. Saque el pollo y tire con un tenedor hasta que quede desmenuzado.

Porciones: Rinde cuatro porciones **Calorías:** 180 calorías por porción **Proteínas:** 21 gramos por porción

Teriyaki Salmon

- Aceite de cocina en aerosol
- 2 cucharadas de salsa teriyaki con bajo contenido de sodio
- Cuatro filetes de salmón de 4 onzas
- Trocitos de ananá enlatados en jugo natural o agua

Instrucciones: Precaliente el horno a 450 °F. Cubra ligeramente un molde para hornear poco profundo con aceite en aerosol. Ponga la salsa teriyaki en un bol pequeño. Escurra el ananá. Coloque el salmón y el ananá escurrido en la bandeja del horno y úntelos con la salsa teriyaki. Hornee destapado de 10 minutos a 12 minutos o hasta que el pescado esté bien cocido. Sirva cada trozo de salmón con trocitos de ananá y salsa extra de la sartén por encima.

Porciones: Rinde cuatro porciones **Calorías:** 128 calorías por porción **Proteínas:** 21.5 gramos por porción

Día 48

Texturas sin restricciones



- Si tolera los sólidos blandos durante 2 semanas, puede ir avanzando por texturas regulares.
- Pruebe una comida nuevo por vez.
- Mastique bien los alimentos y coma despacio.

Consejos para el éxito:

- Empiece a dejar de tomar suplementos de proteínas y opte por las proteínas procedentes de alimentos sólidos.
- Siga haciendo un seguimiento de las proteínas.
 - Objetivos proteicos:
 - Manga gástrica y bypass gástrico: entre 60 y 90 gramos de proteínas por día
 - Cirugía de cruce duodenal: entre 90 y 120 gramos de proteínas por día
- Una barrita de proteínas puede usarse como sustituto de una comida para cubrir sus necesidades proteínicas y mantener la saciedad. Siga los siguientes criterios a la hora de elegir una barrita de proteínas.
 - Menos de 200 calorías por porción.
 - Menos de 8 gramos de azúcar por porción.
 - Al menos 10 gramos de proteínas o más por porción.
- Puede que no sienta hambre, pero es importante evitar saltarse comidas. Coma 3 o más comidas con alto contenido de proteínas al día. Consulte la aplicación Baritastic para obtener más ideas de recetas.
- Beba 64 onzas de líquidos claros por día entre las comidas.
- 6 meses después de la cirugía, puede empezar a disminuir la toma de Benefiber® según lo necesite. Su objetivo de fibra es de 25 g a 35 g diarios para ayudar a promover movimientos intestinales regulares.
- Evite el alcohol durante los primeros 6 meses y límitelo después.
- Evite la cafeína durante los 3 primeros meses tras la intervención y límitela a 8 a 12 onzas diarias a partir de entonces.
- Evite las bebidas carbonatas durante los primeros 12 meses posteriores a la cirugía y tenga precaución a partir de entonces.
- Evite beber con sorbete durante los 3 primeros meses luego de la intervención y tenga precaución a partir de entonces.
- Aumente la actividad hacia el objetivo de 300 minutos semanales (60 minutos, 5 días a la semana).
- Continúe tomando sus vitaminas bariátricas de por vida. Si ya no tolera sus vitaminas, comuníquese con el consultorio para hablar con un dietista sobre opciones vitamínicas alternativas.
- Recuerde hacerse los análisis de sangre programados. Los análisis de sangre de rutina son fundamentales para mantener una buena salud.

Textura sin restricciones: Ejemplo de menú

These are just examples. You may not be able to eat this amount of food at one time. Remember, stop eating as soon as you feel full.

	Alimentos	Contenido en proteínas
Comida 1 8:00 a. m.	½ taza de yogur con alto contenido de proteínas	20 gramos
de 9:00 a. m. a 12:50 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora	0 gramos
Comida 2 1:00 p. m.	1/3 taza de ensalada de pollo (hecha con mayonesa liviana) 1 onza de queso mozzarella con bajo contenido de grasa 1 hoja de lechuga	17 gramos 7 gramos 0,3 gramos
de 2:00 p. m. a 5:50 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora	0 gramos
Comida 3 6:00 p. m.	1/3 taza de salmón ¼ taza de judías verdes	16 gramos 0,5 gramos
de 7:00 p. m. a 10:00 p. m.	Beba líquidos claros, 8 onzas por hora	0 gramos

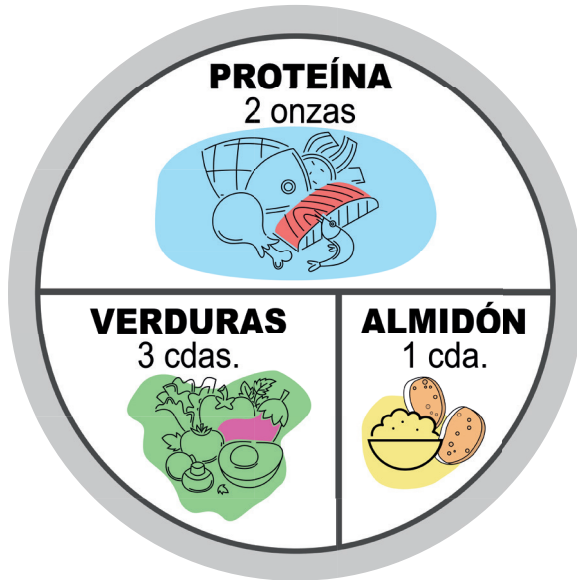
Si tiene hambre físico entre comidas o si necesita ayuda para alcanzar sus objetivos proteicos, puede comer 1 o 2 refrigerios con alto contenido de proteínas al día, según sus necesidades.

Ejemplos de refrigerios:

- ¼ taza de zanahorias bebé con ¼ taza de yogur griego sin grasa mezclado con 1 cucharada de polvo de Ranch
- ¼ taza de frutos secos y 1 queso en tiras con bajo contenido de grasa
- ¼ taza de yogur griego descremado y ¼ taza de arándanos
- 1/3 taza de ensalada de pollo (hecha con mayonesa liviana) sobre 1/3 tallo de apio
- 1 queso Baby Bell® bajo en grasa y ¼ taza de uvas
- ¼ taza de queso cottage y ¼ taza de duraznos

Cómo debería ser su plato después de la cirugía:

Primeros 3 meses posquirúrgicos

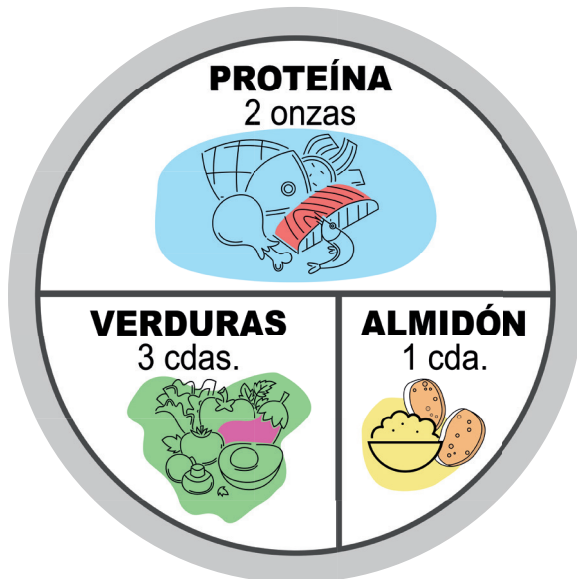


Calorías por día
Hasta 600

Cantidad por comida
entre 1/4 y 1/2 taza



De 3 a 6 meses postquirúrgicos



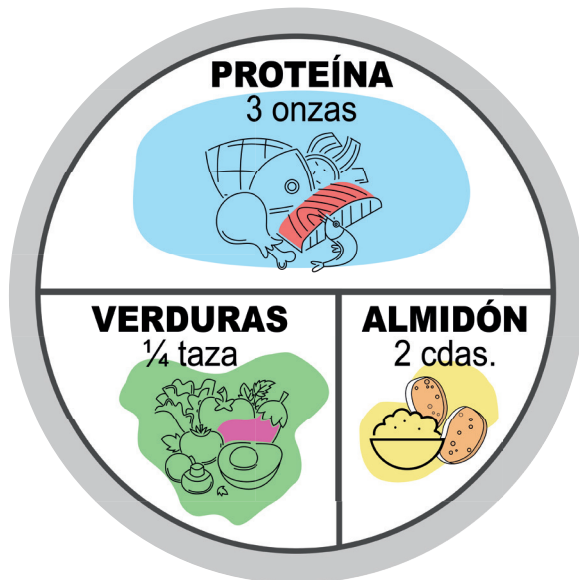
Calorías por día
600 a 800

Cantidad por comida
entre 1/2 taza



Cómo debería ser su plato después de la cirugía:

De 6 a 12 meses postquirúrgicos

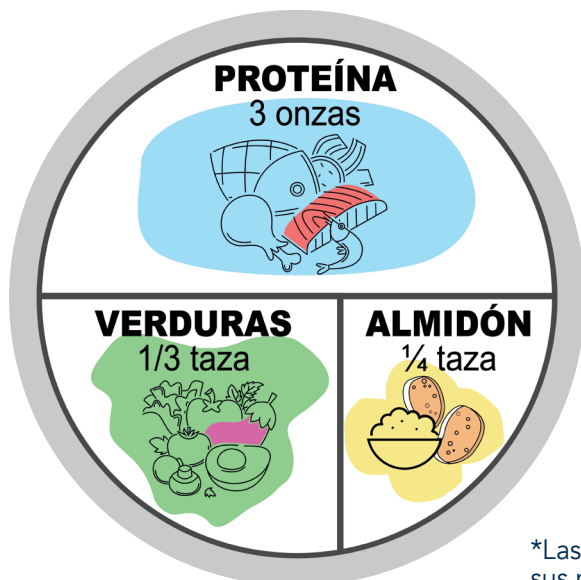


Calorías por día
menos de 800

Cantidad por comida
entre 1/2 y 3/4 taza



Más de 1 año



Calorías por día
menos de 1000

Máximo
Cantidad por comida
1 taza máximo



*Las calorías podrían tener que ajustarse para sus necesidades individuales. Comuníquese con su dietista para hacerle preguntas nutricionales.

Éxito a largo plazo luego de la cirugía bariátrica:

- Haga un seguimiento de sus calorías y proteínas. Es fundamental para su éxito.
 - Utilice aplicaciones de seguimiento en sus dispositivos móviles para ayudarlo en su viaje de pérdida de peso, como Baritastic®. Introduzca el código 85673 para conectar con Weight Loss Surgery & Wellness Center
- Planifique sus comidas. Tenga a mano los ingredientes de sus comidas saludables y sepa qué va a comer cuando llegue la hora de comer. Rebuscar en la nevera y la despensa puede aumentar la probabilidad de picotear sin sentido.
- Coma primero proteínas para aumentar la sensación de saciedad y favorecer la cicatrización.
- Incluya vegetales sin almidón en segundo lugar para ayudar a aumentar la fibra y promover la saciedad.
- Limite los alimentos calóricos como papas fritas, pretzels, galletas, helados o caramelos. Los cereales integrales aumentan la fibra y favorecen la sensación de saciedad.
- Elimine las bebidas azucaradas y con alto contenido de calorías. Si prefiere una bebida saborizada, pruebe una sin azúcar o un saborizante de agua que pueda añadirse a su bebida. Beba bebidas con menos de 10 calorías, sin cafeína, sin azúcar y sin gas.
- Tome Tylenol para el dolor leve. **NO TOME ANALGÉSICOS ANTIINFLAMATORIOS** (es decir, Ibuprofeno®, Advil®, Motrin®, Naprosyn®, Aleve®, Celebrex®, Bextra®)
- Participe en nuestro grupo de apoyo para lograr un éxito duradero. Consulte las fechas y la inscripción del grupo de apoyo. Se requiere inscripción: <https://reading.towerhealth.org/classes-events/search-results-detail/?eventId=70c7b7be-1023-4dea-a10b-a05899653869> o llame al 484-628-4357.

Notes:



Weight Loss Surgery and Wellness Center

READING HOSPITAL

Advancing Health. Transforming Lives.

[TowerHealth.org](https://www.towerhealth.org)