

I. DIETA POSTOPERATORIA ETAPA 1: LÍQUIDOS (Día 1 a 3)

Duración: Día 1 (día del alta) hasta el día 3.

Objetivos: Mantenerse hidratado

Instrucciones:

- Comience la ingesta de líquidos: comience por beber bebidas sin calorías, sin azúcar, sin cafeína y no carbonatadas.
- **Intente llegar a 48 - 64 oz de agua por día; en pequeños sorbos.**

Las opciones de líquidos incluyen:

- Agua
- Paletas sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo o consomé con bajo contenido de sodio
- Té y café descafeinados
- Crystal Light o fluidos con edulcorantes artificiales (Truvia, Splenda)
- Special K2O Protein Water Mix
- EAS AdvantEdge Carb control o Pure Protein (disponible en tiendas de comestibles)
- **Proteína en polvo disponible a través de nuestro sitio web**



Recuerde:

- Evite las bebidas carbonatadas: causan hinchazón y calambres en el estómago operado recientemente.
- Caminar puede ayudar a aliviar las molestias relacionadas con gases.
- Evite hacer ejercicio durante al menos una semana desde la colocación del globo gástrico.

II. DIETA POSTOPERATORIA ETAPA 2: ALIMENTOS SUAVES (Días 4 a 9)

Duración: Día 4 a 9.

- Metas:**
- Consumir 60-80g de proteína/día de alimentos en puré/blandos
 - Consumir 3-5 comidas pequeñas
 - Continuar bebiendo >64oz de líquidos sin calorías, sin azúcar y no carbonatados al día (consulte la lista de la Etapa 1)
 - Continuar con los suplementos de vitaminas y calcio

- Objetivo:**
- Consumir alimentos que estén húmedos y requieran una masticación limitada.
 - Introducir una comida nueva en cada comida.

En esta etapa, está reintroduciendo **gradualmente** alimentos más sólidos y saludables en su cuerpo. Cada persona tolera nuevos alimentos a un ritmo diferente, así que haga avanzar su dieta lentamente. Los alimentos blandos son alimentos húmedos que requieren poca masticación.

Los alimentos blandos incluyen:

- Verduras: cocinadas o al vapor
- Sopas coladas/en puré (solo carne y verduras): gota de huevo, sopas Progresso Light-albóndigas italianas, asados a la olla.
- Yogur griego o requesón (cottage cheese)
- Pudín sin azúcar
- Proteínas: carne molida/desmenuzada, huevos, pescado (por ejemplo, atún) y tofu
- Batido de proteínas

DIETA POSTOPERATORIA ETAPA 2: Menú de muestra con alimentos blandos

		Proteína	Fluidos
Comida 1 (en los 90 minutos siguientes al despertar)	2oz Requesón (cottage cheese)	~8 g	Continúe bebiendo líquidos sin azúcar, sin calorías y no carbonatados durante todo el día entre sus comidas. >64 onzas de líquido todos los días. NO BEBA LÍQUIDOS CUANDO ESTÉ MASTICANDO ALIMENTOS.
*Snack	2oz Yogur griego natural	~7g	
Comida 2	2 oz Sopa de pollo en puré, con zanahorias	~18 g	
*Snack	4oz Batido de proteínas	~12 g	
Comida 3	2oz de pescado al horno, 1/4 vaso de brócoli al vapor con queso. Gelatina sin azúcar	~10 g	
*Snack	4oz Batido de proteínas	~12 g	
	Proteína total	~71 g	

DMV= Multivitamínico diario (Daily Multi-vitamin)

***Snack es opcional: Use si no es capaz de satisfacer las necesidades de proteínas.**



Recuerde: ¡La boca y los dientes ahora se convierten en el "procesador de alimentos!"

- Coma lentamente y mastique bien
- ¡La necesidad de comidas bien masticadas y opciones de alimentos saludables continúa en esta etapa y a lo largo de sus próximos 6 meses!

III. DIETA POSTOPERATORIA ETAPA 3: Alimentos Regulares (Día 10 y siguientes)

Duración: Día 10 del postoperatorio y siguientes durante 6 meses.

- Objetivos:**
- Consumir 3- 5 comidas pequeñas y saludables por día.
 - Continuar probando un alimento nuevo a la vez para probar su tolerancia.
 - Consumir 60-80g de proteína al día.
 - Continuar bebiendo >64oz de líquidos sin calorías, sin azúcar y no carbonatados al día.
 - Continuar con el Multivitamínico Diario

Objetivo: ● Sentirse cómodo consumiendo alimentos sólidos, sin dificultades.

En esta etapa, usted puede reintroducir **gradualmente** alimentos sólidos y saludables en su cuerpo. Se recomienda una dieta rica en proteínas magras y verduras con ingesta limitada de productos de harina. Puede ampliar su menú gradualmente en alimentos sólidos a su propio ritmo.

Los alimentos sólidos incluyen:

- Verduras: crudas
- Proteínas: bistec, carne de cerdo y pechuga de pollo.

DIETA POSTOPERATORIA ETAPA 3: Menú de muestra con alimentos sólidos

		Proteína	Fluidos
Comida 1 (en los 90 minutos siguientes al despertar)	Tortilla con 1-2 huevos con tomate, cebolla, pimientos, queso y 1 tira de beicon	~20 g	Continúe bebiendo líquidos sin azúcar, sin calorías y no carbonatados durante todo el día entre sus comidas. >64 onzas de líquido todos los días. NO BEBA LÍQUIDOS CUANDO ESTÉ MASTICANDO ALIMENTOS.
Comida 2	3-4 oz de pollo a la parrilla, ensalada de 1/2 vaso con 1 cucharada de aderezo a base de aceite	~20 g	
Comida 3	3-4 oz de bistec, 1/4 vaso de coles de Bruselas al vapor o brócoli	~20 g	
	Proteína total	~60 g	

DMV= Multivitamínico diario (Daily Multi-vitamin)

- Si no puede terminar una comida, guarde el resto para un snack más tarde.

IV. PAUTAS DIETÉTICAS

➤ **Evitar calorías líquidas:**

- Beba líquidos bajos en calorías
 - Agua, Crystal Light, bebidas sin azúcar
- Evite los líquidos con calorías
 - Soda, té dulce, jugo, leche y alcohol

➤ **Comer alimentos sólidos: porción de 1/2 taza en cada comida: 3 comidas al día**

- Cuanto más tenga que masticar su comida, más satisfecho estará
- **2-3 oz** de proteínas sólidas por comida
 - Bistec, pollo, cerdo y pavo sólido
- **1/2 taza de** verduras sólidas
 - Cualquier cosa que tenga que masticar

➤ **Siga los siguientes comportamientos al alimentarse**

- Tómese su tiempo para comer: Coma más lento
 - Tómese de 15 a 30 minutos para comer sus comidas
 - Deje el tenedor entre cada bocado para ayudar a reducir la velocidad
- Tome pequeños bocados
 - Corte su comida en pequeños bocados
- Mastique bien su comida
 - Mastique su alimento sólido hasta que esté suave
- Beba lentamente un vaso de agua después de la comida si lo tolera.
 - Esto enjuagará el globo, y disminuirá la posibilidad de reflujo desagradable.
- Deje de comer 2 horas antes de ir a dormir o acostarse
 - Si siente reflujo ácido durante la comida, deje de comer.

**** La comida debe cortarse en 20-30 bocados tomando 20-30 minutos para comer**

➤ **Ejercicio**

- Haga ejercicio a menudo
 - Trate de hacerlo al menos **3 – 5** veces por semana
 - Trate de hacerlo al menos durante **30 – 45** minutos, 60 si tiene tiempo