

**BYPASS GÁSTRICO LAPAROSCÓPICO
PAUTAS PARA LA DIETA POSTOPERATORIA**

**VADIM GRITSUS, MD
WWW.LAPAROSURGERY.COM
973-696-9050**

TABLA DE CONTENIDOS

Pauta para la dieta tras la cirugía de bypass gástrico	3
Suplementos de vitaminas y minerales (1er mes)	4
Segundo (2º) mes postoperatorio y siguientes	5
Rutina sugerida para tomar vitaminas, minerales y suplementos proteicos	6
Lista de la compra	7
Suplementos nutricionales	8
Evolución de la dieta tras la cirugía de bypass gástrico	9

DIETA POSTOPERATORIA ETAPA I (1ª semana)

Etapa I: Pautas de la dieta bariátrica de líquidos claros.	11
Menú de muestra para la Etapa I: Dieta bariátrica de líquidos claros	12

DIETA POSTOPERATORIA ETAPA II (Semanas 2-4)

Etapa II: Pautas de la dieta sin dulces concentrados, con purés bajos en grasa.	14,15
Planificación de comidas	16
Lista de la compra para la Etapa II: Dieta sin dulces concentrados, con purés bajos en grasa	17
Etapa II: Opciones de alimentos	18-19
Menú de muestra para la Etapa II: Dieta sin dulces concentrados, con purés bajos en grasa.	20
Un recurso de proteínas	21

DIETA POSTOPERATORIA ETAPA III (5ª Semana y en adelante)

Etapa III: Pautas de la dieta de textura regular con control de calorías	23
Lista de la compra para la Etapa III: Dieta de textura regular con control de calorías	24
Etapa III: Opciones de alimentos	25,26
Menú de muestra para la Etapa III: Dieta de textura regular con control de calorías.	27

APÉNDICE

Síndrome de Dumping	29
Consejos de cocina	30
Estrategias para la modificación de comportamientos.	31
Proteína en polvo, fuentes de proteínas	32,33

PAUTAS DIETÉTICAS TRAS LA CIRUGÍA DE BYPASS GÁSTRICO

Estas pautas son para ayudarle a elegir, preparar y comer alimentos después de la cirugía de bypass gástrico. El procedimiento de bypass gástrico crea un estómago muy pequeño (tamaño de un vaso de chupito) y cambia el enrutamiento del intestino. Debido a que el tamaño de su estómago en funcionamiento es mucho más pequeño, tendrá que hacer cambios en la forma en que come. Habrá determinados alimentos que tendrá que evitar, y el tamaño de sus porciones será mucho más pequeño que antes. Aunque tomará varias semanas, usted será capaz de comer alimentos normales de nuevo.

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Inicialmente, su estómago sólo tendrá aproximadamente el tamaño de un frasco de comida de bebé y será capaz de contener sólo 2-3 onzas de comida a la vez.

- **No beba bebidas con sus comidas.**
- **Comience lentamente**, e introduzca un nuevo alimento a la vez.
- **Coma lentamente.** Debería tomarle 30-60 minutos para comer una comida.

DEJE de comer si siente dolor, molestias, náuseas, vómitos o se siente lleno.

- Los vómitos ocasionales son comunes, y las intolerancias alimentarias varían de forma individual. Si un alimento no es tolerado, reintrodúzcalo una semana más tarde.
- Usted puede experimentar cambios en el gusto y el apetito. Es posible que no sienta hambre o que no quiera comer, pero es importante comer a intervalos regulares para recuperarse de la cirugía y mantenerse saludable.
- Grandes trozos de comida no pasarán fácilmente a través del estómago estrecho hasta el intestino delgado. Usted tendrá que elegir alimentos blandos, y masticar los alimentos muy bien, cuando su dieta progrese a textura regular.
- Los alimentos se vaciarán del estómago hacia el intestino delgado a un ritmo mucho más lento que antes de la cirugía. Por lo tanto, se sentirá lleno antes, y permanecerá satisfecho por más tiempo.
- Evite los alimentos ricos en grasas y los alimentos con azúcar agregada; pueden causar el Síndrome de Dumping. (Ver p. 29) Beba al menos 6-8 tazas (48-64oz.) de líquidos diariamente para prevenir la deshidratación.
- **No mastique chicle.**
- **No trague ninguna píldora entera si son más grandes que un centavo.** Deben triturarse o cortarse en trozos pequeños. Las píldoras pequeñas se pueden tomar enteras.
- **No use una pajita o pitillo** porque aspirará aire y causará dolor en el estómago debido a la captura de aire.

MUY IMPORTANTE

Usted tendrá que complementar su dieta con un multivitamínico, calcio, hierro, y vitamina B-12 diariamente para el resto de su vida.

SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES

Además de comer muchos menos alimentos, también absorberá vitaminas y minerales de manera diferente después de la cirugía. Usted necesitará suplementos diarios de vitaminas y minerales para el resto de su vida.

PRIMER (1º) MES DESPUES DE LA CIRUGIA (Comenzar el día del alta hospitalaria):

- ❖ **Multivitámicos masticables/líquidos con hierro:** por ejemplo, Flintstones® Complete (2), Centrum® Junior (2), o Centrum® Chewables (los adultos toman 1 al día).

Consideraciones especiales:

- Mastique uno por la mañana y otro por la noche.
- Tómelos con comida.
- Evite las vitaminas que se liberan lentamente.

- ❖ **Hierro** (según lo prescrito por su M.D.): por ejemplo, Slow Fe®, Chromagen Forte® 150.

Consideraciones especiales:

- El hierro se absorbe mejor con el estómago vacío.
- Tómelo con jugo diluido como el de arándano rojo.
- Puede tomarlo con alimentos para reducir la angustia gastrointestinal, pero los alimentos reducen la absorción en aproximadamente un 50%.
- No lo tome con salvado, suplemento de fibra, té, café, productos lácteos o huevos.
- Si está tomando hierro líquido, puede usar una pajita o pitillo para disminuir la decoloración dental.

- ❖ **Calcio masticable:** por ejemplo, citrato de calcio de Twin Labs masticable (4 por día), citrato de calcio de Bariatric Advantage (4 por día), calcio líquido de Source Naturals (2 Tbs. por día), Calexcel (2 Tbs. por día), Citracal Chews (3 por día)

Consideraciones especiales:

- Mastique uno por la mañana y otro por la noche.
- NO tome calcio con hierro (tome el hierro con 2 a 4 horas de diferencia, ya que puede interferir con la absorción del calcio).

- ❖ **Vitamina B12:** 500 mcg. masticable o sublingual (disuelta bajo la lengua) diariamente o 1000 mcg. Spray de B12 de Weekly o Nascobal una vez a la semana (necesitará una receta de su médico para Nascobal).

- ❖ **Biotina:** 5.000 mcg. masticable diariamente.

- ❖ **Proteína:** Use suplementos de proteína para ayudar a cumplir al menos 60 gramos de proteína por día.

SEGUNDO (2º) MES POSTOPERATORIO Y SIGUIENTES:

NO COMPRE NINGÚN SUPLEMENTO ETIQUETADO COMO "TIME-RELEASED" (LIBERACIÓN LENTA)

Para hombres y mujeres posmenopáusicas:

Diario

- Multivitamínico completo con hierro

Por ejemplo, Centrum with Iron, Theragran, Love Bites masticables (2 por día), Kirkland Complete Multivitamin with Iron, Source Naturals Lifeforce Multiple Gelcaps w/Iron

- Complejo B diario
- Citrato de calcio con vitamina D: asegúrese de que la vitamina D de las píldoras multivitamínicas y de calcio proporcionan 2,000-3,000 UI de vitamina D por día (**NO TOME CARBONATO DE CALCIO; NO SE ABSORBE BIEN**)

Por ejemplo. Citrato de calcio de Twin Labs masticable (4 por día), Citrato de calcio de Bariatric Advantage (4 por día), calcio líquido de Source Naturals (2 Tbs. por día), Calexcel (2 Tbs. por día), Citracal Chews (3 por día)

- Biotina 3.000-5.000 meg.

Semanal

- B-12 masticable o sublingual 1.000 meg. Tres veces a la semana o 500 mcg diarios

Por ejemplo, Solgar 1.000 meg. B-12 masticable, Twin Lab B-12 Dots 500 meg. tableta de Jarrow Metil B-12 1.000 meg.

Para mujeres premenopáusicas:

Diario

- Multivitamínico completo con hierro como se recomienda anteriormente.

Y

- 325 mg. de sulfato ferroso o 18 mg. de fumarato ferroso. Por ejemplo, Bariatric Advantage Iron 29 mg. (3 por día).
- Complejo B.

Otra opción, en lugar de las 3 píldoras anteriores: Vitamina prenatal y multivitamínico completo

- Citrato de calcio con vitamina D: asegúrese de que la vitamina D de las píldoras multivitamínicas y de calcio proporciona 2,000-3,000 UI vitamina D por día (ver lista anterior).
- Biotina 3.000-5.000 meg.
- B-12 masticable o sublingual 1.000 meg. 3 veces por semana o 500 mcg diarios (Ver ejemplos anteriores).

POR FAVOR, CONTÁCTENOS PARA HACERSE ANÁLISIS DE RUTINA SEGÚN LO ACONSEJADO POR EL CIRUJANO PARA PREVENIR O CORREGIR LAS DEFICIENCIAS DE NUTRIENTES

Eche un vistazo a los recursos vitamínicos: bariatricadvantage.com, vitalady.com, bariatriceating.com, obesityhelp.com

RUTINA SUGERIDA PARA TOMAR LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS, MINERALES Y PROTEÍNA

Esta es una rutina sugerida para incorporar todos los suplementos de vitaminas, minerales y proteínas necesarios en su dieta. Incorpora estrategias, como el tiempo, que permitirán la absorción completa de estos suplementos. La toma de suplementos se realiza junto con su dieta. Nota: El día 1 y el día 2 después de la cirugía, se deben consumir líquidos claros cada hora y aumentar gradualmente de 1 onza a 4 onzas cada hora. Los líquidos claros incluyen agua y otros líquidos que aparecen más adelante en esta guía. Aumentará gradualmente la ingesta de líquidos a 48-64 onzas por día. El suplemento proteico comienza el día 3 después de la cirugía.

TEMPRANO POR LA MAÑANA U HORA DEL DESAYUNO:

- 1 multivitamínico masticable, dosis de tamaño adulto o infantil, 1 calcio masticable (600 mg.)
- 1 cucharada de proteína en polvo en 3 - 4 oz. de leche desnatada o líquido transparente, interrumpir sólo cuando sea aconsejado por el médico o dietista.

MEDIA MAÑANA: (2-4 hrs. después del desayuno)

- 1 suplemento de hierro tomado con jugo de manzana o arándano rojo diluido

MEDIODÍA U HORA DEL ALMUERZO:

- 1 cucharada de proteína en polvo en 3 - 4 oz. de leche desnatada o líquido transparente, interrumpir sólo cuando sea aconsejado por el médico o dietista.

NOCHE O CENA:

- 1 multivitamínico masticable solo si se toman vitaminas de tamaño infantil. Si toma vitaminas para adultos por la mañana, no es necesario tomar una 2ª vitamina. 1 cucharada de proteína en polvo en 3 - 4 oz. de leche desnatada o líquido transparente, interrumpir sólo cuando sea aconsejado por el médico o dietista.

ANTES DE ACOSTARSE:

- 1 calcio masticable (600 mg.)

CADA LUNES/MIÉRCOLES/VIERNES:

- 1000 meg. Vitamina B12, disuelta debajo de la lengua o masticable

LISTA DE LA COMPRA

Compre los siguientes artículos antes de la cirugía:

- Multivitamínico:** Multivitamínico masticable como Flintstones® Complete (2), Centrum® Junior (2), o Centrum® Chewables (los adultos toman 1 al día), o multivitamínico prenatal masticable.
- Minerales:** Calcio, Hierro, Vitamina B-12.
- Tazas de medición y/o cucharas de medición**
- Balanza para alimentos**
- Cuchara de bebé**
- Temporizador**
- Calentador de platos para bebés**
- Líquidos claros**
Elija de las siguientes opciones:
 - o Agua
 - o Crystal Light®
 - o Té de hierbas
 - o Gelatina dietética
 - o Diet Twister®
 - o Jugo de lima Rose's® (diluido con agua)
 - o Sugar-free Kool-Aid®
 - o Caldo
 - o Ocean Spray® jugos ligeros (diluido con agua)
 - o Diet Tang®
 - o Diet V-8® Splash
 - o Jugos Diet Snapple®
 - o Aguas con sabor a fruta no calórica, por ejemplo, Fruit 20® Glaceau®
 - o Consomé
 - o Paletas de hielo sin azúcar
 - o Sopa de miso

Nota: La gelatina regular solo se consume mientras está en el hospital. Use gelatina dietética una vez que reciba el alta.

Suplemento de proteína: Elija uno:

Designer Whey Protein® (una cucharada tres veces al día): Mezcle con 3-4oz. de Skim Plus® Milk/fat-free Lactaid® o leche de soja

Otros suplementos proteicos que puede elegir incluyen:

- o Isopure®
- o Genisoy Ultra XT®
- o Proteinex®
- o Pro Blend®
- o Pro Complex®
- o Pure Protein®, Carnation Instant Breakfast® ya mezclado (sin azúcar añadido)

Leche Skim Plus®, Lactaid®, leche de soja (para mezclar con suplemento proteico)

Refrescante del aliento: Usted puede experimentar mal aliento durante el primer mes después de la cirugía; los siguientes productos pueden ayudar: GNC Breath Relief®, tiras Listerine®, tabletas de clorofila, píldoras de Devrom.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Después de la cirugía bariátrica necesitará algunos suplementos de vitaminas, minerales y proteínas. Necesitará suplementos de vitaminas y minerales de por vida. Los suplementos proteicos probablemente serán durante las primeras 6-12 semanas después de la operación. Para entonces usted debería estar recibiendo suficiente proteína de sus alimentos.

Proteína en polvo con bajo contenido de carbohidratos

(puede mezclarse con agua, leche desnatada, Lactaid descremado o leche de soja)

Biochem Ultimate LoCarb Smoothie (111 kcal/23 g pro por cucharada)

Designer Protein (90 kcal/17,5 g pro por cucharada)

Gary Null's Muscle (110 kcal/26 g pro por cucharada)

Green Way Pro-96 (90 kcal/17 g pro por cucharada)

Isopure (210 kcal/50 g pro por 2 cucharadas)

ISS Whey Protein (96 kcal/17 g pro por cucharada)

Nature's Plus Keto Slim (100 kcal/23 g pro por cucharada)

NatureAde 100% Soy (110 kcal/25 g pro por cucharada)

NatureAde 100% Whey (80 kcal/16 g pro por cucharada)

NatureAde Soy-free Veg Protein Powder (110 kcal/22 g pro por cucharada, proteína de arveja)

Sport Pharma Promax (250 kcal/50 g pro por 2 cucharadas)

Twinlabs Vegefuel Soy (210 kcal/31 g pro por cucharada)

Twinlabs Triple Whey Fuel (100 kcal/21 g pro por cucharada)

Twinlabs Metro Fuel Whey (100 kcal/25 g pro por cucharada)

Twinlabs Diet Fuel Whey (120 kcal/21 g pro por cucharada)

Pure Protein u otras proteínas de soja o proteína de suero de leche con bajo contenido de azúcar

Syntrax Nectar (90 calorías y 23 g de proteína por paquete)

Proteinex (15 g de proteína en 2 Tbs.)

Prostat 64 (15 g de proteína en 2 Tbs.)

Listos para beber

Pure Protein, EAS Myoplex Lite, Isopure, Atkin's Advantage Edge premezclado

Cualquier batido "Bajo en carbohidratos" o "Sin azúcar añadido" con al menos 20 gramos de proteína por porción de 8 onzas.

EVOLUCIÓN DE LA DIETA TRAS LA CIRUGÍA DE BYPASS GASTRICO

La dieta de manga gástrica está diseñada para proporcionar líquidos y alimentos adecuados mientras promueve la pérdida de peso después de la cirugía. La dieta se divide en tres etapas:

Etapa I: Dieta Bariátrica de Líquidos Claros

Comienza el día después de la cirugía y dura hasta aproximadamente 1 semana. Si no se experimentan problemas con los líquidos claros, el cirujano agregará un suplemento líquido con alto contenido de proteínas a su dieta, aproximadamente 3 días después de la cirugía.

Etapa II: Dieta Sin Dulces Concentrados, con Purés Bajos en Grasa

Aproximadamente 1 semana después de la cirugía, el cirujano progresará su dieta a alimentos en puré. Todos los alimentos se licúan hasta una consistencia como la compota de manzana. Esta etapa suele durar tres semanas. Continúe incluyendo el suplemento líquido con alto contenido de proteínas.

Etapa III: Dieta de Textura Regular con Control de Calorías

Dependiendo de su progreso, aproximadamente un mes después de la cirugía, el cirujano avanzará su dieta a una dieta con textura regular con control de calorías.

ETAPA 1

DIETA POSTOPERATORIA:

1 - 7 DÍAS

ETAPA 1: Dieta Bariátrica de Líquidos Claros

PAUTAS

El día de la cirugía comenzará la dieta de Etapa I.

- ❖ Al principio solo se permiten líquidos claros. Evite las bebidas edulcoradas a menos que estén endulzadas con un sustituto del azúcar.
- ❖ Inicialmente, **una onza** de líquidos debe consumirse cada hora mientras esté despierto.
- ❖ Según sea tolerado, los líquidos se incrementarán gradualmente a hasta un **objetivo de 4 oz. (1/2 taza) por hora**.
- ❖ Los líquidos se deben tomar **muy lentamente** para evitar estirar la bolsa. **No utilice una pajita o pitillo**. Beber a través de una pajita puede llenar el estómago con líquido y aire. Si la bolsa se llena muy rápidamente, puede experimentar náuseas, vómitos y dolor.
- ❖ Se debe consumir diariamente un mínimo de 48 - 64 onzas (6-8 tazas) de líquidos para reemplazar las pérdidas de líquidos y prevenir la deshidratación. **Debería llevarle 12 - 16 horas para beber 48 - 64 oz. de líquido**.
- ❖ Evite las bebidas con cafeína, carbonatadas y alcohólicas.

DEJE DE BEBER SI SIENTE DOLOR O MALESTAR O SE SIENTE LLENO.

- ❖ La dieta de Etapa I es inadecuada en todos los nutrientes, ya que no tiene suficientes calorías, proteínas, vitaminas y minerales para una buena salud. Será necesario que añada un multivitamínico masticable diario, hierro, calcio y vitamina B-12 (ver hoja de suplementos dietético pg. 4) y que complemente su dieta diariamente con un suplemento proteico cuando lo aconseje su cirujano.
- ❖ Los suplementos de proteína líquida deben comenzar el día 3 después de la cirugía, con la aprobación de su médico.

MENU DE MUESTRA PARA LA ETAPA I: Dieta Bariátrica de Líquidos Claros

El hospital proporcionará porciones de tamaño normal de estos líquidos. **Dependerá de usted regular cuánto consume.** Su objetivo inicial es 1 onza por hora. Aumente gradualmente a 4 onzas por hora según lo tolerado.

Desayuno: 8AM - 12PM	Almuerzo: 12 - 5PM	Cena: 5PM - Hora de dormir
Caldo bajo en sal/Regular	Caldo bajo en sal/Regular	Caldo bajo en sal/Regular
Gelatina dietética	Gelatina dietética	Gelatina dietética
Agua	Agua	Agua
Té descafeinado	Té descafeinado	Té descafeinado
Jugo de limón	Jugo de limón	Jugo de limón
Sustituto del azúcar	Sustituto del azúcar	Sustituto del azúcar
Jugo de manzana (Diluir 1:1 Jugo: Agua) Sin Pajita o pitillo	Jugo de manzana (Diluir 1:1 Jugo: Agua) Sin Pajita o pitillo	Jugo de manzana (Diluir 1:1 Jugo: Agua) Sin Pajita o pitillo

CUANDO SE TRASLADE A SU HOGAR

Tras el alta del hospital, su objetivo será continuar consumiendo 4 onzas (1/2 taza) de líquido por hora mientras está despierto con una meta de 48 - 64 oz. (6 - 8 tazas) por día. Debe tomarle 12 - 16 horas para consumir 48 - 64 oz. de líquido. El suplemento líquido de proteína comienza el día 3, con la aprobación del médico. Deje de usar gelatina regular. Solo se permite la gelatina dietética. Necesita 60 gramos de proteína al día.

MENÚ DE MUESTRA

Desayuno	8:00 am	4 oz. Designer Protein u otro batido de proteínas mezclado con leche Skim Plus®.
	9:00 - 11:30 am	4 oz. de té simple (sin endulzar) descafeinado 4 oz. de agua 4 oz. de Jell-O® dietético
Almuerzo	12:00 pm	4 oz. Designer Protein u otro batido de proteínas mezclado con leche Skim Plus®.
	1:00 - 4:30 pm	4 oz. de caldo 4 oz. de Jell-O® dietético 1-2 paletas de hielo sin azúcar 4 oz. de té de hierbas 4 oz. de agua
	5:30 pm	4 oz. Designer Protein u otro batido de proteínas mezclado con leche Skim Plus®.
Cena	6:00 - 10:00 pm	4 oz. de Jell-O® dietético 4 oz. de Propel® 4 oz. de consomé 1-2 paletas de hielo sin azúcar 4 oz. Designer Protein u otro batido de proteínas mezclado con leche Skim Plus®. 4 oz. de té descafeinado (sin endulzar)

¡BEBA LENTAMENTE!

ETAPA II

DIETA POSTOPERATORIA:

SEMANAS: 2 - 3

ETAPA II: Dieta Sin Dulces Concentrados, con Purés Bajos en Grasa (Semanas 2-4) PAUTAS

La segunda etapa de la dieta de bypass gástrico dura aproximadamente tres semanas, dependiendo de su progreso, que será monitoreado por su médico.

CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS: Todos los alimentos consumidos deben ser de una consistencia como los alimentos para bebés (puré) para evitar bloqueos de la abertura que sale del estómago. Licúe/haga puré todos los alimentos muy bien, hasta su médico y dietista le aconsejen avanzar a la Etapa III. Es posible que prefiera usar algunos alimentos para bebés colados para mayor comodidad.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES: Sólo porciones de 2 onzas (4 Tbs.) están permitidos en cada comida.

Es importante comprar tazas y cucharas de medición y una báscula de pesaje precisa para que aprenda los tamaños de porción adecuados. Menú de muestra de la Etapa II = comida/2 oz.

1 oz. = 2 cucharadas (tbs.)

4 oz. = ½ taza

2 oz. = 4 cucharadas (tbs.)

8 oz. = 1 taza

Coma tres comidas al día que consistan en hasta 2 onzas de volumen de puré de alimentos ricos en proteínas según lo tolerado. Comience con 1 oz. de volumen y trabaje gradualmente hasta 2 oz. de volumen al principio. Usted puede comer 1 onza de volumen de puré de alimentos ricos en proteínas y 1 onza de volumen de verduras o frutas en puré para más variedad.

PROTEÍNA: La proteína es esencial para curar su bolsa y asegura el mantenimiento de la masa muscular durante la pérdida de peso. La ingesta insuficiente de proteína puede resultar en deterioro de la curación, pérdida de cabello, pérdida de músculo, piel seca y escamosa, y poca resistencia a la infección.

Coma siempre primero los alimentos ricos en proteínas. Los alimentos ricos en proteínas incluyen:

carne de res magra	cerdo magro	cordero y ternera magro	pollo o pavo sin piel
pescado	queso bajo en grasa	huevos o sustituto de huevo	yogur sin azúcar sin grasa
tofu			

COMA LENTAMENTE: Debe tomarle de 30 a 60 minutos para consumir dos onzas de alimentos. **DEJE DE COMER INMEDIATAMENTE** si siente alguna molestia o se siente lleno. Las náuseas y los vómitos pueden ocurrir si usted come cuando está lleno, come demasiado rápido, o come y bebe al mismo tiempo. Usar un reloj o un temporizador es útil. Baje el tenedor entre bocados. Mastique bien la comida antes de tragar.

ETAPA II: Dieta Sin Dulces Concentrados, con Purés Bajos en Grasa (Semanas 2-4) PAUTAS (continuación)

BEBIDAS: Se debe consumir diariamente un mínimo de 6 a 8 tazas de bebidas bajas en calorías para reemplazar las pérdidas de líquidos y prevenir la deshidratación. **Los líquidos deben ser bebidos muy lentamente con el fin de evitar estirar la bolsa.**

Beba 2 tazas (16 onzas líquidas) de un suplemento con alto contenido de proteínas con leche Skim Plus® o Diet Carnation Instant Breakfast todos los días entre comidas. Nota: Si tiene problemas para tolerar la leche (intolerancia a la lactosa), es posible que desee intentar usar leche reducida en lactosa como Lactaid, Dairy Ease o agregar gotas de Lactaid a su leche Skim Plus®.

BEBER Y COMER: No beba ningún líquido con las comidas. Deje de beber al menos 30 minutos antes de comer. Espere 30-45 minutos después de comer antes de empezar a beber de nuevo.

Continúe bebiendo al menos 48 onzas líquidas de líquidos sin endulzar entre las comidas.

NÁUSEA/VÓMITOS: Si se producen náuseas y vómitos después de comer un nuevo alimento, espere varios días antes de intentarlo de nuevo. Cada paciente tendrá ciertos alimentos que no le sentarán bien. Estos son a menudo alimentos que llenan la bolsa más rápido. Cuando tenga esta experiencia, haga un seguimiento de qué alimentos le hacen sentir lleno. Discuta sus intolerancias alimentarias con el dietista que le ayudará a identificar las opciones de alimentos que pueden minimizar los síntomas tales como malestar estomacal, náuseas/diarrea.

CUANDO COMER: Es posible que no sienta hambre o que no quiera comer, pero es importante comer a intervalos regulares para recuperarse de su cirugía y mantenerse saludable.

SUPLEMENTOS: Se debe tomar un multivitamínico líquido o masticable y hierro, complejo de vitamina B, B-12 y suplementos de calcio por separado según lo prescrito.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS PARA LA ETAPA II: Dieta Sin Dulces Concentrados, con Purés Bajos en Grasa (Semanas 2-3)

- ❖ Es importante consumir una dieta bien equilibrada. Utilice la tabla siguiente para planificar sus comidas. Si planifica las comidas con anticipación y tiene los ingredientes a mano, es menos probable que tome malas decisiones sobre los alimentos.
- ❖ Cada grupo de alimentos listado tiene un número sugerido de porciones. La mayoría de las personas **no pueden** consumir todas las porciones enumeradas durante varios meses después de la cirugía, por lo que es importante que los alimentos que usted coma sean densos en nutrientes.
- ❖ Coma una variedad de alimentos. Recuerde, ningún alimento/grupo de alimentos proporciona todos los nutrientes necesarios para una buena salud.
- ❖ Cada día, elija diferentes alimentos de cada uno de los grupos de alimentos enumerados.
- ❖ **Priorice los alimentos ricos en proteínas (leche/lácteos descremados, carne magra, aves de corral, pescado y productos de soja)** en cada comida antes de elegir alimentos de los grupos de verduras, frutas, almidones o grasas. Las selecciones altas en proteínas están resaltadas en negrita.
- ❖ No elimine un grupo de alimentos sin consultar primero a su médico/dietista para que le pueda sugerir un alimento nutricionalmente comparable.
- ❖ Prepare sus propios alimentos para que sepa exactamente que está comiendo.
- ❖ Si una receta produce demasiada comida, puede dividir la receta por la mitad o congelar las sobras en recipientes pequeños para guardar para otras comidas.

LISTA DE LA COMPRA PARA LA ETAPA II: Dieta Sin Dulces Concentrados, con Purés Bajos en Grasa (Semanas 2-3)

Líquidos claros: igual que la semana 1

Suplemento proteico: igual que la semana 1

Grupo de leche: Elija entre:

- Leche Skim Plus®
- Leche Lactaid® baja en grasa
- Leche de soja si es intolerante a la lactosa
- Queso cottage o requesón (bajo en grasa)
- Yogur bajo en grasa y sin azúcar
- Ricotta medio descremado
- Pudín sin azúcar
- Yogur Total Greek®
- Helado sin azúcar y sin grasa

Grupo de carne/sustitutos de carne: Elija entre:

- Huevos
- Hummus
- Tofu
- Manteca de maní suave natural
- Pescado (puré/en escamas, por ejemplo, atún, lenguado, platija, carne de cangrejo)
- Frijoles o lentejas cocidos y en puré (no queda piel)
- Pollo, pavo, carne de res baja en grasa en puré (puede comprar alimentos para bebés)

Sopas: Elija entre:

- Sopa de gota de huevo
- Sopa de frijoles/lentejas (puré, sin pieles restantes)
- Sopa de verduras (puré)
- Sopa de guisantes divididos
- Sopa de miso
- Consomé
- Sopa de crema con poca grasa
- Caldo
- Sopas preparadas en puré, por ejemplo, Healthy Choice®, Health Valley®, Progresso® Lite

Granos y almidones: Elija entre:

- Puré de patata
- Cereales calientes, por ejemplo, Cream of Wheat®, Farina, avena, gachas de maíz o polenta (grits)
- **Cocido y puré:** frijoles Lima, plátanos, yuca, ñame, batatas, calabaza

EVITE EL ARROZ., EL PAN Y LA PASTA EN ESTE MOMENTO

Fruta: Elija entre:

Frutas en puré sin endulzar como compota de manzana, peras, melocotones (puede comprar alimentos para bebés)

Vegetales: Elija entre:

Cocido y puré: Zanahoria o judías verdes (puede comprar alimentos para bebés), V8® Juice

Grasa/Aceite: Elija entre:

Mayonesa baja en grasa, salsa baja en grasa, margarina dietética

Dulces/Postres: Elija entre:

Diet Jell-O®, paletas sin azúcar, frutas en puré sin azúcar como compota de manzana, peras, melocotones (puede comprar alimentos para bebés)

OPCIONES DE ALIMENTOS PARA LA ETAPA II

GRUPOS DE ALIMENTOS	ELEGIR	DIFÍCILES DE TOLERAR	ALIMENTOS A EVITAR
BEBIDAS			
Elija de 6 a 8 tazas/día Beber a sorbos a 4 oz. por hora	Agua, té, leche Skim Plus®, Crystal Light®, café/té descafeinado, té de hierbas, todos los caldos, Glaceau® aguas frutales, Diet V8® Splash, Diet Twister®, Diet Snapple®, Tang® sin azúcar, cualquier bebida sin azúcar, no carbonatada		Obleas de vitaminas, refrescos, bebidas con alto contenido calórico, bebidas alcohólicas, bebidas de frutas, bebidas con cafeína
SOPAS			
Elegir 1 porción/día 1 porción = 4 oz. o 1/2 taza	Caldo claro, caldo bajo en sodio, consomé, sopa de gota de huevo, sopa crema de grasa reducida, sopas de puré: sopa de miso, preparaciones comerciales en puré, como Healthy Choice®, Health Valley®, Progresso Lite®	Esas sopas con grandes trozos de carne o verduras	Sopas y sopas cremosas a menos que estén hechas con leche sin grasa
LECHE			
Buena fuente de proteína y calcio Elija 3 - 4 porciones 1 porción = 1/2 taza o 4 oz.	Leche Skim o Skim Plus®, yogur sin azúcar sin grasa, leche de soja, natillas/pudding sin azúcar, suplemento proteico, leche vegetal, helado sin azúcar y sin grasa/yogur congelado.	La leche puede no ser bien tolerada inicialmente; probar con leche Lactaid®, comprimidos Lactaid® o Dairy Ease® si usted es intolerante a la lactosa	Leche entera, batidos, nata, leche de chocolate, "half & half", cacao caliente, cremas no lácteas, yogur afrutado, yogur al estilo natillas, leche condensada endulzada
CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE			
Buena fuente de proteína, vitaminas B y hierro Elija 4 - 6 porciones 1 porción = 1 oz. a menos que se especifique lo contrario	Queso cottage o requesón bajo en grasa/queso de los agricultores, ricotta, pollo, pavo, carne de res, cerdo, cordero o pescado en puré, mantequilla de maní cremosa natural, pasta de miso (2 cucharadas), 1/4 de taza de frijoles en puré, 1/4 taza de sustituto de huevo, albóndigas tiernas, pastel de carne, humedecer las carnes con caldo, salsa de tomate, mayonesa ligera	Carnes duras/aquellas con cartílago, carne de hamburguesa, carne seca	Frankfurters, quesos de leche entera, carne frita, embutidos ricos en grasa como salami, bologna, pastrami, carne de res envasada, salchicha
GRANOS Y ALMIDONES			
Buena fuente de, vitaminas B, y hierro Elija 1 - 2 porciones 1 porción = 1 Tbs. a menos que se especifique lo contrario	Puré de papas, puré de verduras como plátanos, yuca, calabaza de invierno, ñame, batatas, chirivía o nabo, calabaza. Cereales calientes, como la avena sin endulzar, harina, polenta o sémola de maíz, Cream of Wheat® no es necesario licuarlos siempre y cuando la textura sea suave.	Arroz., salvado, granola, palomitas de maíz, pan integral, cereales secos	Cereales azucarados o edulcorados, granola

OPCIONES DE ALIMENTOS ETAPA II (continuación)

GRUPOS DE ALIMENTOS	ELEGIR	DIFÍCILES DE TOLERAR	ALIMENTOS A EVITAR
FRUTA			
Buena fuente de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra. Elija 2 - 3 porciones 1 porción = 1 Tbs. a menos que se especifique lo contrario	Frutas en puré sin endulzar como compota de manzana, peras, melocotones	Frutas con núcleo, semillas, piel, membranas como pomelo, naranjas, frutas secas, coco, piña.	Jugo de fruta concentrado
VERDURAS			
Buena fuente de vitaminas, minerales, fitoquímicos, y fibra. Elija 2 - 3 porciones 1 porción = 1 Tbs. a menos que se especifique lo contrario	Verduras cocidas y en puré como zanahorias, judías verdes, 1/2 taza, jugo V8®	Verduras con piel o semillas duras; verduras fibrosas como apio, repollo, champiñones; verduras crudas; ensalada, verduras formadoras de gas como espárragos, coles de bruselas, brócoli, cebollas	Ninguno
GRASAS/ACEITES			
Imprescindible para una piel saludable Elija hasta 2 porciones	Margarina sin grasas ligeras (2 tsp.), mantequilla (1 tsp.), mayonesa baja en grasa (1 tbs.), aderezo de ensalada bajo en grasa (2 tsp.), 1/8 de aguacate, pasta tahini (2 tsp.), aceite de canola, oliva o maní (1 tsp.), queso crema de grasa reducida (2 tbs.), salsa baja en grasa (2 tbs.).		Alimentos fritos como papas fritas, pollo frito, tocino, papas fritas de bolsa
DULCES Y POSTRES			
Puede elegir 1-2 porciones 1 porción = 4 oz. Diet Jell-O® o 1 paleta de hielo sin azúcar	Diet Jell-O®, caramelos duros bajos en calorías/sin azúcar, sustitutos del azúcar, por ejemplo, Splenda®, Sweet & Low®, Equal®, paletas hechas de Pedialyte®, paletas sin azúcar	Dulces con azúcar, fruta seca, mermeladas y confites	Caramelo, mermelada, jalea, pasteles, galletas, tortas, donuts, helado, yogur congelado, miel
CONDIMENTOS			
Según se tolere	Hierbas y especias suaves, sal si está permitido	Pimienta, chile en polvo, mostaza, rábano picante, semillas, salsas de cóctel	

**MENU DE MUESTRA PARA LA ETAPA II:
Dieta Sin Dulces Concentrados, con Purés Bajos en Grasa
(Semanas 2-3)**

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno 8 - 8:30 AM	1/4 de taza de sustituto de huevo 1 onza de queso bajo en grasa	1/4 de taza de queso cottage bajo en grasa 1/4 de taza de compota de manzana sin endulzar	1/4 de taza de huevos revueltos 2 tbs. de yogur sin grasa y sin azúcar
11 - 11:30 AM	4 oz. de café descafeinado 4 oz. de agua 8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico	4 oz. de café descafeinado 4 oz. de agua 8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico	4 oz. de café descafeinado 4 oz. de agua 8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico
Almuerzo 12 - 12:30 PM	2 oz. de pollo en puré 1 oz. de calabaza en puré	2 oz. de carne de res en puré 1 oz. de zanahorias en puré	1/4 de taza de ricotta descremada 2 tbs. de melocotones en puré
1:30 - 2:00 PM	8 oz. de bebida sin endulzar	8 oz. de bebida sin endulzar	8 oz. de bebida sin endulzar
3:30 - 4:00 PM	8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico	8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico	8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico
5 - 5:30 PM	6 oz. de agua 6 oz. de caldo	6 oz. de agua 6 oz. de sopa de gota de huevo	6 oz. de agua 6 oz. Sopa de verduras en puré Healthy Choice
Cena 6 - 6:30 PM	2 oz. de atún 1 oz. de judías verdes en puré	2 oz. de pavo en puré 2 tbs. de puré de patata	2 oz. filete de lenguado 2 tbs. de espinacas en puré
7 - 7:30 PM	4 oz. diet Jello 4 oz. de té simple	4 oz. diet Jello 4 oz. de té simple	Dieta de 4 onos Jello 4 oz. de té simple
8 - 9:00 PM	8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico	8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico	8 oz. de leche desnatada con suplemento proteico
9 -10:00 PM	8 oz. de bebida sin endulzar	8 oz. de bebida sin endulzar	8 oz. de bebida sin endulzar

TOTAL 60 OZ. DE FLUIDOS POR DÍA

Alimentos que contienen proteínas:

COMIDA	PORCIÓN	GRAMOS DE PROTEÍNA
Frijoles al horno	1/2 taza	6
Frijoles, refritos	1/2 taza	8
Frijoles, negros	1/2 taza	8
Queso (bajo en grasa)	1 oz.	8
Pollo (sin hueso, al horno)	4 oz.	21
Pechuga de pollo (frita)	1/2 pecho	35
Pollo (enlatado con caldo)	1/2 lata (2,5 oz.)	16
Pollo (pechuga ahumada deli)	2 oz.	11
Garbanzos	1/2 taza	6
Almejas (cocidas)	20 pequeños	23
Bacalao (al horno)	3 oz.	20
Queso Cottage (bajo en grasa 1%)	1/2 taza	14
Cangrejo (enlatado)	3 oz.	17
Huevo (cocido duro o escalfado)	1 huevo	6
Huevo (Egg Beaters)	1/4 taza	5
Lenguado (cocido)	3 oz.	21
Great Northern Beans	1/2 taza	8
Halibut (cocido)	3 oz.	23
Arenque (Atlántico, cocido)	1/2 taza	20
Frijoles rojos (cocidos)	1/2 taza	8
Lentejas	1/2 taza	9
Frijoles Lima (enlatados)	1/2 taza	6
Hígado (pollo)	3 oz.	23
Langosta (cocida)	1/2 taza	15
Sucedáneo de la carne (Harvest Burger)	3 oz.	18
Leche (descremada)	1/2 taza	4
Leche (buttermilk, baja en grasa)	1/2 taza	4
Leche (soja)	1/2 taza	4
Mejillones (cocidos)	3 oz.	20
Frijoles blancos (cocidos)	1/2 taza	20
Ostras (enlatadas)	3 oz.	10
Mantequilla de maní (baja en grasa)	2 cucharadas.	8
Guisantes (divididos y cocidos)	1/2 taza	8
Frijoles Pintos (cocidos)	1/2 taza	5
Salmón (al horno/a la parrilla)	3 oz.	22
Salmón (rosa enlatado)	3 oz.	17
Vieiras	2 grandes	6
Camarones (cocidos)	4 medianos	5
Camarón (enlatado)	3 oz.	20
Soja (cocida)	1/2 taza	15
Soja (tostada en seco)	1/2 taza	34
Tofu (firme)	1/2 taza	20
Trucha (al horno)	3 oz.	23
Atún	3 oz.	25
Bolonia de pavo	3 oz.	12
Pecho de pavo	3 oz.	20
Pavo (molido y cocido)	3 oz.	20
Pavo (enlatado con caldo)	1/2 lata (2,5 oz.)	17
Yogur (sin endulzar, bajo en grasa)	4 oz.	5

Estimador de proteínas: 1 onza de carne magra/aves de corral/pescado/1 huevo/huevo blanco es todo 7 gramos de proteína.

ETAPA III

DIETA POSTOPERATORIA:

4ª SEMANA Y SIGUIENTES

ETAPA III: Dieta de Textura Regular con Control de Calorías (Semana 4 y siguientes) PAUTAS

Dependiendo de su progreso, aproximadamente 1 mes después de la cirugía, su médico progresará su dieta a la Etapa III, que es una dieta nutricionalmente equilibrada, con control de calorías.

- Continúe comiendo comidas machacadas con el tenedor añadiendo un alimento sólido por día.
- Todos los alimentos sólidos deben masticarse lentamente y a fondo (20-25 veces) hasta que alcance la consistencia de los alimentos para bebés.
- Corte las carnes en dados al tamaño de un borrador de lápiz hasta que sea capaz de tolerar tamaños más grandes. No apesure esto.
- Coma lentamente, tomando 30-60 minutos para comer cada comida (10 minutos por onza).
- Baje el tenedor entre bocados.
- Use un reloj o temporizador para cronometrarse mientras come.
- Deje de comer inmediatamente si siente alguna molestia o se siente lleno. No vea la televisión ni lea mientras come para que pueda concentrarse en comer lentamente y ser consciente de cuándo está lleno el estómago.
- Las intolerancias alimentarias variarán de forma individual. Si tiene problemas con una comida nueva, espere varios días antes de intentarlo de nuevo. Registre en su diario cualquier problema recurrente con nuevos alimentos. Lleve esto a su próxima visita con el médico y dietista.
- Gradualmente comience a aumentar el tamaño de la comida a 4-5 oz. y reduzca la frecuencia de las comidas a tres veces al día.
- Beba 6-8 tazas de líquidos bajos en calorías entre las comidas evitando líquidos 30 minutos antes y 30 - 45 minutos después de las comidas. A pesar de que la cantidad que puede tomar en una vez se ha reducido, todavía puede satisfacer sus necesidades de líquido simplemente bebiendo con más frecuencia durante todo el día.
- Continúe tomando los suplementos de vitaminas y minerales según lo prescrito por su médico.
- Nunca mastique chicle. Si se ingiere, puede obstruir la salida de su estómago.
- Su objetivo es lograr 60 gramos de proteína al día, o más si se recomienda.

LISTA DE LA COMPRA PARA LA ETAPA III: Dieta de Textura Regular con Control de Calorías (Semana 4 y siguientes)

Líquidos claros: igual que la semana 1

Suplemento proteico: igual que la semana 1

Grupo de leche: Elija entre:

- Leche Skim Plus®
- Leche baja en grasa Lactaid®
- Leche de soja si es intolerante a la lactosa
- Queso Cottage bajo en grasa
- Yogur Total Greek®
- Yogur sin azúcar bajo en grasa
- Ricotta medio descremada
- Pudín sin azúcar
- Helado sin azúcar/sin grasa
- Queso bajo en grasa

Grupo de carnes/sustitutos de carne: Elija entre:

- Huevos
- Pescado (cocido/escamado suave, por ejemplo, atún, lenguado, salmón, carne de cangrejo)
- Pollo, pavo, carne de res baja en grasa cortada en cubos o molida y bien humedecida
- Frijoles/lentejas cocidos
- Mantequilla de maní suave natural
- Hummus
- Chile bajo en grasa
- Pastel de carne/albóndigas bajas en grasa
- Carnes bajas en grasa en fiambre, por ejemplo, pavo delicatessen en rodajas, pollo

Sopas: Elija entre:

- Sopa de gota de huevo
- Sopa de frijoles/lentejas (puré)
- Sopa de guisantes divididos
- Sopas preparadas, por ejemplo, Healthy Choice®, Health Valley®, Progresso® Lite
- Sopa de miso
- Sopa de verduras (puré)
- Consomé/caldo
- Sopa cremosa con poca grasa

Granos y almidones: Elija entre:

- Patata al horno/hervida
- Cereales calientes, por ejemplo, Cream of Wheat® Farina, avena, polenta (grits)
- **Cereales fríos sin endulzar**, por ejemplo, Go Lean®
- Pastina (pasta para sopas)
- Frijoles Lima, plátanos, yuca, ñame, batatas, calabaza
- Galletas saladas, tortillas bajas en carbohidratos

Evite el arroz. durante al menos otras 2 semanas, ya que generalmente no es bien tolerado en este momento.

Fruta: Elija entre:

Frutas enlatadas sin endulzar, frutas blandas (bayas, uvas picadas)

Fruta fresca **sin piel**, por ejemplo, melón, melocotón, plátano, kiwi

Vegetales: Elija entre:

Verduras cocidas blandas (algunos pacientes todavía pueden necesitar evitar los vegetales que forman gases) jugo V8®

Evite las verduras crudas

Grasas/Aceites: Elija entre: salsas bajas en grasa, mayonesa baja en grasa, aceite de oliva, aceite de coco, aceite de canola

Dulces/Postres: Elija entre:

Diet Jell-O®, paletas sin azúcar, helado sin azúcar, helado italiano sin azúcar

OPCIONES DE ALIMENTOS PARA LA ETAPA III

GRUPOS DE ALIMENTOS	ELEGIR	ALIMENTOS QUE PUEDEN SER DIFÍCILES DE TOLERAR	ALIMENTOS A EVITAR
BEBIDAS			
Elija 6-8 tazas/día Beber a sorbos, 4 oz. por hora	Agua, té, leche Skim Plus®, Crystal Light®, café/té descafeinado, té de hierbas, todos los caldos, Glaceau® aguas frutales, V8® Splash dietético, Diet Twister®, Diet Snapple®, Tang® sin azúcar, cualquier bebida sin azúcar		Agua de vitaminas, refrescos, bebidas con alto contenido calórico, bebidas alcohólicas, bebidas de frutas, bebidas con cafeína
SOPAS			
Elegir 1 - 2 porciones/día 1 porción = 4 oz. o 1/2 taza	Sopa de gota de huevo, sopa de crema con grasa reducida, sopa de frijoles, caldo, sopa de miso, minestrone, sopa de verduras, sopa de guisantes, chile		Todas las demás
LECHE Y LÁCTEOS			
Buena fuente de proteína y calcio Elija 3-4 porciones 1 porción = 1/2 taza o 4 oz.	Leche Skim Plus®, leche baja en grasa al 1%, yogur o helado bajo en grasa/sin grasa sin azúcar, natillas/pudding sin azúcar, leche sin lactosa, queso ricotta, queso		Bebidas de leche endulzada, cacao, helado, leche de chocolate, leche condensada endulzada, leche entera o al 2%
CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE			
Buena fuente de proteína, vitaminas B y hierro Elija 6 porciones 1 porción = 1 oz. a menos que se especifique lo contrario	Carne magra, pescado o aves de corral, carnes de deli bajas en grasa, huevo o sustituto de huevo (1/4 taza), queso cottage bajo en grasa, ricotta, queso granjero, queso libre/bajo en grasa, mozzarella baja en grasa, mantequilla de maní cremosa natural (2 tbs.), cazuela hecha con carne molida, 1/2 taza de frijoles, tofu (2 - 4 oz.), 3 tbs. de pasta de miso *humedecer la carne con salsas sin grasa		Carnes fritas, embutidos con alto contenido de grasa como salami, Bolonia, pastrami, carne de res envasada, salchichas, Mortadella, frankfurters, tocino, beicon
GRANOS Y ALMIDONES			
Buena fuente de energía, vitaminas B, fibra y hierro Elija 4 porciones 1 porción = 1 rebanada de pan; 1/3 de taza de arroz, pasta, papa, calabaza; 6 galletas saladas; 1/2- 3/4 taza de cereal seco	Cereales cocidos o refinados como avena, harina, polenta (grits), Cream of Wheat®, cereales secos Go Lean®, Cheehos®, patata sin piel, arroz según se tolere, pasta, pan tostado, galletas saladas	La pasta y el arroz puede que no sean tolerados	Todos los demás como "bagels", pan con mucha masa, pan con semillas /nueces, cruasanes, palomitas de maíz, nueces.

OPCIONES DE ALIMENTOS PARA LA ETAPA III Continuación

GRUPOS DE ALIMENTOS	ELEGIR	ALIMENTOS QUE PUEDEN SER DIFÍCILES DE TOLERAR	ALIMENTOS A EVITAR
FRUTA			
Buena fuente de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra. Elija 3 porciones 1 porción = 1/2 taza de jugo de fruta diluido, 1/4 de plátano, 1/2 taza de compota de manzana sin endulzar, 1 fruta de tamaño mediano, 1/2 taza de melón o sandía	Plátano, melocotón, pera, fresas, frambuesas, kiwi, melón, sandía, cítricos sin membrana según se tolere		Jugo de fruta sin diluir/concentrado, pulpa, semillas, piel
VERDURAS			
Buena fuente de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra. Elija 2-3 porciones 1 porción = 1/3 a 1/2 taza según lo tolerado	Todos; excepto los enumerados en "Alimentos a evitar/difíciles de tolerar"	Verduras con piel o semillas duras; vegetales fibrosos como el apio, verduras crudas, ensalada; vegetales que forman gas como coles de bruselas, brócoli, cebollas, coliflor	Vegetales difíciles de masticar como zanahorias crudas, brócoli
GRASA			
Imprescindible para una piel saludable Elija hasta 3 porciones	Margarina dietética (1 tbs.), mantequilla regular (1 tsp.), mayonesa baja en grasa (1 tbs.), o mayonesa normal (1 tsp.), crema agria baja en grasa (1 tbs.), aderezo de ensalada baja en grasa (2 tbs.), 1/8 aguacate, pasta tahini (2 tsp.), aceite de canola/oliva/maní (1 tsp.), queso crema (1 tbs.), queso crema bajo en grasa (2 tbs.), salsa baja en grasa (2 tbs.).		Alimentos fritos
DULCES Y POSTRES			
Puede elegir 1-2 porciones 1 porción = 4 oz. de diet Jell-O o 1 paleta sin azúcar	diet Jell-O®, caramelos duros bajos en calorías/azúcar, sustitutos del azúcar, por ejemplo, Splenda®, Sweet & Low®, Equal®, paletas hechas de Pedialyte®, paletas sin azúcar, helado sin azúcar	Caramelos que contienen azúcar, frutas secas, mermeladas y confites	Caramelo, mermelada, gelatina, pasteles, galletas, tortas, rosquillas, helado, yogur congelado, miel
CONDIMENTOS			
Según sea tolerado	Hierbas y especias suaves, sal si se permite	Pimienta, chile en polvo, mostaza, rábano picante, semillas, salsas de cóctel y manís	

MENU DE MUESTRA PARA LA ETAPA III: Dieta de Textura Regular con Control de Calorías (Semana 5 y siguientes)

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno: 8 - 8:30 AM	1 huevo revuelto + 1 clara de huevo + queso 1/2 rebanada de pan de trigo tostado 1 cucharadita de mantequilla sin sal	1/2 c. Bran Flakes con 4 oz. de yogur griego 1/4 de banana (rebanada)	4 oz. de ricotta medio descremada o queso cottage al 1% 1/2 taza de fresas
9 - 11:30 AM	8 oz. de café descafeinado o té o agua 8 oz. de leche desnatada 4 oz. de batido de proteínas	8 oz. de café descafeinado o té o agua 8 oz. de leche desnatada 4 oz. de batido de proteínas	8 oz. de café descafeinado o té o agua 8 oz. de leche desnatada 4 oz. de batido de proteínas
Almuerzo: 12 -12:30 PM	3 oz. de pavo asado, 1 rebanada de queso bajo en grasa, 1/4 de taza de cóctel de fruta sin endulzar	3 oz. de eglefino al horno con limón, 1/4 de taza de judías verdes cocidas, 1/4 de taza de compota de manzana	3 oz. jamón en rodajas de deli 97% sin grasa 1/2 rebanada de pan de trigo integral tostado, 2 rodajas de tomate
1 - 5:30 PM	12 oz. de agua, 4oz. Batido de proteínas, 8 oz. de bebida sin azúcar	12 oz. de agua, 8 oz. Crystal Light, 4 oz. de batido de proteínas	12 oz. de agua, 4 oz. Batido de proteínas, 8 oz. de fruta 2-0
Cena: 6 - 6:30 PM	3 oz. de pollo al horno, 1/4 de taza de espinacas al vapor, 1/4 de naranja pelada	3 oz. de carne asada magra, 1/4 de taza de calabaza cocida, 1/4 de taza de puré de patatas 1/4 de taza de peras sin endulzar	3 oz. de lenguado asado, 1/4 de taza de brócoli al vapor, 1/4 de taza de zanahorias al vapor, 1/4 de taza de melón en cubos
7 - 10:00 PM	4 oz. de leche desnatada, 8 oz. de agua, 12 oz. Propel	4 oz. de leche desnatada, 8 oz. de agua, 12 oz. Crystal Light	4 oz. de leche desnatada, 8 oz. de agua, 12 oz. Kool-Aid con Nutra-Sweet

Su enfoque son los alimentos proteicos en todas las comidas. Las verduras, la fruta y finalmente los almidones se consideran "condimentos". Si priorizas adecuadamente, necesitarás menos batidos de proteínas, aunque algunos pacientes prefieren usar un batido de proteínas o una barra alta en proteínas con bajo contenido de carbohidratos como una comida de conveniencia y como "seguro de proteínas" para el día.

En este punto utilizará batidos de proteínas como un suplemento a su ingesta de proteínas dietéticas. Pesará la porción comestible de alimentos proteicos (recortará toda la grasa visible y eliminará cualquier piel, hueso o cáscaras) y estimará su ingesta diaria de proteínas en sus registros de alimentos.

Recuerde, usted está limitado a 4 oz. en las comidas durante los primeros meses. Esto aumentará gradualmente a 6 oz., luego finalmente a 8 oz. en los próximos meses. Usted mantendrá el tamaño de la comida en 8 oz. como tamaño estándar; si usted puede comer más que esto, por favor llame a la oficina.

APÉNDICE

SÍNDROME DE DUMPING

¿Qué es el síndrome de dumping?

El síndrome de dumping puede ocurrir después de cualquier cirugía que cambie la forma normal en que los alimentos salen del estómago. Se produce cuando los alimentos pasan demasiado rápido (son vaciados) desde el estómago hacia el intestino delgado, lo que puede ocurrir en la manga gástrica debido a la reducción del tamaño del estómago.

En respuesta, el agua de los vasos sanguíneos circundantes se extrae hacia el intestino delgado, lo que generalmente resulta en una combinación de los siguientes síntomas: sensación de llenado abdominal, náuseas, mareo, sudoración, calambres, latidos cardíacos rápidos y diarrea. Los síntomas pueden ocurrir de 10 a 20 minutos después de comer una comida y/o 1-3 horas después de comer.

¿Qué causa el síndrome de dumping?

Los azúcares refinados, comer en exceso y beber líquidos con las comidas son los culpables habituales. Los síntomas del síndrome de dumping también se han notificado con un consumo de alimentos altos en grasas.

Cómo se puede evitar el síndrome de dumping:

- Evitar azúcares refinados/alcoholes de azúcar (Sorbitol, Manitol)
- Evitar todos los alimentos/líquidos con azúcar agregada figurando como uno de los tres primeros ingredientes en la etiqueta de los alimentos.
- Comer comidas pequeñas y frecuentes
- Comer lentamente y descansar un poco después de comer
- No beber líquidos con las comidas
- Evitar la cafeína y los líquidos/alimentos muy calientes o muy fríos.

CONSEJOS DE COCINA

1. Retire la grasa y la piel antes de cocinar y hacer puré la carne de aves de corral en la licuadora.
2. Trate de elegir pescado, aves de corral, y cortes magros de carne (30-50 calorías y 1-2 gramos de grasa por onza). Recorte toda la grasa de la ternera, la carne de res, el cordero y el cerdo antes de cocinar y hacer puré.
3. Hornear, asar a la parrilla, escalfar, hervir, guisar, cocinar en el microondas en lugar de freír. Utilice una sartén recubierta de teflón o un spray de cocina vegetal si es necesario freír.
4. Use una parrilla al hornear o asar para permitir que la grasa se drene. No unte el líquido que gotee ya que esto devuelve parte de la grasa a la comida.
5. Compre quesos bajos en grasa o sin grasa (aquellos con menos de 2 gramos de grasa por onza).
6. Compre cortes magros de carne: redondo de carne, espaldilla, solomillo, carne molida magra al 90%, solomillo de cerdo, jamón magro, pierna de lomo de cordero. Evite cortes de carne roja alta en grasa con grasa visible (100 calorías y 10 gramos de grasa por onza).
7. Use atún o salmón que haya sido envasado en agua, no en aceite.
8. Utilice spray antiadherente y sartenes antiadherentes para reemplazar el aceite para saltear o freír.
9. Enfríe las sopas y guisos caseros y luego retire la grasa conglomerada, o use un colador para verter la grasa.
10. Prepare verduras sin grasa ni salsas añadidas.
11. Haga salsas con caldo sin grasa, leche desnatada y almidón de maíz.
12. Cocine las cebollas, el pimiento verde y otras verduras en un poco de caldo en lugar de en grasa. Agregue el ajo y la cebolla en polvo para mejorar el sabor.
13. En salsas de queso, use leche desnatada y queso sin grasa o bajo en grasa en lugar de leche entera, queso regular o mantequilla. Además, use leche desnatada evaporada para obtener salsas más espesas.
14. Elimine la mantequilla en los guisos. En su lugar, use margarina con grasa reducida o gránulos con sabor a mantequilla sin grasa para sazonar los alimentos.
15. En lugar de usar crema agria para hacer salsas, use yogur sin grasa mezclado con queso cottage y condimentos sin grasa, o mezcle yogur sin grasa y un paquete de aderezo ranchero. Esto también se puede utilizar en patatas al horno y ensaladas.
16. Use queso cottage sin grasa (mezclado) en lugar de queso crema o crema agria en las recetas. O bien, utilice los nuevos productos de crema agria y queso crema sin grasa.
17. Reemplace el aceite en pasteles, brownies y recetas de magdalenas o mezclas empaquetadas con una porción igual de alimento para bebés o compota de manzana. Otra opción sería usar yogur sin grasa o suero de leche con bajo contenido de grasa.
18. Reduzca el azúcar en las recetas de 1/4 a 1/3 sin afectar al producto final. La grasa se puede reducir en 1/2.
19. Elija frutas frescas como postre dulce.

ESTRATEGIAS PARA LA MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

Si tiene alguna pregunta o problema, no dude en llamar al consultorio del médico o a su dietista clínico.

1. Consuma las comidas muy lentamente, permita unos 10 minutos por onza de alimentos. Si se siente lleno, deje de comer. Espere hasta que vuelva a comer su próxima comida. Cuando come demasiado rápido tiende a comer demasiado y no tiene tiempo para disfrutar realmente de lo que está comiendo. Se necesita tiempo para que los alimentos que ingiere sean absorbidos en su sistema y para disminuir los sentimientos de hambre que uno experimenta.
2. Espere hasta después de haber tragado su comida para agregar más alimentos a su utensilio de comer (tenedor o cuchara). Con la comida de mano, como una hamburguesa o sándwich, baje la mano entre bocados. Espere hasta después de tragar su comida para levantar la mano de nuevo.
3. No beba líquidos con las comidas. Espere 30 minutos antes y después de las comidas para beber con el fin de evitar que se estire la bolsa del estómago. También debe evitar beber con una pajita o pitillo. Ambas precauciones ayudan a evitar que el gas quede atrapado más allá de la salida de la bolsa del estómago.
4. La intolerancia a la leche puede deberse a una intolerancia temporal a la lactosa. Intente usar leche Lactaid o agregue gotas de Lactaid a la leche en caso de que desarrolle síntomas de intolerancia a la lactosa.
5. ¡Tenga cuidado masticando chicle! Si se ingiere puede quedar atrapado en la pequeña abertura a los intestinos.
6. Recuerde siempre tomar sus multivitamínicos, calcio, vitamina B-12 y cualquier otro medicamento o suplemento que le haya recetado el médico. No tomar sus suplementos puede resultar en deficiencias graves.
7. Las bandejas de cubitos de hielo son un método práctico para almacenar alimentos en puré. Cada sección del cubo contiene aproximadamente una oz. líquida.
8. Las bandejas para calentar platos para bebés pueden ser útiles para mantener los alimentos en puré calientes mientras se comen lentamente.
9. La leche de Magnesia es útil para aliviar el estreñimiento.
10. No trague ninguna píldora entera. Deben triturarse o cortarse en trozos pequeños e incluso se pueden mezclar con compota de manzana. Otra opción es usar formas líquidas de medicación si están disponibles.
11. Si tiene problemas para tolerar alimentos sólidos o puré, puede sustituirlos consumiendo un batido nutricional.
12. Tome pequeños bocados y mastique su comida sólida a fondo. Cada bocado de alimentos sólidos debe masticarse al menos 20 veces antes de tragar.
13. Es importante que cada comida sea alta en valor nutricional y equilibrada, ya que la cantidad de alimentos que se consumen en cada comida será pequeña.
14. Se recomienda hacer ejercicio y puede incluirse en su régimen diario con el consentimiento de su médico.
15. Al avanzar de alimentos líquidos a puré, o más tarde a alimentos blandos, es posible que tenga problemas con los vómitos. Esto suele ser el resultado de comer en exceso, no masticar bien, o mezclar líquido con alimentos sólidos. Si vomita, asegúrese de no comer demasiado a la vez y de que está masticando bien los alimentos. Algunos pacientes pueden vomitar con ciertos alimentos la primera vez que los prueban, pero son capaces de tolerarlos en una fecha posterior.
16. Si se ha sometido a una operación de manga gástrica, debe evitar los alimentos y bebidas excesivamente azucarados. Pueden conducir al síndrome de dumping, una afección caracterizada por calambres abdominales, diarrea, sudoración y una sensación de mareo después de consumir dulces concentrados.
17. Use un plato pequeño. La gente come más cuando la comida se sirve en un plato grande en lugar de un plato pequeño. La misma comida parece más grande cuando se sirve en un plato pequeño. Porque parece más grande, es más satisfactorio.

PROTEÍNA EN POLVO

P. ¿Cómo uso la proteína en polvo?

La proteína en polvo se puede añadir a las bebidas, batidos de suplemento, sopa, comida para bebés, yogur, queso cottage. Si usted ya está listo para comer alimentos sólidos, espolvoree la proteína en polvo en la parte superior o mezcle en guisos o platos cocidos.

P. ¿Qué tipo de proteína en polvo debo usar?

Algunas personas prefieren el sabor de los productos lácteos o de huevo en comparación con la soja. Si tiene mucho gas o diarrea, evite la proteína de leche. Si es alérgico a los huevos, evite la proteína de huevo. No utilice fórmulas de "body building" con alto contenido calórico. Use lo que sea más conveniente. En los supermercados hay claras de huevo, bajo el nombre de Just Whites, y leche seca. Promod está hecho por la misma empresa que hace Ensure. Estos se pueden pedir fácilmente. Los otros productos enumerados a continuación están disponibles en las tiendas de alimentos saludables.

Proteína de soja: Vege Fuel (Twinlab), 100% Soy Protein (Naturade) u otras marcas de soja o proteína vegetal.

Proteína de leche: Ultimate Protein (Country Life), Designer Protein, Promod (Ross), Cased (Mead Johnson), leche desnatada seca en polvo u otras formas de proteína de leche como "caseína" o "suero".

Proteína de huevo: Just Whites (DeIEl), Egg Fuel (Twinlab), u otras marcas de huevo o "albumin".

Leche de soja: NRG Protein (Naturade)

FUENTES ALIMENTARIAS DE PROTEÍNAS

Grupos de Alimentos	N.º de Porciones Diarias	Recomendado	No recomendado
Pescado	6 oz. totales de una combinación de pescado, aves de corral, carne y lácteos.	Bajo contenido de grasa: Bacalao, lenguado, eglefino, fletán, perca, pargo rojo, trucha marina, atún enlatado en agua. Grasa moderada: pescado azul, arenque, caballa, salmón, trucha de lago, pez espada, almejas, cangrejos, langosta, ostras, camarones y vieiras	Pescado frito, pescado enlatado en aceite, productos de pescado empanado comercial.
Aves		Pollo sin piel o pechugas de pavo, piernas y muslos o pollo o pavo molido.	Pollo frito, alitas de pollo, pato, ganso, nuggets y hamburguesas comerciales y empanadas.

FUENTES ALIMENTARIAS DE PROTEÍNAS (continuación)

Grupos de Alimentos	N.º de Porciones Diarias	Recomendado	No recomendado
Carne de res		Magra, recortada de grasa USDA selección o elección de cortes: lomos, T-bone, porterhouse, asado de grupa, filete mignon, solomillo, filete redondo, carne molida magra al 90% (3 gramos de grasa por onza)	Cortes de primera, costillas, asado de costillas, perritos calientes
Cordero, cerdo o ternera		Cortes de selección o elección de USDA recortados en grasa: solomillo, chuletas (3 gramos de grasa por onza)	Tocino o beicon, salchicha, kielbasa, knockwurst, pepperoni, Slim Jims
Huevos	Límite a 3 por semana	Huevos enteros, sustitutos de huevos (por ejemplo, Egg Beaters, Second Nature)	Huevos fritos o tortilla preparada con grasa
Queso		Bajo en grasa / sin grasa (3 gramos de grasa por onza), Alpine Lace, Free n' Lean, Kraft Free, Borden Light Line, queso cottage y queso crema sin grasa, mozzarella hecha con leche desnatada	Quesos duros y blandos normales, cheddar, americano, camembert, brie, queso crema, bleu, Colby, muenster, provolone, suizo, velveeta, quesos de untar y salsas
Leche y productos lácteos	2 tazas (16 oz.) por día. La leche solo debe tomarse entre comidas. Carnation Instant Breakfast or SlimFast sin azúcar pueden sustituir por una comida	Leche: descremada o 1% baja en grasa Yogur: sin grasa o 1% bajo en grasa normal o con fruta con Nutrasweet (100 calorías por 8 oz.). Carnation Instant Breakfast sin azúcar hecho con leche desnatada	Leche entera (regular) o leche o yogur bajo en grasa al 2% .Chocolate caliente, batidos, maltas, frappes, bebidas de chocolate normales, ponche de huevo, sopas hechas con crema o crema agria

Nota importante: Los métodos recomendados para cocinar carnes son:

- **Asar a la parrilla**
- **Asar**
- **Hervir**
- **Hornear**
- **Guisar**
- **Cocer**
- **Escalfar**