

PAUTAS PARA LA BANDA GÁSTRICA LAPAROSCÓPICA

ETAPA 1: Dieta Líquida Bariátrica

(Semanas 1, 2, 3)

El día después de la cirugía, una vez que la serie gastrointestinal superior (GI superior) ha verificado que no hay fugas, comenzará la dieta de la Etapa 1.

- ❖ Evite las bebidas edulcoradas a menos que se endulcen con un sustituto del azúcar.
- ❖ Inicialmente, deben consumirse 3-4 oz. de líquidos cada hora mientras está despierto.
- ❖ Según lo tolere, los líquidos se incrementarán gradualmente a un **peso objetivo de 4 oz. (1/2 taza) por hora.**
- ❖ Los líquidos se deben tomar a sorbos muy lentamente para evitar estirar la bolsa. **No utilice una pajita o pitillo.** Beber a través de una pajita o pitillo llena en exceso su bolsa 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 tomarle 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 la Etapa 1 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 masticables y calcio diariamente y que complemente su dieta diariamente con un suplemento proteico cuando se lo aconseje su cirujano.
- ❖ Los suplementos de proteína líquidos deben comenzar el día después de la cirugía con la aprobación de su médico. Pruebe algunos tipos de batidos de proteínas bajos en carbohidratos y sin azúcar para ver qué marca le gusta. **Consulte la lista adjunta para obtener sugerencias.**

Suplementos Nutricionales para la Banda Gástrica Laparoscópica

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 postoperatorias. Para entonces usted debería estar recibiendo suficiente proteína de sus alimentos.

Vitaminas y Minerales

Postoperatorio 0-1 mes

Cada día, usted debe tomar dos multivitamínicos masticables infantiles con hierro durante el primer mes después de la cirugía. Busque "Complete" en la etiqueta del multivitamínico. Usted también debe tomar calcio en forma masticable, Tums o Viactiv 500mg, 2 por día.

Opcional: Biotina 1500-3000mcg masticable diariamente para cabello y uñas.

Postoperatorio 1 mes+

Después de un mes, cambie a una cápsula formulada para adultos o a una vitamina prenatal. Tome una dosis cada día de por vida.

Tome un suplemento de calcio en forma de citrato de calcio (500-600 mg) 3 por día o carbonato de calcio (500-600 mg) 2 por día.

Opcional: Biotina 1500-3000mcg a diario masticable o entero.

Proteína en polvo con bajo contenido de carbohidratos

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

Designer Protein (90kcal/17.5g proteína por cucharada)

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

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

Isopure (21 Okcal/50g proteína por 2 cucharadas)

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

Nature's Plus Keto Slim (100kcal/23g proteína por 2 cucharadas)

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

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

NatureAde Soy-free Veg Protein Powder (11 Okcal/22g proteína por cucharada-proteína de arveja)

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

Twin labs Vegefuel Soy (21 Okcal/31 g proteína por cucharada)

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

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

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

Pure Protein, u otros polvos de soja o proteína de suero de leche con bajo contenido de azúcar.

Listo para beber Pure Protein, EAS Myoplex Lite, Isopure, Advantage Edge deAtkin

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

MENU DE MUESTRA PARA LA ETAPA 1: Dieta Líquida Bariátrica

CUANDO SE VUELVE A CASA:

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. Los suplementos líquidos proteicos pueden comenzar el día siguiente a la cirugía con la aprobación de su médico. Deje de usar gelatina regular. Sólo se permite gelatina dietética.

Desayuno	8:00 am	4 oz. de bebida con alto contenido de proteínas o polvo con bajo contenido de carbohidratos/sin azúcar agregada mezclado con leche desnatada o agua
	9:00 am	4 oz. de té simple (sin endulzar) descafeinado 4 oz. de agua 4 oz. de leche desnatada
Almuerzo	12:00pm	4 oz. bajo de carbohidratos/sin azúcar agregada, bebida con alto contenido de proteínas o polvo mezclado con leche desnatada o agua
	1:00 pm- 4:30 pm	4 oz. de caldo 4 oz. de diet jello 4 oz. de té de hierbas 4 oz. de agua
	5:30 pm	4 oz. de bebida con alto contenido de proteínas o polvo con bajo contenido de carbohidratos/sin azúcar agregada mezclado con leche desnatada o agua
Cena	6:00 pm- 10:00 pm	4 oz. de diet jello 4 oz. Propel 4 oz. de caldo 4 oz. de bebida con alto contenido de proteínas o polvo con bajo contenido de carbohidratos/sin azúcar agregada mezclado con leche desnatada o agua 4 oz. de leche desnatada

!!!POR FAVOR, BEBA LENTAMENTE!!!!

**Objetivo de proteína: 60-80 gramos por día

UN RECURSO SOBRE LA PROTEINA:

1. Ayuda a mantener la masa muscular magra, manteniendo su tasa metabólica más alta. Sin una ingesta adecuada de proteínas, nuestros cuerpos favorecerán la quema de tejido muscular en lugar de grasa.
2. Le ayuda a mantener la sensación de estar lleno después de una comida.
3. Importante para la cicatrización de heridas y el crecimiento del cabello. Sin proteínas, la pérdida de cabello durante el período de pérdida de peso rápida puede ser significativa.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNA:

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)	Lata de 1/2 latas (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)	1/2 taza	5
Lenguado (cocido)	3 oz.	21
Great Northern Beans	1/2 taza	8
Halibut (cocido)	3 oz.	23
Arenque (Atlántico, cocido)	3 oz.	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 medio	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)	Lata de 1/2 latas (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 2: Dieta de Textura Regular con Control de Calorías (Semana 4 y siguientes) PAUTAS

Dependiendo de su progreso, aproximadamente un mes después de la cirugía, su médico progresará su dieta a la Etapa 2, que es una dieta nutricionalmente equilibrada, con control de calorías.

- Continúe con los líquidos permitidos en la dieta de la Etapa I.
- 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. por día, EVITE COMER ENTRE HORAS, COMA 3 COMIDAS ALTAS EN PROTEÍNA 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 60-80 gramos de proteína al día, o más si se recomienda.

LISTA DE LA COMPRA PARA LA ETAPA 2: Dieta de Textura Regular con Control de Calorías (Semana 4 y siguientes)

- ❖ **Líquidos claros:** Igual que en la semana 1-3

- ❖ **Suplemento de proteína:** Igual que en la semana 1-3, utilizar según sea necesario, basado en la ingesta de proteínas de sus comidas. Típicamente puede reducir su batido en 1/2 taza a 1 taza por semana, en función de su ingesta de proteínas de los alimentos. Mantenga registros de alimentos y calcule la ingesta diaria de proteínas.

- ❖ **Grupo de leche:** Elija entre:
 - Leche descremada
 - Leche Lactaid baja en grasa
 - Leche de soja si es intolerante a la lactosa
 - Queso bajo en grasa
 - Ricotta parcialmente descremado
 - Yogur Total Greek
 - Yogur sin azúcar bajo en grasa
 - Helado sin azúcar/sin grasa
 - Queso Cottage bajo en grasa
 - Pudín sin azúcar

- ❖ **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 o molida y bien humedecida
 - Mantequilla de maní suave natural
 - Tofu
 - 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
 - Frijoles/lentejas (cocidos/enlatados)

- ❖ **Granos y almidones:** Elija entre:
 - Patata al horno/hervida
 - Cereales calientes (por ejemplo, Cream of Wheat, harina, avena, polenta)
 - Cereales fríos sin endulzar (por ejemplo, Go Lean, Puffins)
 - Galletas saladas
 - Frijoles Lima, plátanos, yuca, ñame
 - Pan en rodajas (debe ser tostado)
 - Pastina (pasta para sopas)
 - Batata, calabaza

***** Evite el arroz. durante al menos otras 8 semanas, ya que generalmente no es bien tolerado en este momento, y es típicamente difícil después de la banda gástrica.**

LISTA DE LA COMPRA PARA LA ETAPA 2: (continuación)
Dieta de Textura Regular con Control de Calorías
(Semana 4 y siguientes)

❖ **Fruta:** Elija entre:

- Frutas enlatadas sin endulzar
- Fruta fresca **sin piel** (por ejemplo, melones, melocotones, plátanos, peras maduras, manzanas peladas, bayas)

❖ **Vegetales:** Elija entre:

- Verduras cocidas blandas (algunos pacientes todavía necesitan evitar los vegetales que forman gas)
- Jugo V-8
- Verduras crudas suaves: lechugas tiernas, tomates maduros, verduras picadas peladas. Evite las verduras muy fibrosas o con hilos.

❖ **Grasas / Aceites:** Elija entre:

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

❖ **Dulces / Postres:** Elija entre:

- Diet Jello o paletas sin azúcar

OPCIONES DE ALIMENTOS PARA LA ETAPA 2

GRUPOS DE ALIMENTOS	ELEGIR	DIFÍCILES DE TOLERAR	ALIMENTOS A EVITAR
BEBIDAS			
Elija 6-8 tazas/día Beber a sorbos, 4 oz. por hora	Agua, té, leche desnatada, Crystal Light, café/té descafeinado, té de hierbas, todos los caldos, aguas de frutas Glaceau, V-8 Splash dietético, Diet Twister, Diet Snapple, Sugar-Free Tang, cualquier bebida sin azúcar		Agua de vitaminas, refrescos, bebidas con alto contenido calórico, bebidas alcohólicas, bebidas de frutas, bebidas con cafeína
LECHE Y LÁCTEOS:			
Buena fuente de proteína y calcio Elija 3 porciones 1 porción = 1/2 taza o 4 oz.	Leche desnatada, leche baja en grasa al 1%, yogur o helado bajo en grasa/sin grasa sin azúcar, natillas/pudding sin azúcar, leche sin lactosa		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, Mortadela, frankfurters, tocino, beicon
GRANOS Y ALMIDONES:			
Buena fuente de energía, vitaminas B, fibra y hierro Elija 2 porciones 1 porción = 1 rebanada de pan; 1/3 de taza de 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®, Cheerios®, patata sin piel, arroz. según se tolere, pasta, pan tostado, galletas saladas, palitos de pan, chips de tortilla	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.
FRUTA:			
Buena fuente de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra. Elija 2 porciones 1 porción = 1/2 taza de jugo de fruta diluido, 1/2 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

OPCIONES DE ALIMENTOS PARA LA ETAPA 2 (continuación)

GRUPOS DE ALIMENTOS	ELEGIR	DIFÍCILES DE TOLERAR	ALIMENTOS A EVITAR
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, espárragos, repollo, maíz, verduras crudas, ensalada; vegetales que forman gas como coles de bruselas, brócoli, cebollas, coliflor	Pieles vegetales, semillas. La tolerancia a diferentes texturas varía. Pruebe con precaución nuevas verduras y recuerde masticarlas bien.
GRASA:			
Esencial para una piel saludable. Elija hasta 3 porciones.	Margarina dietética (1 tbs.), margarina/mantequilla regular (1 tsp.), mayonesa baja en grasa (1tbs.), 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/MISC:			
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 2:
Dieta de Textura Regular con Control de Calorías (Semana 4 y siguientes)**

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno			
8:00-8:30 am	1 huevo revuelto + 1 clara de huevo 1/2 rebanada de pan de trigo tostado 1 cucharadita de margarina libre de grasa trans	1/4 de taza de escamas de salvado con 4 oz. de yogur dietético 1/4 plátano (en rodajas)	4 oz. de ricotta parcialmente descremada o queso cottage al 1% 4 triscuits
9:00-11:30 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	3-6 oz. de pavo asado, 1 rebanada de queso bajo en grasa, 1/4 de taza de cóctel de fruta sin endulzar	3-6 oz. de eglefino al horno con limón, 1/4 de taza de judías verdes cocidas, 1/4 de taza de compota de manzana	3-6 oz. jamón en rodajas de deli 97% sin grasa 1/2 rebanada de pan de trigo integral tostado, 2 rodajas de tomate
1 :00-5:30 pm	12 oz. de agua, 4 oz. Batido de proteínas, 8 oz. Propel	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			
6:00-6:30 pm	3-6 oz. de pollo al horno, 1/4 de taza de espinacas al vapor, 1/4 de naranja pelada	3-6 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	3-6 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 cortado en cubos
7:00-10:00 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 prioriza adecuadamente, necesitará 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 ya que puede necesitar un ajuste. Para alimentos con baja densidad, como la ensalada, debe estimar en función del volumen comprimido/masticado.

Actualizado 11/03/08