



PAUTAS ALIMENTICIAS LUEGO DE UNA CIRUGIA PARA OBESIDAD =

DIETARY GUIDELINES FOLLOWING OBESITY SURGERY

La cirugía que usted tuvo le ayudará a controlar la cantidad de alimento que come. Esto le permitirá perder peso. Es muy importante que usted siga esta dieta para perder peso y permanecer sano.

Si usted no sigue esta dieta, varias cosas pueden ocurrir:

- Usted puede causar que la bolsa de su estómago se estire.
- Puede que no baje de peso.
- Puede tener el "*dumping syndrome*" lo que significa que el alimento sale de su estómago demasiado rápido. Es causado por tomar líquidos con las comidas o por ingerir alimentos o bebidas altos en azúcar (como gaseosas). Los síntomas del *dumping syndrome* incluyen náusea, cólicos abdominales o diarrea 15 minutos después de comer. Usted también puede sentirse caliente, mareado o débil

Etapas de la dieta

- Durante los primeros días después de la cirugía, usted no será capaz de comer o beber nada. Mientras esta en el hospital, comenzará a beber agua y algunos líquidos claros.
- Luego, usted pasará a una dieta líquida durante aproximadamente seis semanas. Necesitará beber líquidos con frecuencia para obtener

suficiente nutrición y líquidos. Esta dieta incluye licuados de diferentes comidas.

- Después de seis semanas, puede comenzar comida sólida como parte de una dieta baja en grasa "*low-fat diet*".

Estas etapas son explicadas más detalladamente en las siguientes páginas. Usted necesitará usar tazas y cucharas de medida para medir con cuidado sus comidas y bebidas.

Semanas 1-2: Dieta Líquida

- Coma y beba despacio. Usted será capaz de beber una onza de líquido (dos cucharadas) cada 15 minutos. Tendrá que beber al menos seis tazas (48 onzas) de líquido cada día. Mida sus líquidos con cuidado.
- En la tabla encontrará dos listas: "Líquidos de alto valor proteico" y "otros líquidos". Cada día, usted debe beber tres tazas de "líquidos de alto valor proteico" y tres tazas de "otros líquidos". Para completar esta cantidad de líquido tendrá que beber con frecuencia todo el día.
- Debe asegurarse que los líquidos que beba no estén demasiado calientes o demasiado fríos. Esto puede provocar el "*dumping syndrome*" y le hacerle sentir enfermo.
- No beba gaseosas, bebidas carbónicas u otros líquidos que contengan mucho azúcar. Los líquidos con mucho azúcar incluyen gaseosas, Snapple, Kool Aid, Gatorade, Hi-C y Sunny Delight. No añada azúcar a sus bebidas (como café o té). Las bebidas con mucho azúcar pueden provocar el "*dumping syndrome*".
- No beba alcohol, incluido cerveza o vino.
- Nunca use goma de mascar. Si se traga la goma de mascar, puede bloquearse la nueva apertura de su estomago.

Líquidos de alto valor proteico(tres tazas al día)	Otros líquidos (tres tazas al día)
Leche Descremada (Si usted no tolera los productos lácteos intente LactAid o productos de	Café negro, Té caliente o frío sin azúcar* (preferiblemente sin cafeína) Caldos

<p>DairyEase)</p> <p>Desayuno instantáneo Carnation sin azúcar (mezclar con leche descremada)</p> <p>Ensure, Ensure Plus, Boost, Sustacal, SlimFast (Estos productos tienen un poco de azúcar pero pueden ser tolerados en pequeñas cantidades)</p>	<p>Crystal <i>Light</i>, Kool Aid sin azúcar</p> <p>Jugos sin dulce</p> <p>(Sólo 100 % jugo, <u>no</u> Hi-C o bebidas con sabor de fruta). No beba, más de 1</p> <p>taza (8 onzas) de jugo al día.</p> <p>*Puede usar a sustitutos de azúcar como Equal o Sweet N Low.</p>
---	--

Puede comer los siguientes alimentos además de los líquidos:

- Dos cucharadas de un cereal cocinado sin dulce, como avena y crema de trigo (mezclado con agua o leche descremada).
- Dos cucharadas de crema (sopa) hecha con leche descremada (colar primero).
- Dos cucharadas de puré de papas (diluido con leche descremada).
- Dos cucharadas de yogurt sin grasa y sin azúcar, como Yoplait *light* o Dannon *light* (si el yogur tiene pedacitos de fruta, entonces debe licuarlo antes de tomarlo).
- Dos cucharadas de pudín o flan sin azúcar hechos con leche descremada o gelatina sin azúcar.

Cada día tome dos pastas masticables para niños de vitaminas y minerales, como Flintstones Complete o Centrum Junior. Pregunte a su doctor acerca del uso de suplementos líquidos de vitaminas y minerales. Su doctor puede prescribirle otras vitaminas o minerales como calcio o hierro.

Ejemplo de un Menú de Dieta Líquida (semanas 1 y 2)

7:00 am	1 onza de jugo de manzana sin dulce
---------	-------------------------------------

7:15 am	1 onza de leche descremada
7:30 am	2 cucharadas de avena
7:45 am	1 onza de leche descremada
8:00 am	1 onza de agua
Continúe comiendo o bebiendo los alimentos y bebidas permitidos cada 15 minutos durante la mañana y la tarde	
5:00 pm	2 cucharadas de puré de papas
5:15 pm	1 onza de desayuno instantáneo Carnation sin azúcar .
5:30 pm	2 cucharadas de crema (sopa) de brócoli (colar primero).
5:45 pm	1 onza de leche descremada
6:00 pm	2 cucharadas de pudín de vainilla sin azúcar
Continúe comiendo o bebiendo los alimentos y bebidas permitidos cada 15 minutos durante la noche hasta el momento de irse a dormir	

Tener actividad física con regularidad es una parte importante del plan para perder peso. Pregunte a su doctor cuando es adecuado que usted comience a entrenarse y que tipo de ejercicio es el mejor. Su doctor puede decirle que comience un programa de caminatas poco después de la cirugía. Su objetivo debe ser hacer ejercicio 30 minutos o más, 5 o más veces por semana.

Semanas 3-6: Dieta Líquida Completa

- En este momento su doctor aumentará a 2 onzas la cantidad de líquido que puede beber en cada toma. Usted comerá o beberá sólo cada 30 minutos en vez de cada 15 minutos.

- Usted puede aumentar la cantidad de los otros alimentos permitidos (cereales cocinados, puré de papa, etc.) a $\frac{1}{4}$ taza. Puede añadir alguna variedad a su dieta añadiendo $\frac{1}{4}$ taza de los siguientes alimentos:
 - Huevo revueltos (solo la clara) o sustitutos de huevo (ejemplo: Eggbeaters).
 - Puré de frutas sin dulce como compota de manzana, puré de melocotón, albaricoque o pera.
 - Puré de verduras como habichuelas o zanahorias (evitar verduras que producen gas como brócoli y repollo, ellos pueden hacer que usted se sienta hinchado).
 - Puré de carne (ejemplo, puré de pollo o pavo).
 - Puede ser útil usar comida en puré para bebés como purés de frutas, verduras y carnes.
- Pare de comer cuando usted se siente lleno. Usted no tiene que comer toda la porción de alimentos. Si continua comiendo después que usted se siente lleno, puede tener náusea y vómito.
- Llame a su doctor si usted no puede comer debido a náusea o vómito o si tiene diarrea severa.

Ejemplo de un Menú de Dieta Líquida Completa (semanas 3-6)

7:00 am	2 onzas de jugo de manzana sin dulce
7:30 am	2 onzas de leche descremada
8:00 am	$\frac{1}{4}$ de taza de clara de huevo revueltas.
8:30 am	2 onzas de agua

9:00 am	2 onzas de leche descremada
Continúe comiendo o bebiendo los alimentos y bebidas permitidos cada 30 minutos durante la mañana y la tarde	
5:00 pm	¼ de taza de puré de papa
5:30 pm	2 onzas de desayuno instantáneo Carnation sin azúcar.
6:00 pm	¼ de taza de pollo en puré.
6:30 pm	¼ de taza de compota de manzana sin azúcar
7:00 pm	2 onzas de leche descremada
Continúe comiendo o bebiendo los alimentos y bebidas permitidos cada 30 minutos durante la noche hasta el momento de irse a dormir	

Dieta baja en Grasa

Esta es la dieta que usted debe que seguir de aquí en adelante

- Ahora usted puede comenzar a añadir alimentos sólidos a su dieta. Usted tendrá que comer bocados muy pequeños y masticarlos muy bien. Debe masticar cada bocado de alimento al menos 30 veces. Debe masticar el alimento hasta que se vuelva líquido. Si usted no puede masticar un alimento hasta que se vuelva líquido, entonces escúpalo.
- Este seguro que los alimentos están bien húmedos. La comida seca o dura es más difícil de digerir.

- Debe comer cinco comidas pequeñas cada día en vez de comer cada 30 minutos. Coma muy despacio. Incluya una fuente de proteína (vea abajo) en cada comida.
- Pare de comer cuando usted se sienta lleno. Usted no tiene que terminar de comer todo si se siente satisfecho. Continuar comiendo después de que usted esta lleno puede causarle náusea y vómito.
- Sólo debe beber líquidos 30 minutos antes o 30 minutos después de las comidas. Beba los líquidos despacio. Ahora usted puede beber cuatro onzas de líquido (1/2 taza) cada vez. No beba más de ocho onzas (1 taza) en una hora. Continúe bebiendo seis tazas de líquido al día, revise la tabla de la pagina 2 : "Líquidos de alto valor proteico" y "otros líquidos".
- Buenas fuentes de proteína incluyen la carne, leche, pescado y huevos. Use las siguientes pautas para escoger comida de alto valor proteico.
 - Puede preparar las carnes blandas como el pollo o pavo al horno, asadas o hervidas. La carne de vaca puede ser muy dura para digerir por algunos pacientes.
 - No coma carnes con alto contenido de grasa como tocino, salchichas, perros calientes, bologna, salami, carne frita, o cortes de carne gorda. No coma carnes fibrosas o duras como "*corned beef*" o hamburguesas regulares ("*ground beef*").
 - Coma atún empacado en agua y pescado asado, al horno o a la parrilla. No coma pescado o mariscos fritos, son difíciles de masticar completamente.
 - Coma clara de huevo cocinada o sustitutos del huevo (como Eggbeaters). No coma huevos fritos o crudos.
 - Productos lácteos al 1%, leche descremada, yogur bajo en grasa, queso cottage bajo en grasa, son buenas opciones. No coma productos lácteos con alto contenido de en grasa como leche entera, helado y quesos regulares.
 - Tofú y leche de soja baja en grasa son buenas fuentes de proteína vegetal.
 - Fríjoles secos (por ejemplo, pinto, negro) son buenas fuentes de proteína, pero puede causar gas.

FRUTAS

- Coma una amplia variedad de frutas blandas como plátanos, compota de manzana sin dulce, melocotones, mandarinas, peras y piñas.
- No coma las membranas de las naranjas o toronjas, tampoco la cáscara, piel, semillas o los corazones de las frutas.
- Las frutas enlatadas deben ser conservadas en agua o jugo, no en syrup (aunque sea "*light syrup*").

VERDURAS

- Coma una amplia variedad de verduras suaves cocinadas como zanahorias, alverjas o calabaza. Usted puede tomar jugo de tomate o jugo de verduras.
- No coma vegetales crudos.
- No añada mantequilla, queso o salsas cremosas a sus verduras.
- No coma a verduras fritas o verduras fibrosas, como el apio.

HARINAS

- Coma alimentos bajos en grasa como pasta, papas, arroz, fideos y pan. Algunos pacientes tienen problemas comiendo pan muy suave y pulposo.
- Avena, sémola de maíz, crema de trigo son buenas opciones para cereales cocinados.
- No coma harinas altas en grasa, como galletas (a menos que sean bajas en grasa), muffins, papas fritas, waffles, biscuits, donas, rosquillas, rollos de dulces u otros snacks (ejemplo: Cheetos, gold fish, *corn chips* o galletas de mantequilla de maní).
- No coma cereales endulzados con miel o con azúcar. Elija cereales bajos en azúcar como Cheerios regular, Special K y Corn flakes.
- No coma cereales con nueces, semillas, o coco.
- Pregúntele a su doctor o nutricionista si tiene dudas a cerca de un cereal.
- Usted puede comer una pequeña cantidad de la grasa en su comida (2-3 cucharaditas por día). Las grasas incluyen margarina, aliño para ensalada, mayonesa, aceite de oliva, y aceite de canola.
- Usted puede usar aliño para ensalada sin grasa o *light*, margarina *light*, "*light sour cream*" y mayonesa sin grasa o *light*.

- Trate de no comer grasas. Ellas añaden muchas calorías a su dieta y pueden hacer que se sienta enfermo.
- No coma alimentos que contengan mucho azúcar. Como pasteles, dulces, caramelos, pie, galletas, chicle, syrup, gelatina, jalea, miel, helado y gaseosas. Estos alimentos tienen muchas calorías, pueden hacer que se sienta enfermo y causar "*dumping syndrome*".
- No le ponga a sus alimentos mucha sal o condimento con sal (por ejemplo, *lemon pepper*, salsa A-1 para carnes, salsa de soja, o salsa teriyaki). Esto hace que sienta mucha sed y usted podría beber demasiados líquidos. Si las tolera, use especias sin sal.
- Continúe tomando suplementos de vitaminas y minerales recomendados por su doctor. Su doctor revisara sus niveles de hierro y vitamina B12, porque los pacientes que se someten a cirugías para pérdida de peso a menudo tienen bajos niveles de hierro y vitamina B12. Usted también deberá tomar suplemento de calcio.
- Sus comidas no deben exceder cuatro onzas (1/2 taza). Necesitará medir sus alimentos para asegurarse que no excede esta cantidad.
- No coma constantemente. Por que puede estirarse la bolsa de su estómago y reducir la velocidad de pérdida de peso.
- Llame a su doctor si no puede comer debido a náusea, vomito o diarrea.

Ejemplo de un Menú bajo en Grasa

<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 claras de huevo revueltas • ¼ taza de avena cocinada 	<p>Comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de pollo a la parrilla • ¼ taza de zanahorias cocinadas
<p>Media mañana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de queso cottage bajo en grasa • ¼ taza de piña 	<p>Noche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de yogurt bajo en grasa • ¼ taza de peras enlatadas

<p>Almuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 onza de lomo de cerdo al horno• 2 cucharadas de arroz cocinado• 1 cucharada de margarina baja en grasa• 2 cucharadas judías	<p>*Recuerde beber líquidos 30 minutos antes o 30 minutos después de sus comidas</p>
---	--

Centro Médico de la Universidad de Mississippi
2500 North State St. Jackson, MS 39216-4505
c.2005

La Universidad de Mississippi ofrece igualdad de oportunidades en educación y empleo, M/F/D/V.