

POST OP DIET

DIETA POST - OPERATORIA

CLICK



ESPAÑOL

PAG. 2

ENGLISH

PAGE 9



Por medio de la cirugía, cambio de hábitos alimentarios y el estilo de vida será que usted logrará la obtención y el mantenimiento de un peso saludable.

Recuerde que el tamaño de su estómago se ha reducido aproximadamente 60 oz. (1.700 gr) a 3-4 oz (80 - 125 gr), por lo cual para prevenir el malestar y la integridad de la cirugía debe seguir fielmente las siguientes recomendaciones.

El plan alimenticio en esta etapa se conforma de 4 Fases, con el fin de prevenir el aumento de la presión dentro del estómago (presión intra-gástrica).

 **NOTA:** Recuerde que su estómago se grapó y se cortó, por lo que no debe someterlo a mucha presión para evitar posibles molestias o lesiones al menos durante las primeras 3 semanas.

Todo cambio en su alimentación debe de ser paso a paso, esto disminuye la posibilidad de tener vómitos severos u otras molestias.



FASE 1 - LÍQUIDOS CLAROS (TRANSPARENTES)



FASE 2 - LÍQUIDOS TOTALES (ESPESOS)



FASE 3 - PAPILLAS Y ALIMENTOS TRITURADOS



FASE 4 - ALIMENTOS SÓLIDOS



FASE 1 - LÍQUIDOS CLAROS (TRANSPARENTES)

SEMANA 1.

Durante la primer semana posterior a la cirugía su plan alimenticio consiste en líquidos claros, los cuales son:



Agua Natural



Té



Consomés (solo caldo)



Jugos de Frutas diluidos en agua. NO CÍTRICOS

En caso de no tolerar el agua natural, puede agregar unas gotas de limón para disminuir el rechazo.

PUEDES AGREGAR:



PROTEÍNAS DE POLVO
diluido en agua, 40 a 60 gr.



Gelatina
SIN AZÚCAR



Paleta de Hielo
SIN AZÚCAR

Se recomienda tomar proteína diariamente, la cantidad dependerá del tipo de cirugía que se realizó:

Manga Gástrica



60 a 80 gr.

Bypass Gástrico



80 a 100 gr.

Para lograr esto se indica el uso de suplementos alimenticios como Proteína Hidrosoluble (Liquida) de alta calidad para obtener lo requerido al día. A pesar de su coloración y consistencia son considerados como líquidos claros.

Proteínas
recomendadas:

Nectar Medical

Nectar Reg

Premier Clear

Isopure

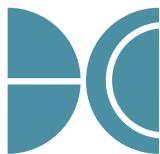
EN ESTA FASE DEBE TOMAR DE 2 A 2 1/2 LITROS DE LÍQUIDOS CLAROS POR DÍA.
BEBÁ A CUCHARADAS O SORBOS PEQUEÑOS, NUNCA TRAGOS GRANDES.



- Mantenga su orina en color pálido o claro.
- No utilice popote ya que producirá malestar por el aire que entrará en su estómago.



Si su orina se pone oscura o su boca está seca y siente mareo, no está bebiendo suficientes líquidos y se encuentra en DESHIDRATACIÓN. En estas situaciones se indica el uso de SUERO ORAL, no comercial. * EN CASO DE QUE NO MEJORE FAVOR DE CONTACTAR O ACUDIR AL CONSULTORIO DE SU MÉDICO.

**FASE 2 - LÍQUIDOS TOTALES (ESPESOS)****SEMANA 2.**

En este momento puede tomar líquidos de cualquier color, consistencia y sabor, siempre y cuando no tengan grumos o residuos.

Debe mantener todas las indicaciones del plan líquidos claros como mínimo y agregar:



Sopa de Verduras con Pollo
Muy bien licuado



Leche
Deslactosada Light



Licuados de proteína
con leche deslactosada light



Avena



Yogurt Griego

Además de las proteínas consumidas en la
Fase 1 tiene estas opciones:

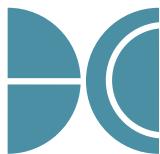
Premier

Muscle Milk



Durante esta fase debe poner atención a la reacción de su estómago a los alimentos. Es una fase de transición, gradual, durante la cual, poco a poco puede ingerir mayor cantidad de alimento y de diferente consistencia.

En caso de no tolerar algún alimento o sentir algún malestar, debe regresar a la fase anterior por 48 horas y al notar mejoría, reiniciar esta fase.



FASE 3 - PAPILLAS Y ALIMENTOS TRITURADOS

SEMANA 3.

La fase de los alimentos blandos consiste en reiniciar su capacidad de tolerar **alimentos de consistencia suave en forma de papilla y alimentos triturados**. Durante esta fase, debe continuar con todas las indicaciones que se dieron en el plan alimenticio de líquidos claros y totales.



Realiza 5 tiempos de comida:

DESAYUNO

COLACIÓN

COMIDA

COLACIÓN

CENA

Se recomienda consumir proteínas hidrosoluble en dos comidas, una por la mañana y otra por la tarde.

Nectar Medical

Nectar Reg

Premier Clear

Isopure

Premier

Muscle Milk

Seguir consumiendo los alimentos ó líquidos de las fases anteriores y puede iniciar con:



Huevo



Verduras
Cocidas



Pollo
Cocido



Pescado



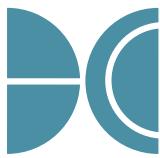
Puré de
Manzana



Queso
Cottage



NO debe comer alimentos sólidos aún. No obligue a su cuerpo a terminar toda la comida del plato.



FASE 4 - ALIMENTOS SÓLIDOS

SEMANA 4.

Esta es la fase de plan alimenticio regular. Se puede incorporar todas las verduras y carnes blandas.
Todo debe de ser cocido, sin freir ni empanizar.



Carne Frías



Pollo



Pescado



Camarón



Verduras

Igual que en la fase anterior, debe organizar sus tiempos de comida en tres al día y dos colaciones. Cada vez que usted tome un alimento de cualquier consistencia (blando o sólido) este se considera una comida, así mismo una bebida preparada con proteína hidrosoluble se considera un tiempo de comida.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA



Queso Cottage



Yogurt Griego



Huevo



Pechuga de Pollo



Carne Roja Magra



Pescado / Salmón / Atún



Frijoles / Habas / Lentejas /
Garbanzos

 Una vez que se sienta satisfecho, debe parar y no comer otra cosa hasta que sea su hora de comida de nuevo. Debe comer pequeños bocados, lentamente y masticarlo entre 18 a 20 veces por alimento.



INDICACIONES:



NO debe comer ni beber al mismo tiempo.



NO beba líquidos durante los 30 minutos previos a una comida y espere 1 hora después de cada comida para poder beber líquidos.



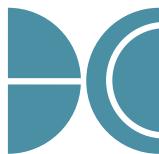
NO comer más de media taza de alimento por ocasión. Esto equivale a la mitad de su puño.



NO ingiera comidas con alto contenido de grasas, incluyendo mayonesa y aderezos.



NO coma arroz, puré de papa, pastas, pan y palomitas. Evite cereales que contengan cremas y/o trigo.



ACUDA A CONSULTA CON SU MÉDICO

Acuda a consulta lo antes posible en caso de presentar los siguientes síntomas:

- | | | | | | |
|--|---|--|--|--|----------------------------------|
| | Tenga Fiebre apartir de 37° | | La herida esté caliente al tacto y de una coloración roja. | | Presente pus verde. |
| | Tenga náuseas y vómito descontrolados. | | El sangrado no se alivie con presión en la herida. | | Sufra de temblores y sudoración. |
| | Presente dificultad para respirar y falta de aliento. | | | | |

DESPUÉS DE LA CUARTA SEMANA DE SU CIRUGÍA

Es importante que agende y consulte con los médicos y nutriólogos para iniciar su Etapa 2.

Se requiere mucho esfuerzo y dedicación para que la pérdida de peso sea exitosa y de manera saludable.

RECOMENDACIONES GENERALES



Coma pequeñas cantidades.

Cuide mucho las cantidades de comida que ingiera ya que la capacidad de su estómago es menor y en caso de comer de más es posible que se presenten molestias como vómito, náuseas, etcétera.

Tome bocados pequeños de comida y mastique hasta lograr la consistencia de puré.

Su saliva comienza el proceso digestivo, si traga comida que no masticó totalmente, esta puede actuar como un tapón y bloquear el avance de la comida a través de su sistema gastrointestinal.



Realiza 5 tiempos de comida.

Desayuno / Colación / Comida / Colación / Cena

Cuando come 5 veces al día mantiene su metabolismo activo, mejorando su saciedad, disminuyendo la necesidad de comer y creando nuevos hábitos alimenticios, procure comer cada 3 o 4 horas y evite siempre el ayuno prolongado.



Evite las comidas con alto contenido de carbohidratos y grasas.

Estos alimentos interfieren con la pérdida de peso, aumentan el hambre, y pueden dar como resultado el "Síndrome de Evaluación Gástrica Rápida" (Síndrome Dumping). Este síndrome incluye síntomas tales como latidos cardíacos rápidos, sudoración fría, aturdimiento, debilidad, náuseas y/o diarrea. Puede experimentar uno o más de estos síntomas, en diferentes intensidades.



Cuidado con las bebidas ricas en calorías.

También evita las bebidas como refrescos, chocolate, malteadas, agua de sabor y té comerciales, tienen alto contenido de calorías, interfiriendo en la pérdida de peso.



Tome suplementos.

Los micronutrientes son parte fundamental para prevenir deficiencias nutricionales. Estas deficiencias son a causa de la reducida ingesta de alimentos.

SUPLEMENTOS: (Optisource® / Bariatric Advantage)



Guía de recomendaciones para
después de la cirugía de pérdida de peso

Suplementación según tu procedimiento quirúrgico:

MANGA GÁSTRICA

MULTIVITAMÍNICO		ADICIONAL
Optisource de Nestle (masticable)	4 tabletas al día	Vitamina B12 sublingual 350 - 500 mcgr / day ó 1000 mcgr intramuscular mensual
Bariatric Advantage (masticable)	2 tabletas al día	Calcio (citrato de calcio) 1200 - 1500 mg / day (dividido en dos tomas)
Bariatric Advantage (polvo para diluir)	2 medidas al día	Vitamina D 400 - 600 UI / día

BYPASS GÁSTRICO

MULTIVITAMÍNICO		ADICIONAL
Optisource de Nestle (chewable)	4 tablets per day	Vitamina B12 sublingual 350 - 500 mcgr / day or 1000 mcgr intramuscular mensual
Bariatric Advantage (chewable)	2 tablets per day	Calcio (citrato de calcio) 1200 - 2000 mg / day (dividido en dos tomas)
Bariatric Advantage (powder to dissolve)	2 measures per day	Vitamina D 800 - 1200 UI / día



RECOMENDACIONES GENERALES:

- NO tomar suplementación de Hierro con medicamentos contra acidez.
- NO tomar Calcio y Hierro al mismo tiempo.
- Tomar el Calcio con Vit. D (Vit. D3)
- No tomar fibra con la suplementación.
- Suplementos adicionales recomendados: Omega 3 y Probióticos.
- Evitar suplementos de liberación prolongada y de recubrimiento entérico.
- Para una mejor absorción se recomienda tomar multivitamínico en presentación masticable o líquida.
- Se recomienda suplementar con un multivitamínico indicado para la cirugía bariátrica. Dentro de las mejores marcas están Optisource de Nestle y Bariatric Advantage, sin embargo puede adquirir alguna otra marca.
- En caso de no encontrar un multivitamínico indicado para la cirugía bariátrica, puede comprar uno regular.



The following information is for your post-surgery recovery. Change in your eating habits and lifestyle are key to obtain and maintain a healthy weight. Please read carefully.

Remember your stomach has been cut and stapled, and the size of your stomach has been reduced to approximately 60 oz (1,700g) to 3-4 oz (80-125g). This diet is designed to prevent discomfort and to prevent food from putting too much stress or pressure on your new stomach and potentially causing stretching or rupturing.

The post-op diet has 4 phases. All changes in your diet must be progressive and slow to reduce the possibility of severe vomiting and nausea.



PHASE 1 - CLEAR LIQUIDS



PHASE 2 - FULL/PUREED LIQUIDS



PHASE 3 - SOFT FOODS



PHASE 4 - REGULAR FOODS



PHASE 1 - CLEAR LIQUIDS

WEEK 1.

In the first 7 days the goal is to stay well hydrated and watch your protein intake. These liquids are light beverages which aren't soupy or lumpy. You may drink as many clear liquids as you want, such as:



Natural Water



Tea



Chicken Broth



Natural Juice (NO CITRUS)

YOU CAN ADD:

WHEY PROTEIN
40 a 60 gr.Gelatin
SUGAR FREEPopsicles
SUGAR FREE

Crystal Light

* CHOOSE 0 CALORIE, NONCARBONATED AND NO COFFEINATED.

Whey protein is the most important nutrient that you need after surgery and aids with the healing process and helps fight infection. Depending on your surgery, your protein intake will be different.

Gastric Sleeve

| 60 a 80 gr.

Gastric Bypass

| 80 a 100 gr.

Whey proteins brands recommended:

Nectar Medical

Nectar Reg

Premier Clear

Isopure

DRINK AT LEAST 6-8 CUPS (48-64 OUNCES) OF WATER OR FLUIDS TO PREVENT DEHYDRATION.
DON'T GLUP! SIP OR USE A TABLESPOON, IF NEEDED.



- AVOID anything spicy, too hot, or too cold in temperature (warm sometimes goes down easier). Try only ONE new liquid at a time.
- Do not use a straw, it can cause you to swallow air and promotes discomfort.
- Keep your urine light.



If your urine becomes dark or your mouth is dry and you feel dizzy, you are in dehydration. In these situations you can drink ORAL WHEY, not commercial.

* IN CASE YOU DO NOT FEEL WELL CONTACT US OR GO TO OUR CLINIC.



PHASE 2 - FULL LIQUIDS

WEEK 2.

In days 8 through 14 from your surgery date, you will be consuming FULL / PUREED LIQUIDS only. These liquids are beverages which are not lumpy and should have the consistency of milk and no thicker than yogurt.

Goal: Consume 40-60 grams of protein daily (or more).

Examples:



Vegetables soup cream



Greek yogurt



Protein shakes with milk



Oats



Milk (preferably low fat & lactose-free)

Almond milk, rice mil, coconut milk, coconut water

Another options of proteins brands:

Premier

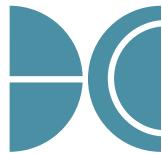
Muscle Milk



If it DOES NOT slip off a plate or go through a funnel don't eat it. Examples: rice, oatmeal, refried beans & mashed potatoes do NOT go through a funnel or slide from a plate. *Stop eating or drinking when full.

You should be able to know the capacity of your stomach. These liquids can be of any color, remember to avoid lumps.

*** Any time you move to a new phase and experience any difficulty, feel nauseous or present vomit, return to the previous phase. Stay at the prior phase until you are tolerant for at least 48 hours. You then can SLOWLY try to move again to the next phase.



PHASE 3 - SOFT FOODS

WEEK 3.

In Days 15 through 21 is the final transition before starting regular foods. In this phase you will begin eating more food as well as foods of different textures. All foods must be SOFT or mashed. To understand the consistency, ask yourself "Could I eat this if I didn't have teeth?"



You must take 3 meals a day and 2 snacks.

BREAKFAST

SNACK

LUNCH

SNACK

DINNER

Continue 40-60 grams of protein daily. To achieve this goal, continue the protein shakes but add SMALL quantities of soft foods. Our protein brands recommendations are:

Nectar Medical

Nectar Reg

Isopure

Premier Clear

Premier

Muscle Milk

Other things you can eat:

-
- | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|--|-------------------------|--|-------------------|--|-----------|--|-------------|--|-------------------|
| | Scramble
d eggs | | Well-cooke
d veggies | | Cooked
chicken | | Soft fish | | Soft fruits | | Cottage
cheese |
|--|--------------------|--|-------------------------|--|-------------------|--|-----------|--|-------------|--|-------------------|
-

Avoid fruit seeds and skins, vegetables stems and leaves, also all rice, bread, corn and crackers.
Start with the multivitamin.



PHASE 4 - SOLID FOOD

WEEK 4.

Days 22 through 28 is your regular type of foods. This is where you will begin to incorporate all vegetables and softer meats (no steak this week). **NO breaded or fried meat/fish.**

Now you can eat:



Beef



Chicken



Fish



Shrimp



Vegetables

From here onward, ANYTIME you consume food of any kind (soft, solid or liquids with calories), consider it a meal or snack. Limit yourself to three meals and two high protein snacks daily. Continual grazing and food high in carbs can lead to stalls or weight gain!

HIGH-PROTEIN FOOD:



Cottage cheese



Greek yogurt



Scrambled egg



Chicken breast



Ground beef



Fish/ Salmon / Tuna Fish

Beans / Lentils / Chickpeas
Broad beans

Take small bites & chew 20 to 30 times



SPECIFICATIONS:



Never drink and eat at the same time.



Do NOT drink liquids in the 30 minutes before meals and wait to drink 1 hour after each meal or snack.



Maximum serving size 1/2 cup. Tip: visualize half the size of your fist. Stop eating when full.



Avoid foods high in sugar and fats and/or high in carbohydrates. Check for lactose intolerance.



Do NOT eat mashed potatoes, rice, pasta, bread or popcorn. Avoid breakfast cereals.



VISIT THE MEDICAL OFFICE WHEN:



Fever + 37°

The wound is warm to the touch
and a red color

Exist green pus

Nausea or uncontrolled
vomiting

Uncontrolled bleeding

Trembling
and sweatingDifficulty breathing and
shortness of breath

TIPS



Only eat small amounts of food.

Use a bread plate, instead of a dinner plate. This helps your brain be visually satisfied. If you feel nausea or vomiting eat & drink SLOWLY, chew your food well & until liquidized.

Your saliva begins the digestive process, if you swallow food that you didn't chew completely, it can act as a plug and block the food through your gastrointestinal system.



Eat 5 times a day.

Breakfast / Snack / Lunch / Snack / Dinner

When you eat 5 times a day you keep your metabolism active, thanks to this the patient will soon feel satisfied and eat less. Try to eat every 3 or 4 hours & always avoid prolonged fasting.



Dumping Syndrome

Avoid foods high in sugar and fats and/or high in carbohydrates. Check for lactose intolerance.



Avoid full sugar juices, sweets & carbonated drinks.

Avoid drinks which are high in calories such as soda, chocolate, milkshakes, sugar juice, commercial tea.



Take supplements

Micronutrients are an essential part of preventing undernourishment. The main cause of undernourishment is reduced food intake.

SUPPLEMENTS: (Optisource® / Bariatric Advantage)



Supplementation according to your surgical procedure:

GASTRIC SLEEVE

MULTIVITAMIN		ADDITIONAL
Optisource de Nestle (chewable)	4 tablets per day	Vitamina B12 sublingual 350 - 500 mcgr / day ó 1000 mcgr muscle
Bariatric Advantage (chewable)	2 tablets per day	Calcio (citrato de calcio) 1200 - 1500 mg/ day (divided into two administrations)
Bariatric Advantage (powder to dissolve)	2 measures per day	Vitamina D 400 - 600 UI / day

GASTRIC BYPASS

MULTIVITAMIN		ADDITIONAL
Optisource de Nestle (chewable)	4 tablets per day	Vitamina B12 sublingual 350 - 500 mcgr / day or 1000 mcgr muscle
Bariatric Advantage (chewable)	2 tablets per day	Calcio (citrato de calcio) 1200 - 2000 mg/ day (divided into two administrations)
Bariatric Advantage (powder to dissolve)	2 measures per day	Vitamina D 800 - 1200 UI / day

Hierro (ferrous sulfate)	200 mg / day
-----------------------------	--------------



TIPS:

- DO NOT take iron supplement with heartburn medications.
- If you take iron supplements, be sure to take these medicines separate from your calcium supplement.
- Take Calcium with Vit. D (Vit. D3).
- Do NOT take fiber with supplementation.
- Additional supplements: Omega 3 y Probióticos.
- Avoid prolonged release and enteric coated supplements.
- Take multivitamin in a chewable or liquid presentation for better absorption.
- It's recommended to supplement with a multivitamin indicated for bariatric surgery.
Best brands: Optisource de Nestle and Bariatric Advantage.