

## Recomendaciones de Dieta después de la Cirugía

Después de la cirugía, el tamaño de su estómago se reducirá del tamaño de una pelota de fútbol a aproximadamente el tamaño de un huevo, Aquellos pacientes que se someten a procedimientos de una derivación gástrica en Y de Roux o a la conversión del Duodeno experimentarán también una mala absorción de los nutrientes; debido a esto, usted tendrá que hacer muchos cambios muy importantes en su dieta y estilo de vida. Este folleto enfatiza los cambios necesarios en su dieta después de la cirugía.

### Procedimiento de Banda por Laparoscopia.

- Por aproximadamente dos semanas, usted sólo podrá consumir líquidos para proteger la pequeña bolsa del estómago; dos semanas después va a avanzar hacia una dieta de alimentos licuados o purés con la consistencia de alimentos para bebés o de puré de manzana.
- Cuando llegue a la etapa de alimentos licuados, en cada comida debe consumir 2 onzas (1/4 de taza) de puré, sólo tres veces al día y sin comer nada entre comidas.
- Tomar 6-8 vasos diarios de líquidos bajos en calorías para asegurarse de que está hidratado adecuadamente. Bebidas Carbonatadas no son aceptables, porque pueden hacerle sentir que está muy lleno, y pueden causarle vómito.
- Para prevenir náusea y vómito, no coma o beba mucho. El comer de más o el vómito excesivo pueden causar que la banda se deslice, lo cual cancela el efecto de la cirugía..
- Un estilo de vida activo después de la cirugía es esencial para el éxito de pérdida de peso. Dos meses, después de la cirugía, se recomienda hacer ejercicio por 30 minutos diariamente.
- Usted debe comer suficiente proteína para estar saludable y perder peso. Usted necesita consumir al menos 60 gramos de proteína diariamente (vea el cuadro en la página siguiente).

### Derivación Gástrica de Roux-en-Y.

- Por aproximadamente tres semanas, usted necesitará comer purés y alimentos licuados con la consistencia de alimento para bebé o puré de manzana.
- Cada comida debe contener no más de 4 onzas (1/2 taza) de alimento. La mayoría de la gente tolera entre 2-4 onzas (1/4 – 1/2 taza) de alimento por comida durante las primeras semanas después de la cirugía.
- Debido a que su estómago está reducido de tamaño, necesita hacer 4-6 comidas pequeñas cada día.
- Usted necesitará entre ~30-45 minutos para comer cada una de sus comidas.
- Los líquidos son importantes para evitar la deshidratación. Usted debe tomar al menos 16 onzas de líquidos diariamente *entre las comidas*.
- Un estilo de vida activo después de la cirugía es esencial para el éxito de su pérdida de peso. Dos meses, después de la cirugía, se recomienda hacer ejercicio por 30 minutos diariamente.

- Usted debe comer suficiente proteína todos los días para que sanen las heridas, esté usted saludable, y pierda peso. Usted necesita consumir al menos 60 gramos de proteína diariamente.

### Conversión del Duodeno

- Por aproximadamente tres semanas usted necesitará comer purés o alimentos licuados con la consistencia de alimentos para bebés o de puré de manzana.
- Cada comida debe de contener no más de 4 onzas (1/2 taza) de alimento. La mayoría de la gente tolera entre 2-4 onzas ( $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  taza) de alimento por cada comida durante las primeras semanas después de la cirugía.
- Debido a que su estómago está reducido de tamaño, usted necesitará comer 4-6 comidas pequeñas cada día.
- Usted necesitará entre ~30-45 minutos para cada una de sus comidas.
- Los líquidos son importantes para prevenir la deshidratación. Usted debe tomar al menos 16oz. de líquidos diariamente *entre comidas*.
- Un estilo de vida activo es esencial para el éxito en la pérdida de su peso. Dos meses después de la cirugía, se recomienda 30 minutos de ejercicio al día.
- Usted debe comer suficiente proteína todos los días para que sanen las heridas, esté saludable y pierda peso. Usted necesita consumir al menos 75 gramos de proteína diariamente.

Todos los pacientes necesitarán tomar una multivitamina masticable diariamente después de la cirugía. Otras vitaminas se le agregarán según lo necesite y deben tomarlas de por vida. Ambos procedimientos el Roux-en-Y así como la conversión del Duodeno resultan en una mala absorción de nutrientes tales como hierro, vitamina B12, ácido fólico y calcio.

### **Cantidades de Proteína en Alimentos Comunes (gramos por porción)**

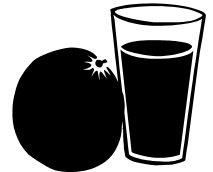
Aves/Res/Pescado/Puerco	7	1 onzas (cocidos)
Huevo sencillo revuelto	7	1 huevo
Queso Derretido	4-8	1 onza (1rebanada)
Leche (2%, 1% o sin grasa)	8	8 onzas (1 taza)
Queso Cottage (grumos pequeños)	8	$\frac{1}{4}$ taza
Yogurt (sin semillas o piel)	8	8 onzas (1 taza)
Leche en polvo sin grasa	8	2.5 Cucharadas
Frijoles Refritos	6	$\frac{1}{2}$ taza (cocidos)
Tofu	3	$\frac{1}{4}$ taza
Vegetales en puré	2	$\frac{1}{2}$ taza (cocidos)
Puré de Frutas/Jugo de Frutas	0	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ taza de jugo
Sopas de Cremosas	3	$\frac{1}{2}$ taza
Sopa de Tomate	2	$\frac{1}{2}$ taza
Budín	3	$\frac{1}{2}$ taza
Gelatina sin azúcar	2	$\frac{1}{2}$ taza
Paletas sin azúcar	0	1 paleta
Paletas de Chocolate sin azúcar (Fudgsicles)	2	1 paleta
Farina	2.5	$\frac{3}{4}$ taza
Grits	3.5	1 taza
Avena	3	$\frac{1}{2}$ taza

### **Consejos para Incrementar su dosis de Proteína\***

- ❑ Fortalezca al doble su leche (agregue 2.5 - 3 cucharadas de leche en polvo descremada por cada taza de leche)
- ❑ Si usted tiene intolerancia a la lactosa, trate de tomar Lactaid® or Dairy Ease®, las cuales contienen enzimas que le ayudan a digerir la leche. Usted puede también agregar leche de soya o de arroz.
- ❑ Agregue leche en polvo descremada o un suplemento de proteína de su elección a cualquier líquido o alimento en puré (queso cottage, sopa, yogurt, cereal caliente, desayuno instantáneo sin azúcar Carnation (4g proteína por paquete)
- ❑ Tome traguitos de líquidos con proteína entre comidas.

### **Bebidas Recomendadas**

- ◆ Agua
- ◆ Leche baja en grasas
- ◆ Kool-Aid® sin azúcar, Crystal Light®, o té frío *endulzado con NutraSweet®* o alguno otro sustituto de azúcar.
- ◆ Té o café caliente, endulzado con un sustituto de azúcar.
- ◆ Snapple de dieta
- ◆ Té frío de dieta Lipton Brisa.



Bebidas Carbonatadas no son aceptables, porque pueden hacerle sentir que está muy lleno y ¡puede provocarle una incomodidad y/o vómito!