

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DE CIRUGIA BARIATRICA

- Siga estrictamente el plan de alimentación que le realice el profesional en Nutrición
- Procure comer siempre a la misma hora
- No altere el tamaño ni la cantidad de las preparaciones recomendadas
- Prefiera preparaciones al vapor, cocidas o asadas
- Tome libremente bebidas sin calorías
- Elimine de su dieta los dulces y azúcares, endulce las bebidas con edulcorantes sin calorías (Esplenda, Sabro, Menocal, Aldy, Dulcet entre otros).
- Elimine las bebidas alcohólicas
- Ingiera de 8 a 10 vasos de agua al día
- Realice actividad física mínimo 3 veces por semana durante 45 minutos

### FASE PREOPERATORIA:

#### UNA SEMANA (OCHO DÍAS) ANTES DE LA CIRUGÍA

**Tipo de dieta:** En este momento usted podrá ingerir una dieta **Líquida Total** (alimentos normales pero licuados **sin azúcar, miel o panela** u otro alimento que los contenga), **baja en grasas** (sin alimentos con grandes cantidades de grasa como carnes gordas, margarina, aceite en grandes cantidades, tocino, etc.) y con un alto aporte de proteínas (Lácteos, carnes magras). Durante 4 días

#### • **Alimentos permitidos:**

- Leche deslactosada (para evitar generación de gases que produzcan dolor)
- Yogur dietético (las dos últimas semanas)
- Bebidas de soya
- Gelatina dietética
- Coladas y sorbetes
- Cremas de verduras (Tomate, zanahoria, ahuyama), inclusive, puede consumir de la sopa preparada en su casa, siempre y cuando no se utilicen condimentos fuertes como cominos, pimentón, pimienta, etc.
- Jugos de frutas no ácidas y sin azúcar. En caso de requerir endulzar, puede utilizar edulcorantes.

- **Alimentos no permitidos:**

- Azúcar, miel, panela o algún alimento que las contenga.
- Frutas acidas (Para evitar molestias propias del aumento en la producción de ácido en el estómago).
- Alimentos ricos en grasa.

#### **CUATRO DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA:**

**Tipo de dieta:** En este momento usted podrá ingerir **líquidos claros** (Aromáticas, te, agua, consomé sin grasa, gelatina sin azúcar, jugos naturales claros sin azúcar etc.) y **sin azúcar, miel o panela.**

- **Alimentos permitidos (cumplen con las características antes mencionadas):**

- Bebidas sin azúcar.
- Agua.
- Caldos sin grasa.
- Gelatina dietética.
- Aromática o te sin azúcar.
- Jugos claros de fruta natural, no acidas.

- **Alimentos no permitidos (estos producen gases):**

- Gaseosas.
- Leche.
- Café.

*Restaurando El  
Equilibrio*

**ETAPA 0 (Inmediatamente después de la cirugía)** Nada vía oral (En este momento no debe consumir, nada ni siquiera agua).

#### **ETAPA 1 (Semana 1)**

**Tipo de dieta:** En este momento usted podrá ingerir **líquidos claros** (Aromáticas, te, agua, consomé sin grasa, gelatina sin azúcar, jugos naturales claros sin azúcar etc.) y **sin azúcar, miel o panela.** Esta etapa durara entre 4 y 6 horas mientras se mide la tolerancia a la ingesta de alimentos.

- Debe tener en cuenta que el consumo será muy pequeño debido al tamaño reducido de su estómago. Estos alimentos se brindaran en volúmenes de 60 cc (2 onzas) cada 2 o 3 horas.
- Debe ingerir continuamente líquidos (durante todo el día), por lo menos asegura una ingesta de **1500 cc (1 litro y medio)** con el fin de mantener una **hidratación** adecuada. La ingesta de líquidos adicionales deben realizarse en momentos diferentes las comidas, para evitar la sensación de saciedad al momento de comer.

- **Alimentos permitidos (cumplen con las características antes mencionadas):**
  - Bebidas sin azúcar.
  - Agua.
  - Caldos sin grasa.
  - Gelatina dietética.
  - Aromática o te sin azúcar.
  - Jugos claros de fruta natural, no acidas.
- **Alimentos no permitidos (estos producen gases):**
  - Gaseosas.
  - Leche.
  - Café.

**ETAPA 2 (Semana 2 a semana 3) Esta etapa inicia una vez se haya comprobado su tolerancia al tipo de dieta suministrada en la etapa anterior.**

**Tipo de dieta:** En este momento usted podrá ingerir una dieta **licuada total** (alimentos normales pero licuados **sin azúcar, miel o panela** u otro alimento que los contenga), **baja en grasas** (sin alimentos con grandes cantidades de grasa como carnes gordas, margarina, aceite en grandes cantidades, tocino, etc) y con un alto aporte de proteínas (Lácteos, carnes magras).

- Recuerde que el consumo será muy pequeño debido al tamaño reducido de su estomago, por esto los volúmenes o cantidades a ingerir serán de entre 90 y 120 cc (3-4 onzas aproximadamente) cada 2 o 3 horas. Si no llegara a tolerar bien, disminuya la cantidad y aumente la frecuencia, brindando volúmenes de 60 cc (2 onza) cada hora.
  - Tenga en cuenta que no debe forzar ni apresurar la ingesta de alimentos, pero si debe garantizar su consumo aunque sea en cantidades más pequeñas para evitar una posible desnutrición.
  - Durante las primeras semanas, evite adicionar a las preparaciones carne de res, esta generalmente produce malestar, prefiera el uso de carne de pollo (sin piel), pescado y cerdo (pulpa, sin grasa), para licuar con los demás alimentos después de cocidas.
  - Recuerde tener paciencia al momento de alimentarse, dedicando el suficiente tiempo a masticar, esto evitará que los alimentos le produzcan dolor. Mastique cada bocado de alimento entre 15-20 veces.
- **Alimentos permitidos:**
    - Leche deslactosada (para evitar generación de gases que produzcan dolor)
    - Yogur dietético (las dos últimas semanas)
    - Bebidas de soya
    - Gelatina dietética
    - Coladas y sorbetes

- Cremas de verduras (Tomate, zanahoria, ahuyama), inclusive, puede consumir de la sopa preparada en su casa, siempre y cuando no se utilicen condimentos fuertes como cominos, pimentón, pimienta, etc.
- Jugos de frutas no acidas y sin azúcar. En caso de requerir endulzar, puede utilizar edulcorantes.
- **Alimentos no permitidos:**
  - Azúcar, miel, panela o algún alimento que las contenga.
  - Frutas acidas (Para evitar molestias propias del aumento en la producción de ácido en el estómago).
  - Alimentos ricos en grasa.

### ETAPA 3 (Semana 4 Y 5)

**Tipo de dieta:** En este momento usted podrá ingerir una dieta **blanda mecánica** (es decir no licuada, pero sí de fácil masticación y deglución que incluya además de los alimentos de la etapa anterior, otros como huevo, carne molida, vegetales cocidos), **sin azúcar, miel, panela** u otros alimentos que las contengan), **baja en grasas** (sin alimentos con grandes cantidades de grasa como carnes gordas, margarina, aceite en grandes cantidades, tocino, etc.) y con un alto aporte de proteínas.

- En esta etapa continuara con volúmenes de entre 150 y 180 cc (5 o 6 onzas aproximadamente).
- Inicie esta etapa, triturando lo alimentos o comiéndolos en puré, dejando para la segunda, la ingesta de alimentos enteros, pero de consistencia blanda.
- **Alimentos permitidos:**
  - Alimentos ricos en proteína (huevo, pescado y pollo en pequeños trozos, carne molida y queso bajo en grasa entre otros). Tenga en cuenta que las carnes rojas como la de res, suelen ser menos toleradas, por esto debe iniciar su consumo con cuidado y en pequeñas cantidades, para identificar posibles intolerancias. En caso de ser así, solo suspenda el consumo por unas dos o tres semanas antes de volver a intentarlo.
    - Vegetales cocidos (zanahoria, habichuela, arveja verde, etc.)
- **Alimentos no permitidos:**
  - Alimentos fritos o con alto contenido de grasa.
  - Verduras crudas o productoras de gases como el brócoli, repollo, coles o coliflor.
  - El arroz y arepa, generalmente son menos tolerados. Sin embargo esto no quiere decir que no puedan ser consumidos, al igual que las carnes rojas su inclusión en la dieta debe ser de manera paulatina, para detectar las posibles intolerancias, de ser así brindar tiempo suficiente antes de intentarlo de nuevo.

**ETAPA 4 (A partir de la semana 6)** Esta etapa es la última, y con ella se espera que usted mantenga unos adecuados hábitos alimentarios que le garanticen el éxito del procedimiento y minimicen las posibilidades de complicaciones.

**Tipo de dieta:** En la última fase de su recuperación, se espera que mantenga una dieta **sin azúcar, miel, panela** u otros alimentos que las contengan, **baja en grasas** (sin alimentos con grandes cantidades de grasa como carnes gordas, margarina, aceite en grandes cantidades, tocino, etc.) y de **consistencia normal** (sin que necesariamente los alimentos estén en forma de puré o de fácil deglución, permitiendo mayor complejidad en el proceso de masticación y deglución).

Volumen aproximado de consumo, 6 onzas.

- **Alimentos permitidos:**

- **Bebidas:** gelatina dietética, leche descremada (preferiblemente adicionada con Vitaminas A y D) y jugos de fruta natural.
- **Harinas:** Sin azúcar, bajos y grasos y preferiblemente tostados (galletas, tostadas, o pan) con frecuencia estos productos son mejor tolerados. En cuanto a harinas como las pastas, el arroz y la arepa, continúe las indicaciones de la etapa anterior.
- **Verduras:** iniciar con verduras cocidas (Evite consumir verduras crudas antes del primer año)
- **Frutas:** prefiera las frutas frescas antes que refrescos de fruta. Retire la cascara y las semillas, recuerde masticar bien.
- **Carnes:** recuerde que las carnes blancas (pollo, pescado y cerdo) suelen tolerarse mejor que las rojas (res, ternera, etc.). Preferiblemente cocidas, al vapor, al horno o a la plancha, evitando las frituras. Se recomienda cortarlas en trozos pequeños de aproximadamente 1 cm, para facilitar su adecuada masticación, además recuerde hacerlo lentamente y sin afán.
- **Embutidos:** solo se permite jamón cocido de pavo o pollo, o bajos en grasa
- **Huevo:** recuerde que la clara es la que aporta las proteínas, mientras que la yema aporta grasa y da sensación de saciedad. Puede enriquecer otras preparaciones adicionando clara de huevo cocido en cubitos, para adicionar proteínas extras.
- **Lácteos:** yogures y leche baja en grasa (descremada) y quesos bajos en grasa.
- **Grasas:** Aceites de semillas como soya, canola y girasol. El aceite de oliva para consumir crudo, también se permite mayonesa y margarina ligeras (bajas en grasa). Recuerde la importancia de controlar la ingesta de estos alimentos, para contribuir al logro del principal objetivo (**Perder peso**).

- **Alimentos no permitidos:**

- Alimentos fritos o con alto contenido de grasa como tocino, crema de leche o mayonesa enteras (deben ser bajas en grasa), entre otros.
- Verduras productoras de gases como el brócoli, repollo, coles o coliflor.
- Gaseosas, estas aparte de tener un alto aporte calórico, también producen gases que llevan a cólicos y malestares estomacales.

- Las leguminosas como el frijol, las lentejas o el garbanzo son una buena fuente de proteínas y fibra; sin embargo, no debe consumirlas antes del sexto mes, pues estas pueden producir gases y provocarle dolor, en este momento limite su consumo al caldo solamente.

## RECOMENDACIONES FINALES

- Al momento de elegir líquidos, prefiera agua, refrescos sin azúcar, o jugos naturales. Tómelos en pequeñas cantidades de 100-150cc (3-5 onzas) cada vez y sepárelos de las comidas. Esto quiere decir que no debe realizar estas tomas de líquido una hora antes de las comidas y solo reiniciarlas hasta 1 hora después de las mismas, esto con el fin de asegurar la ingesta de los alimentos.
- Al momento de alimentarse, de prioridad a los alimentos fuente de proteína (huevo, carnes, quesos y lácteos), empezando por estos, para aprovechar al máximo su aporte nutricional.
- Si durante las comidas, siente sensación de llenura, hinchazón o dolor, suspenda la comida y no insista en ingerir mas, ni beba agua, ya que esto solo podría aumentar las molestias o el dolor, además de favorecer el vomito.
- Si no tolera un alimento, no lo rechace inmediatamente. Intente probarlo de nuevo después de 3 o 4 semanas. La intolerancia puede deberse a falta de masticación o a la ingesta rápida del mismo.
- Evite las bebidas con gas (gaseosas, agua con gas, etc.) o alimentos flatulentos (coliflor, brócoli, coles, repollo, leguminosas)
- Tenga cuidado con la ingestión de alimentos de textura fibrosa o que contengan tiras fibrosas como la naranja o la mandarina, las semillas de las frutas, las vainas, tallos, partes duras y semillas de verduras, todos estos elementos, pueden obstruir la salida del estomago.
- Evite consumir bebidas azucaradas o refrescos, estos aportan una gran cantidad de calorías.
- Evite el consumo de alcohol ya que este no solo aporta una cantidad considerable de calorías, sino que también favorece la deficiencia de algunas vitaminas y minerales. Por otro lado tiene serias y conocidas implicaciones para la salud.
- Recuerde tomar los suplementos que le fueron recomendados en las dosis indicadas.
- Fraccione sus comidas a 5 o 6 porciones por día. Dedique el tiempo suficiente para masticar bien, comer lentamente.
- Evite comer entre una y otra de las 5 o 6 comidas programadas y coma solamente alimentos de buena calidad.
- Recuerde hidratarse bien durante todo el día, haciéndolo separado de las comidas con bebidas de bajo o nulo aporte calórico.
- Recuerde que la actividad física es aliada de la salud y de la pérdida de peso. Realice por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio.
- Consuma inicialmente los alimentos sólidos y 20-30 minutos después, ingiera los líquidos, esto evitará náuseas y vomito.

**MENU MODELO**  
**DIETA LIQUIDA TOTAL**

**UNA SEMANA ANTES DE LA CIRUGÍA Y LUEGO DURANTE LAS SEMANAS 2 Y 3**

**DESAYUNO**

Bebida caliente en leche deslactosada  $\frac{1}{2}$  pocillo

Jugo de fruta sin dulce.  $\frac{1}{2}$  vaso

**NUEVES**

Bebida Light  $\frac{1}{2}$  vaso

**ALMUERZO**

Sopa crema que contenga: *Restaurando El Equilibrio*  $\frac{1}{2}$  plato

Pollo o pescado

Verdura verde y amarilla 1 porción

Harina 1 porción

Jugo de fruta sin dulce  $\frac{1}{2}$  vaso

**ONCES**

Yogurth Light 1 vaso

**COMIDA**

Sopa que contenga:  $\frac{1}{2}$  plato

Pollo o pescado	1 porción
Verdura verde y amarilla	1 porción
Gelatina lighth	½ vaso

### **REFRIGERIO**

Jugo Ades Light	1 vaso
-----------------	--------

### **DIETA LIQUIDA CLARA**

**CUATRO DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA E INMEDIATAMENTE EN EL POSTOPERATORIO POR 8 DÍAS SEGÚN TOLERANCIA.**

### **DESAYUNO**

Consomé	1 plato
Agua aromática o té de frutos rojos.	1 pocillo
Agua Dassani	1 vaso

*Restaurando El Equilibrio*

### **NUEVES**

Agua de coco ò	1 vaso
Gelatina lighth líquida	1 vaso

### **ALMUERZO**

Consomé sin grasa	1 plato
Agua aromática de frutas	1 pocillo
Agua Dassani	1 vaso



## ONCES

Aromática o té claro 1 pocillo

## COMIDA

Consomé sin grasa 1 plato

Agua aromática de frutas 1 pocillo

Agua Dassani 1 vaso

## MENU MODELO

### DIETA SEMIBLANDA

### A PARTIR DE LA SEMANA 4 Y 5

## DESAYUNO

Bebida en leche de soya o deslactosada *Restaurando El* ó aromática *Albino* 1 pocillo

Queso campesino molido, o cuajada o huevo tibio o productos  
pietran. 1 porción

## NUEVES

Fruta en compota 1 unidad

y/ó

Queso molido 1 porción

## ALMUERZO

Crema de verduras o consomé 1 plato

20 minutos después.

Seco que contenga

Pollo, carne, pescado ó cerdo

1 porción molida

Plátano, ó yuca ó pasta

1 harina (porción estricta)

Verdura cocida no cruda

1 porción

20 minutos después de los sólidos.

Jugo de fruta sin azúcar

1 vaso

### ONCES

Yogurth ligth

1 vaso

Ó Bebida en leche deslactosada

1 pocillo

Queso campesino ó

1 porción molido

Fruta picada con

1 porción

Queso campesino rallado

1 porción

*Restaurando El  
Equilibrio*

### COMIDA

Igual que el almuerzo sin harina.

### RECUERDE

- Tenga una alimentación fraccionada 5 ó 6 comidas al día.
- Recuerde respetar las porciones de los alimentos.
- Puede endulzar con sabro ó splenda 1 sobre por bebida.
- Haga ejercicio diario.
- Asista a la cita de control por nutrición.
- Tome durante el día mínimo 1 botella de agua.