

Life Skills (Competencias para la vida) para la cirugía bariátrica



ChristianaCare™

Centro de Control de Peso

(302) 623-3475

Bienvenido a la carpeta de información sobre Life skills (Competencias para la vida) después de la cirugía bariátrica de ChristianaCare. La información en la sección Competencias para la vida de su carpeta de información sobre cirugía bariátrica debe usarse junto con los videos de Competencias para la vida. Léala mientras ve los videos. Al final de cada video, recibirá un enlace en Twistle para responder preguntas. Después de responder las preguntas en el enlace, recibirá crédito por ver el video. Use la sección Life Skills (Competencias para la vida) de su carpeta de información para el paciente como ayuda para responder las preguntas en el enlace después de cada video.

Si tiene alguna pregunta sobre la información que se presenta en los videos o en su carpeta, comuníquese con el equipo de atención médica para obtener ayuda. Comparta la información que está en la carpeta con su familia y amigos para que puedan apoyarlo a través de su experiencia con el programa de cirugía bariátrica. Como siempre, gracias por elegir a ChristianaCare como su socio en la salud.

Índice:

Preparación para la operación	3
Hábitos saludables para comenzar.....	3-6
Tamaño de las porciones de proteínas y las etiquetas de la comida	7
Cómo leer la etiqueta de la comida.....	7
Porciones de proteína.....	8
Cómo comer antes de la operación	9
Dieta recetada o compre sus propios batidos de proteína.....	9-11
Cómo comer después de la operación	12
Las bebidas con gas y la cafeína.....	12
Progresión de la dieta.....	12-18
Ejemplos de planes de comida.....	19-23
Recomendaciones sobre el azúcar.....	24-25
La vida después de la operación para adelgazar	26
Cómo adaptarse a los nuevos cambios/Cómo evitar recuperar peso.....	26-27
Problemas frecuentes después de la operación.....	28-29
Recomendaciones sobre vitaminas/minerales.....	29-30
Salud mental y bienestar después de la operación	32
Motivación/conciencia plena/observación.....	32-35
El ejercicio después de la operación	36
Beneficios/tipos de ejercicios.....	36-39
Preguntas frecuentes	43-44

Preparación para la operación:

Empezar a hacer cambios pronto lo ayuda a prepararse para una operación y una recuperación con éxito, y hace que la operación sea más fácil. Los cambios saludables que hizo en los meses o semanas antes de la operación pueden ayudar a reducir la posibilidad de tener problemas médicos durante y después de la operación. También pueden ayudarlo a evitar retrasos o cancelaciones innecesarias de la operación o visitas al hospital posoperatorias. Estos cambios aumentan las posibilidades de éxito a largo plazo después de la operación. Hablemos sobre algunos cambios que puede empezar a hacer ahora mismo.



El **primer objetivo** antes de la operación es adelgazar o mantenerse en el mismo peso.

Adelgazar antes de la operación ayuda a prevenir los problemas durante esta. No aumente de peso durante todo el proceso.



El **segundo objetivo** es seguir una dieta sana, rica en proteínas, con mucha fruta, vegetales y suplementos, según las recomendaciones del equipo quirúrgico.



El **tercer objetivo** es estar más activo. Intente hacer al menos 20 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.



El **último gran objetivo** es ir agregando poco a poco cambios saludables para crear hábitos que tengan éxito a largo plazo. Un nuevo comportamiento puede tardar unos 6 meses en volverse un hábito. Así que vaya despacio y téngase paciencia. Los cambios a largo plazo necesitan tiempo.

Hábitos saludables de alimentación y de bebida:

Los hábitos saludables de alimentación y de bebida son un buen punto de partida.

Cambios para empezar a hacer ahora:

1. Incluya proteína en todas las comidas y refrigerios.
2. Coma a intervalos regulares durante el día. Intente hacer 3 comidas pequeñas y 3 refrigerios.
3. Beba 6-8 tazas (48 a 64 onzas) de agua todos los días.
4. Evite las bebidas con azúcar, con gas o con cafeína.
5. Intente comer 5 porciones de frutas y vegetales cada día.
6. Empiece a tomar un multivitamínico a diario.
7. Tome el tiempo que tarda para comer; asegúrese de hacerlo más lento.
8. Limite los bocadillos:
 - Refrigerios salados y crocantes, como los pretzels, las papas fritas y las galletas saladas
 - Helado y otros postres congelados, bebidas endulzadas con azúcar
9. Si su médico lo aprueba, camine 20 minutos por día durante al menos 2 semanas antes de la operación. Esto puede disminuir el riesgo durante la operación.

Empiece a practicar cualquiera de los lineamientos posquirúrgicos que crea que serán difíciles para usted.

Cosas que debe EVITAR/limitar:

- Limite o evite beber alcohol. Después de la operación, no podrá beber alcohol hasta después de 18 meses.
- Deje de fumar. No puede tener una operación si ha estado fumando, y fumar después de la operación puede provocar complicaciones.
- Comience a limitar o evitar las bebidas con azúcar, con gas y la cafeína.
- Comience a limitar o evitar los bocadillos.
- Evite las carnes procesadas con alto contenido de grasa, como salchichas, tocino y hot dogs.



Proteína

Incluya una buena fuente de proteína en cada comida. Puede ayudarlo a sentirse lleno, ayudarlo a sanar después de la operación, mantener un metabolismo sano, prevenir la caída del pelo después de la operación y desarrollar protección para los músculos mientras pierde peso. La proteína es fundamental antes y después de la operación.

Comience intentando comer 70 gramos de proteína al día.

Los siguientes alimentos son buenas fuentes de proteína. Cada porción aporta 7 gramos de proteína:

- ◆ 1 taza de leche descremada, al 1 % o leche de soja
- ◆ 7 onzas de yogur light o bajo en carbohidratos
- ◆ 3 onzas de yogur griego natural o light
- ◆ 1/4 de taza de queso cottage o ricotta bajo en grasa
- ◆ 1 onza de queso light o bajo en grasa (= 1 barra de queso envuelto individualmente o 1/4 de taza de queso rallado)
- ◆ 1 onza de carne magra de res, puerco o aves de corral
- ◆ 1 onza de pescado, mariscos
- ◆ 1/4 de taza de atún
- ◆ 2 cucharadas de mantequilla de maní (tiene alto contenido de grasa - límitese a 2 cucharadas o menos por día)
- ◆ 1 huevo, 2 claras de huevo o 1/4 de taza de sustituto de huevo
- ◆ 1/2 taza de frijoles - frijoles rojos, frijoles pintos, garbanzos, frijoles refritos
- ◆ 1/4 de taza de tofu o edamame pelado



Empiece a hacer ejercicio:

Intente hacer 20 minutos de ejercicio la mayoría de los días mientras se prepara para la operación. Esto lo ayudará a reducir la posibilidad de tener problemas durante y después de la operación. Empiece ahora para alcanzar hasta 20 minutos diarios. Para que sea más fácil empezar a hacer ejercicio, intente dividirlo. Puede caminar 5 minutos 4 veces al día o 10 minutos 2 veces al día. Intente agregar algún tipo de movimiento a su rutina diaria. Busque algo que le guste. Si caminar no es una opción, intente una rutina de ejercicio en una silla.

Reserve tiempo en su agenda diaria o agréguelo a su lista de cosas por hacer. También puede hacer ejercicio con un amigo o en grupo, o intentar agregarlo a su rutina diaria, como subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor o estacionarse más lejos de lo usual.

Intensidad del ejercicio:

Haga ejercicio a un nivel de esfuerzo de leve a moderado; debe poder hablar mientras hace ejercicio. Si le falta tanto aire que no puede hablar, vaya más lento.

Los beneficios del ejercicio:

- ◆ Disminuye la presión.
- ◆ Mejora el colesterol.
- ◆ Aumenta la masa corporal magra.
- ◆ Controla el peso.
- ◆ Disminuye la frecuencia cardíaca.
- ◆ Reduce el riesgo de ciertos cánceres.
- ◆ Ayuda con la depresión/ansiedad; mejora su estado de ánimo.

Objetivos SMART:

Revisamos muchos cambios que puede empezar a hacer. Ahora, tómese un tiempo para pensar en 1 o 2 objetivos que le sirvan. Una de las mejores maneras de cumplir los objetivos es establecer objetivos SMART. SMART significa specific (eSpecífico), measurable (Medible), achievable (Alcanzable), realistic (Realista) y timely (a Tiempo). Veamos un ejemplo de un objetivo SMART.



Objetivo de ejemplo: Digamos que alguien con un peso inicial de 315 libras establece el objetivo de pesar 300 libras o menos perdiendo de 1 a 2 libras por semana durante 12 semanas.

Que sus objetivos sean:

- Específicos (objetivo de peso exacto).

- Medibles (controles de peso semanales).
- Alcanzables (1-2 libras a la semana es una pérdida de peso saludable).
- Realistas (pérdida de peso constante y lenta con el tiempo).
- A tiempo (plazo específico de 12 semanas).

Parece un buen objetivo SMART. Ahora que hemos practicado un poco, piense en uno o dos objetivos SMART adecuados para usted.

Aquí hay un formulario para ayudarlo a establecer los objetivos en los que quiere trabajar mientras se prepara para la operación de pérdida de peso. Algunos buenos objetivos en los que trabajar antes de la operación serían comenzar a hacer cambios saludables en la alimentación, comenzar a hacer ejercicio y dejar de fumar. Todos esos objetivos lo ayudarán a prepararse para el éxito.

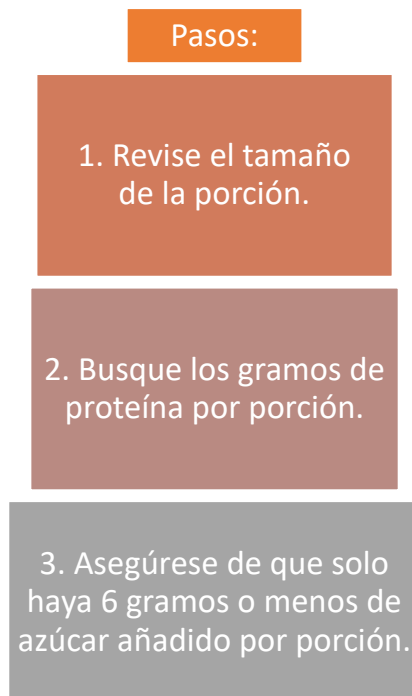
eSpecífico: ¿Cuál es mi objetivo?		
Medible: ¿Cómo haré un seguimiento de mi progreso?		
Alcanzable: ¿Qué haré para alcanzar mi objetivo?		
Realista: ¿Es mi objetivo alcanzable y posible?		
a Tiempo: ¿Cuándo comenzaré este objetivo? ¿Cuándo completaré este objetivo?		

A medida que trabaja para su operación, es posible que deba establecer nuevos objetivos SMART para continuar preparándose para esta. Los objetivos SMART incluso pueden funcionar después de la operación, ya que aún necesitará comer de manera saludable y hacer ejercicio para mantener los resultados.

Tamaño de las porciones de proteínas y las etiquetas de la comida

Cómo leer la etiqueta de la comida:

- Saber cómo leer las etiquetas de la comida es una parte importante para obtener la nutrición adecuada. Cuando está viendo la etiqueta de una comida, preste atención en primer lugar al tamaño de la porción. El resto de la información de la etiqueta está basada en el tamaño de la porción. Si come más o menos, deberá ajustar las demás cifras hacia arriba o hacia abajo según la porción que coma.
- Después, busque el número de gramos de proteína de cada porción. La proteína le da energía y ayuda a apoyar la pérdida de peso. Es muy importante consumir suficientes proteínas antes y después de la operación de pérdida de peso.
- También debe prestar atención a los azúcares añadidos en la etiqueta de la comida. Asegúrese de que solo haya 6 gramos o menos de azúcar añadido por porción.



GROUND TURKEY/CARNE DE PAVO MOLIDA

Nutrition Facts/Información nutricional	
Serving Size 4oz (112g)/Tamaño de la porción: 4 oz (112 g)	
Servings Per Container varied/La cantidad de porciones por envase varía	
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías 170	Calories from Fat 90/170 Calorías de la grasa: 90
% Daily Value*% de valor diario	
Total Fat/Grasas totales 9g	14%
Saturated Fat/Grasas saturadas 3g	
Trans Fat/Grasas trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 90mg	30%
Sodium/Sodio 105mg	4%
Total Carbohydrate/Carbohidratos totales 0g	0%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 20g	

Not a significant source of Dietary Fiber, Sugars, Vitamin A or Vitamin C.
No aporta cantidades significativas de fibra alimentaria, azúcares, vitamina A ni vitamina C.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
*Los porcentajes de valor diario se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Proteína

La proteína es muy importante antes y después de la operación para apoyar la pérdida de peso saludable. Empiece a practicar agregando una fuente de proteína cada vez que coma.



Beneficios:

- Ayuda a sanar después de una operación.
- Previene infecciones.
- Evita la caída del pelo.
- Desarrolla y mantiene la masa muscular.
- Lo ayuda a sentirse lleno.

Antes de la Operación:

- Intente consumir al menos 70 gramos de proteína al día mientras se prepara para la operación.

Después de la operación:

- Su objetivo de proteínas después de la operación está basado en su estatura.
- Consulte el cuadro abajo para ver cuáles son sus objetivos de proteína después de la operación. Puede intentar esta cantidad antes de la operación para practicar.

Si su estatura es entre:	El objetivo diario de proteína es:
4'10" y 5'2"	70 gramos
5'3" y 5'7"	80 gramos
5'8" y 5'11"	90 gramos
6' y más alto	100 gramos

Porciones de proteína:

Las siguientes comidas son buenas fuentes de proteína. Cada **porción** aporta **7 gramos** de proteína:

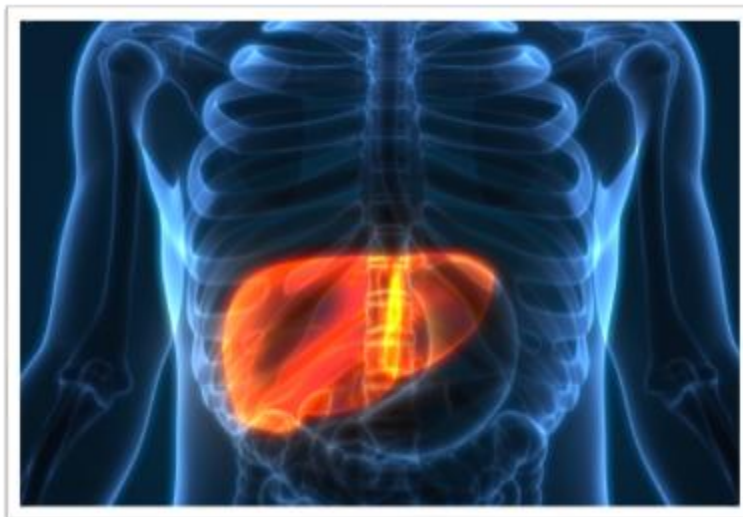
- ◆ 1 taza de leche descremada o al 1 % o leche de soja
- ◆ 7 onzas de yogur light o con bajo contenido de carbohidratos
- ◆ 3 onzas de yogur griego natural o light
- ◆ 1/4 de taza de queso cottage o ricotta bajo en grasa
- ◆ 1 onza de queso light o bajo en grasa (= 1 barra de queso envuelto individualmente o 1/4 de taza de queso rallado)
- ◆ 1 onza de carne magra de res, puerco o aves de corral
- ◆ 1 onza de pescado, mariscos
- ◆ 1/4 de taza de atún
- ◆ 2 cucharadas de mantequilla de maní (tiene alto contenido de grasa - límitese a 2 cucharadas o menos por día)
- ◆ 1 huevo, 2 claras de huevo o 1/4 de taza de sustituto de huevo
- ◆ 1/2 taza de frijoles - frijoles rojos, frijoles pintos, garbanzos, frijoles refritos
- ◆ 1/4 de taza de tofu o edamame pelado

Es una buena idea tener muchas comidas proteicas a la mano para ayudarlo a lograr su objetivo. Pregunte al equipo de atención médica si tiene preguntas sobre cómo lograr sus objetivos de proteína antes y después de la operación.

Cómo comer antes de la operación

Cómo comer dos semanas antes de la operación:

Tener una dieta especial antes de la operación ayuda a su cuerpo a estar listo. Disminuye la cantidad de grasa en su hígado y ayuda a que se reduzca el tamaño de este, lo que facilita la operación y la hace más segura. Si no sigue la dieta dos semanas antes de la operación, es posible que el cirujano deba cancelar su operación. Si tiene problemas para seguir la dieta dos semanas antes de la operación, llame al consultorio.



Cuando comience su dieta dos semanas antes de la operación, es posible que tenga:

- más hambre;
- náuseas;
- estreñimiento o diarrea; o
- poca energía.

Esto puede suceder mientras su cuerpo se ajusta a tener menos calorías. Esto generalmente mejora en 3 o 4 días. Beber muchos líquidos también puede ayudarlo a sentirse mejor.

Dos semanas antes del día de la operación programada, comenzará una dieta que es mayormente de líquidos, rica en proteína y baja en calorías. Usted tiene la opción de obtener una dieta recetada por su cirujano o comprar los productos que recomienda el dietista. Hablará sobre qué dieta es mejor para usted en la primera cita con su dietista.

Opción n.º 1: Dieta recetada

Si elige la dieta recetada, recibirá todos los productos que necesite en el consultorio del cirujano. Una vez programada la operación, deberá pagar y recoger los productos en el consultorio. Cada día debe comer:

- 3 batidos de proteína
- 1 sopa de proteína
- 1 barra de proteína
- 2 comidas con proteína elegidas de la lista que usted recibe



Consulte las instrucciones de su plan de comidas que habló con el dietista en su visita para conocer las opciones de alimentos proteicos que consumirá además de los suplementos proteicos, y para ver un ejemplo de cómo puede espaciar los suplementos que comerá durante el día. Asegúrese de beber al menos 48 onzas más de líquido sin azúcar, sin cafeína y sin gas entre sus suplementos.

Opción n.º 2: Compre sus propios batidos de proteína

- Si decide comprar sus propios productos, puede elegir batidos de proteína de la lista que le dieron y comprarlos en la tienda. Tenemos opciones para una dieta normal, vegetariana o vegana. También tenemos opciones que usan bebidas proteicas con edulcorantes artificiales para personas con alergias. Esto le permite elegir según sus necesidades personales.
- Lea el formulario del menú que le dio su dietista en la cita para obtener más información sobre el tamaño de las raciones.

Cada día debe comer:

- 3 batidos de proteína (normal, vegano, vegetariano y opciones sin edulcorantes artificiales)
- 1 porción de fruta
- 1 comida balanceada al día (4 oz de proteína magra cocida, ½ taza de almidón integral, 1 taza de vegetales)
- Beba al menos 48 onzas más de líquidos sin azúcar, sin cafeína y sin gas

Independientemente de la dieta que elija, siga estos lineamientos generales durante las 2 semanas antes de la operación:

Días 1-11: beberá sus batidos y líquidos y consumirá la comida recomendada según su tipo de dieta. Beba al menos 48 onzas de líquido entre cada batido.

Días 12-14 (los últimos 3 días antes de la operación): SOLO beberá batidos y más líquidos según lo recomendado. NO coma nada durante esos 3 días. Esto es muy importante para ayudar a su cuerpo a prepararse para la operación.



Manténgase hidratado:

También es muy importante que se mantenga hidratado antes de la operación. Además de sus batidos de proteína, beba 48 onzas de líquido sin azúcar, sin gas y sin cafeína todos los días.



Algunas opciones para ayudarlo a beber suficiente líquido incluyen:

- Agregar al agua sobres o gotas potenciadoras de sabores sin azúcar.
- Café y té descafeinados. Agregar un poco de batido de proteína en lugar del sustituto de crema no lácteo.
- Comer gelatina sin azúcar, helados de paleta sin azúcar o paletas de hielo Pedialyte Freezer Pops entre los batidos de proteína.

Plan para el éxito:

- Compre la comida y los batidos recomendados o recoja la dieta recetada por adelantado.
- Si usted va a comprar los batidos, asegúrese de comprar suficientes para al menos varios días o para una semana.
- También es útil planificar y hacer previamente las porciones de sus comidas de proteína para estar seguro de que tiene las comidas adecuadas en casa. Esto puede evitar las tentaciones mientras sigue el plan de comidas.
- Informe al equipo quirúrgico si tiene problemas con la dieta. Puede enviar un mensaje por medio del portal del paciente o llamar al consultorio.

Cómo comer después de la operación

Beber suficientes líquidos lo ayudará a sentirse mejor después de la operación y reducirá la posibilidad de problemas, como deshidratación, que pueden causar que regrese al hospital.

- Beba al menos de 48 a 64 onzas de líquido todos los días para prevenir la deshidratación. Eso equivale de 3 a 4 botellas de agua de tamaño estándar.
 - **Beba a sorbos bebidas sin calorías, descafeinadas y no carbonatadas.**
 - **NO beba con una pajilla ni use una botella con tapa abatible/con pajilla.**
 - **NO beba jugo de frutas, tiene demasiadas calorías vacías.**
- Agregue suplementos de proteínas líquidas 3 días después de la operación para comenzar a trabajar hacia su objetivo de proteínas. Consulte la Lista de suplementos proteicos para obtener ideas de suplementos para comprar después de la operación en la Tabla 1.
- Empiece a tomar vitaminas y minerales cuando se lo indique el cirujano.

Cafeína y bebidas carbonatadas:

¿Por qué debe evitarlas? La cafeína aumenta la producción de ácido estomacal y puede provocar irritación en el revestimiento del estómago y úlceras. También bloquea la absorción de minerales. Las bebidas carbonatadas (como sodas, agua con gas o agua carbonatada) ejercen presión sobre el estómago en proceso de curación y causan malestar.

¿Por cuánto tiempo? Evitar durante 6 meses después de la operación.

Progresión de la dieta:

Después de la operación, usted pasará lentamente por 4 tipos diferentes de dietas para que su cuerpo se acostumbre al nuevo estilo de comer. Avanzar en su dieta demasiado pronto puede provocar náuseas, vómitos u otras complicaciones. **Vea la Tabla 2 para obtener sugerencias de comida durante todas las etapas.** Durante las etapas, el **líquido es siempre su prioridad.** Siga con las bebidas proteicas y beba al menos 48 onzas de líquido entre comidas para perder peso y sentirse bien.

- **La primera etapa son los líquidos,** en las semanas 1 y 2. Beber mucho líquido alto en proteínas durante este tiempo lo ayudará a sentirse lo mejor posible.
- **La segunda etapa es la comida en puré,** durante las semanas 3 y 4 después de la operación. Durante esta etapa, agregará frutas y vegetales muy blandos, triturados o en puré en pequeñas porciones, después de haber alcanzado su objetivo proteico diario
- **La tercera etapa son las comidas blandas,** durante las semanas 5, 6, 7 y 8 después de la operación. Asegúrese de que la comida no esté seca y mastíquela bien.

- **La última etapa es la comida normal.** Ahora puede agregar ensaladas y fruta fresca además de comidas proteicas jugosas.

Solo líquidos claros, primeros dos días

¿Cuándo? Los **primeros 2 días** después de la operación.

Reglas: No puede beber líquidos carbonatados, no puede usar pajilla, no puede beber cafeína. Debe poder ver a través del líquido. La mayor prioridad cuando llega a casa es la hidratación. Haga todo lo posible por beber de 6 a 8 vasos de líquidos al día y asegúrese de que algunos de ellos tengan proteína.

Una nota sobre los líquidos claros - No puede beber líquidos como leche, bebidas de tipo leche y bebidas de tipo batido durante la fase de líquidos claros de la dieta. No beba jugo de frutas.

Agua	Crystal Light - con o sin proteína en polvo sin sabor	Wyler's Light Drink Mix, Kool-Aid o Tang sin azúcar, gotas Mio u otras gotas potenciadoras de sabores sin azúcar	Variedades de jugos o limonada de dieta (como Minute Maid Zero Sugar o Diet Ocean Spray de 5 calorías).
Gelatina o helados de paleta de fruta sin azúcar	Paletas de hielo de Pedialyte	Bebidas deportivas light, solo sin calorías, Gatorade Zero con Proteína, Propel, Powerade Zero, etc.	Caldo: normal bajo en sodio, caldo de huesos o proteína fortificada con polvo sin sabor
Bebidas Isopure, claras	Bebidas Premier Clear Protein	Bebida Health Wise – De sabor a frutas mezclada con agua	Caldo de pollo o sorbete de fresa Unjury (preparado con agua).
Bebidas con proteína Protein20 Clear	Syntrax Nectar de sabor a frutas mezclada con agua	Aguas saborizadas Dasani, Fruit20 o Aquafina con 0 calorías	Café y té descafeinados

Líquidos completos

¿Cuándo? El resto de las **primeras 2 semanas después de la operación.**

Reglas: No puede beber líquidos carbonatados, no puede usar pajilla y no puede beber cafeína. Incluye todos los líquidos claros más los líquidos de abajo.

- Su cuerpo necesita suficientes proteínas después de la operación para curarse y mantenerse sano. Beber los líquidos adecuados y cumplir sus objetivos de proteínas con batidos de proteínas es la prioridad en este momento.
- Leche o sustitutos de leche con alto contenido de proteína, como leche de soja, Silk Protein Nutmilk o leche Ripple de guisantes con proteína.
- Batidos de proteína mezclados con leche o sustituto de leche.
- Sopas cremosas coladas o hechas puré.

*Sustitutos de leche: Leche de almendras, leche de coco, leche de marañón y la mayoría de los demás sustitutos de leche que no contienen tanta proteína como la leche. Si elige beber estos,

asegúrese de que estén fortificados con calcio y vitamina D y que no tengan azúcar añadida, e idealmente mézclelos con proteína en polvo.

- **Lineamientos para los suplementos de proteína:**

- Ya sea en polvo o preparado listo para beber (RTD).
- Al menos 20 gramos de proteína por porción
- Menos de 6 gramos de azúcar añadido + alcoholes de azúcar
- 5 gramos de grasa o menos por porción
- Si está haciendo un batido con proteína en polvo, puede mezclarlo con agua, leche de vaca baja en grasa o leche de origen vegetal baja en azúcar.
- Abajo se dan algunos ejemplos:

Tabla 1 -

Marca	Sabor	Proteína (g)
Polvo de suero de leche/caseína:		
Unjury*	Varios sabores, sin sabor	20 g/cucharada
Body Fortress	Banana, Cookies & Cream, etc.	30 g/cucharada
Optimum Nutrition 100 % Whey	Chocolate, vainilla	24 g/cucharada
Health Wise	Varios batidos, sopas y bebidas calientes fortificadas con proteínas	15 g/paquete
Dymatize Nutrition ISO100 100% Whey Isolate	Varios sabores	25 g/cucharada
Quest	Cookies & Cream, Cinnamon Crunch, etc.	20 g/cucharada
Syntrax Nectar o Matrix	Varios sabores	23 g/cucharada
Isopure sin sabor o con sabor*	Sin sabor, vainilla, bayas, etc.	25 g/cucharada
GenePro Unflavored*	Sin sabor	30 g/cucharada
RTD de suero de leche/caseína:		
Premier o Premier + Oats	Varios sabores	30 g/20 g
Fairlife Nutrition Plan/CorePower*	Chocolate, vainilla, caramelo, fresas	30 g/26 g
Muscle Milk Zero	Chocolate, vainilla	20 g
Agua Premier Clear	Durazno, Tropical Punch	20 g
Agua con proteína Protein20	Sandía, arándanos, etc.	15-20 g
Equate High Performance	Vainilla, caramelo, chocolate	30 g
Polvo vegano: *		
Orgain Organic*	Chocolate, vainilla	21 g/cucharada
22 Days Nutrition	Mantequilla de maní, fresas, chocolate, vainilla	20 g/cucharada
Garden of Life Organic	Vainilla, chocolate	20 g/cucharada
Vega Protein & Greens*	Chocolate, bayas, coco	20 g/cucharada

RTD vegano: *		
OWYN Protein/ Pro Elite Shakes*	Vainilla, Cookies & Cream, etc.	20 g/35 g
GNC Total Lean Green	Chocolate, vainilla	25 g
Orgain Plant Protein Shake	Chocolate	20 g
EVOLVE Protein Shake	Chocolate, vainilla, bayas	20 g

*Indica que no tiene lactosa.

Comidas en puré

¿Cuándo? Semanas 3 y 4 después de la operación.

Después de 2 semanas de líquidos, empezará a probar comida en puré. Esto puede incluir comida que haga en puré usando una licuadora, como fruta congelada mezclada con una bebida proteica, o comida que triture muy bien con un tenedor, como atún enlatado con mayonesa light.

- Las comidas con consistencia de puré tienen la consistencia del puré de manzana. Puede usar comida para bebés o hacer puré sus propias comidas.
- Coma despacio para que su cuerpo tenga tiempo para adaptarse. Tómese 15-30 minutos para comer.
- Intente comer varias comidas pequeñas, aproximadamente 4-6, con sorbos de líquido entre cada una.
- Coma solo **de ¼ a ½ taza, o 2 a 4 onzas**, de comida en un plazo de 30 minutos.
- Recuerde que las proteínas son MUY importantes y cuentan como comidas y como líquidos.
- No beba líquidos con las comidas.
- Ejemplos de comida aceptable durante esta fase: queso cottage bajo en grasa, yogur griego bajo en azúcar o yogur bajo en azúcar, frijoles refritos bajos en grasa o vegetarianos, huevos revueltos suaves, lata/paquete de atún, pollo o puré de salmón con mayonesa ligera o aguacate, tofu bien machacado o hamburguesa de frijoles suaves, puré de banana/guineo/plátano, taza de puré de manzana sin endulzar, coliflor o zanahorias en puré suave, vegetales para bebés, sopas en puré, crema de trigo delgada, avena para bebés y más.

Lineamientos generales para preparar comidas con consistencia de puré:

- Siempre cocine las carnes, los almidones, los vegetales y las frutas duras antes de hacerlas puré.
- Agregue líquido según sea necesario para lograr que la comida tenga consistencia de puré sin problemas.
- Hágalo puré en una licuadora o trituradora hasta que la comida tenga una textura similar al puré de manzana.
- Agregue condimentos según lo quiera.

- Para preparar comidas con antelación: Cocínelas y prepare el puré. Deje que se enfríen y ponga la mezcla en bandejas para hacer hielo en cubitos. Congele la comida, saque los cubitos, póngalos en bolsas para congelador y etiquete la bolsa con el nombre de la comida y la fecha. Cada cubito es aproximadamente 1/2 – 1 onza en tamaño. Puede sacar la cantidad que necesite, descongelarla y volverla a calentar para tener una comida rápida y con la porción controlada.

Carne

- Líquidos recomendados: caldo con bajo contenido de sodio, leche baja en grasa o al 1 %, sopas con crema baja en grasa, salsa espesa (gravy) baja en grasa/sin grasa, yogur sin sabores (griego o light) o jugo de vegetales.
- Haga puré hasta lograr una consistencia suave. Puede colar la comida para quitar cualquier trozo que podría atorarse en la salida del estómago.

Almidones

- Agregue líquido caliente a su almidón caliente y hágalo puré antes de que se enfríe.
- El arroz y los fideos tienden a volverse "gomosos" o no se hacen puré hasta lograr una consistencia suave. Evítelos durante la fase de comidas con consistencia de puré.

Vegetales

- Quite las semillas y la cáscara dura antes de cocinarlos.
- Si usa vegetales enlatados, pruebe los que tienen bajo contenido de sodio y enjuáguelos con agua antes de hacerlos puré para quitar el exceso de sal.

Frutas

- Quite las cáscaras duras y las semillas grandes antes de preparar el puré.
- Las frutas enlatadas o las tazas de frutas se hacen puré con facilidad. Busque las que están enlatadas en 100 % jugo o sin azúcar añadida.

Comida blanda

¿Cuándo? Semanas 5, 6, 7 y 8 después de la operación (todo el segundo mes posoperatorio).

Después de 2 semanas de comida en puré, puede empezar a agregar comidas blandas.

- Coma muy despacio y mastique bien las comidas.
- Intente agregar una comida nueva cada día. Algunas buenas opciones de comida blanda incluyen: pollo, pavo, pescado y moluscos, todos jugosos, tofu o sustitutos de carne, frijoles, huevos revueltos o cocidos, barras o rebanadas de queso, carnes frías magras, vegetales cocinados blandos y fruta fresca de cáscara blanda.
- Evite las pieles gruesas y las semillas grandes, y las comidas con alto contenido de carbohidratos como la pasta, el pan, el arroz y las galletas saladas.
- Coma primero las proteínas y, después, unos bocados de vegetales o frutas blandas si le queda espacio.
- Intente incluir diariamente alimentos de todos los grupos de alimentos.

Dieta habitual

¿Cuándo? 8 semanas después de la operación.

Después de 4 semanas de volver a agregar comidas blandas en su dieta, agregue lentamente otras variedades de comida.

- Empiece con comida cocinada y después agregue carne molida y frutas y vegetales crudos con piel suave.
- No coma pan, pasta ni arroz durante 6 meses. Cuando lo haga, elija almidones ricos en fibra, como arroz integral, quinua, batata/camote asado, pasta de trigo integral, fideos de garbanzos o lentejas, y variedades bajas en carbohidratos de pan, wraps y tortillas.
- Incluya comida de todos los grupos todos los días para ayudar a su cuerpo a obtener la nutrición que necesita.
- Finalmente, coma 3 comidas pequeñas y equilibradas y 1 refrigerio, y cubra sus necesidades de líquido todos los días. Durante la transición al nuevo estilo de comer, los líquidos y las proteínas siguen siendo MUY importantes. Asegúrese de beber lo suficiente e incluya refrigerios ricos en proteínas o bebidas proteicas entre las comidas para cubrir sus necesidades.

Tabla 2 - resumen de la progresión de la dieta Tabla de comida

Tipo de comida	Fase 1: (Primeras 2 semanas) Líquidos claros y líquidos completos	Fase 2: (Semanas 3 y 4) Comidas en puré	Fase 3: (Semanas 5-8) Comidas sólidas blandas	Fase 4: Comidas más firmes, dieta normal
Carnes, pescado, aves de corral, huevos	Caldo, incluyendo caldo de huesos bajo en sodio o caldo de vegetales	Puré de pollo, pavo, pescado, cangrejo, camarones, huevos o comida para bebés, atún enlatado, salmón o puré de pollo con mayonesa light o yogur griego sin grasa, puré de tofu, puré de sopas (por ejemplo, chili en puré con carne molida de pavo).	Pollo y pavo jugoso (sin piel), pescado y moluscos, tofu, hamburguesas vegetarianas blandas, huevos revueltos, carnes frías magras, mantequilla de maní cremosa	Pollo, pavo, solomillo de puerco, carne de ternera, carne molida, pescado y moluscos, sustitutos de la carne (soja, tofu, hamburguesas vegetarianas), lentejas, frijoles, mantequilla de maní, sopas

Productos lácteos	Leche descremada o al 1 %, leche de soja baja en grasa o leche no láctea fortificada con proteínas (por ejemplo, Silk Protein), sopas cremosas coladas bajas en grasa, bebidas de yogur light (sin trozos de fruta).	Queso cottage bajo en grasa/sin grasa, queso ricotta parcialmente descremado, yogur, yogur griego, queso rallado bajo en grasa (derretido en comida caliente).	Queso cottage bajo en grasa/sin grasa, queso ricotta, yogur, yogur griego, queso rallado bajo en grasa, rebanadas de queso/queso en tiras	Queso cottage bajo en grasa/sin grasa, queso ricotta, yogur, yogur griego, queso rallado bajo en grasa, rebanadas de queso/queso en tiras
Vegetales	Jugo de vegetales, como V8 o tomate	Vegetales cocinados y hechos puré	Vegetales cocinados blandos	Vegetales crudos y cocinados
Fruta	Ninguno	Puré de frutas enlatadas (escurridas, sin azúcar añadida), puré de manzana sin endulzar, puré de banana/guineo/plátano, purés de frutas para bebés	Fruta fresca enlatada (escurrida sin azúcar añadida) o fresca sin cáscara, puré de manzana sin endulzar	Toda la fruta entera con cáscara blanda, fruta enlatada (en jugo).
Almidón	Ninguno	Puré de papas, puré de avena o avena para bebés, crema de trigo, frijoles refritos bajos en grasa o vegetarianos	Papas cocidas blandas, avena cocida o crema de trigo, frijoles	Galletas saladas, pan tostado (después de los 6 meses), cereales sin endulzar cocinados o listos para comer, fideos, papas
Otro	Té/café descafeinado, agua, batidos de proteína, líquidos no carbonatados sin calorías, gelatina o paletas de hielo sin azúcar	Té/café descafeinado, agua, líquidos no carbonatados sin calorías, batidos de proteína, gelatina o paletas de hielo sin azúcar	Té/café descafeinado, agua, líquidos no carbonatados sin calorías, gelatina o paletas de hielo sin azúcar	Té/café descafeinado, agua, líquidos no carbonatados sin calorías, gelatina o paletas de hielo sin azúcar

Este nuevo estilo de comer supone un gran cambio. Tenga paciencia. Y pida ayuda cuando la necesite. Abajo hay algunos menús de ejemplo que lo ayudarán con la planificación de comidas durante la progresión de comidas después de la operación.

Ejemplo de planes de comidas:

Tabla 3 - ejemplo de menú de líquidos

Hora	Comida	Onza líquida	Gramos de proteína
7:30-8:15 a. m.	Batido Premier Protein	11	30
9:00-9:30 a. m.	8 onzas de Crystal Light o agua	8	
10:00-10:30 a. m.	8 onzas de agua	8	
	1 cucharada de proteína de suero de leche en polvo		20
11:30-12:00 p. m.	½ taza de gelatina sin azúcar	4	
12:30-1:00 p. m.	8 onzas de sopa de crema de pollo (colada).		4
	1 cucharada de proteína en polvo sin sabor		20
1:45-2:30 p. m.	8 onzas Gatorade Zero o agua	8	
3:30-4:00 p. m.:	8 onzas caldo de huesos bajo en sodio	8	9
5:00-5:30 p. m.	2 paletas de hielo sin azúcar	4	
6:30-7:00 p. m.:	8 onzas de leche descremada al 1 %	8	7
Total:		59 onzas	90 g

Tabla 4 - ejemplo de menú de comidas en puré

Hora	Comida	Onza líquida	Gramos de proteína
6:30–7:00 a. m.	1 huevo revuelto hecho puré con 2 onzas de leche descremada		9
	1/2 onza queso rallado bajo en grasa		3
7:00 -8:00 a. m.	Descanso (sin comidas ni bebidas).		
8:00-8:30 a. m.	8 onzas de leche descremada al 1 %	8	7
	1 cucharada de proteína en polvo		20
8:30-10:00 a. m.	12 onzas de agua	12	
10:00-11:30 a. m.	Descanso (sin comidas ni bebidas.)		
11:30-12:00 p. m.	1 1/2 onzas de atún hecho puré con 1 cucharada de mayonesa light		10
	3 cucharadas de puré de ejotes/chauchas/habichuelas tiernas		
12:00-12:30 p. m.	Descanso (sin comidas ni bebidas).		
12:30-2:30 p. m.	16 onzas de agua	16	
2:30-3:00 p. m.	Descanso (sin comidas ni bebidas).		
3:00-3:30 p. m.	Yogur griego light		12
3:30-4:00 p. m.	Descanso (sin comidas ni bebidas).	12	
4:00-4:30 p. m.	8 onzas de agua	8	
4:30-5:00 p. m.	Descanso (sin comidas ni bebidas).		
5:00-5:30 p. m.	½ taza de chili de pavo en puré con frijoles		10
5:30–7:00 p. m.	Descanso (sin comidas ni bebidas).		
7:00–7:30 p. m.	1 taza de leche parcialmente descremada, 1 cucharada de proteína, mezclada con 4 fresas congeladas	8	27
*Agregue 1 porción pequeña de almidón, 1 porción pequeña de vegetales y 1 porción pequeña de frutas a su menú. Todavía puede usar batidos de proteínas para complementar a medida que comienza a agregar alimentos en puré.		64 onzas	98 g

Tabla 5 - ejemplo de menú de comidas blandas

Hora	Comida	Onza líquida	Gramos de proteína
6:30–7:00 a. m.	Avena con proteína (¼ taza de avena instantánea, ½ taza de leche descremada ultrafiltrada como Fairlife, ½ cucharada de proteína en polvo).		12
8:00-8:30 a. m.	8 onzas de agua	8	
8:30-9:15 a. m.	Batido Premier	11	30
9:30-10:00 a. m.	12 onzas de agua	12	
11:30 a. m.- 12:15 p. m.	2 oz de pechuga de pollo guisada en Crock Pot + ¼ de taza de coliflor al vapor		14
1:00 p. m.-2:00 p. m.	16 onzas de agua	16	
3:00-3:30 p. m.	½ taza de trozos de piña enlatados sin endulzar		
4:00-4:30 p. m.	8 onzas de agua	8	
5:00-5:30 p. m.	2 oz de tilapia preparada en el horno usando la función “Broil”, ½ taza de brócoli al vapor		14
7:00–7:30 p. m.	Rebanada de 1 onza de carnes frías de pavo asado bajo en sodio + rebanada de 3/4 onza de queso enrollado		11
*La proteína debe ser suave y jugosa. No coma proteínas empanizadas, fritas ni duras. Todos los vegetales deben estar cocidos y las frutas deben tener una textura suave.		67 onzas	80 g

Tabla 6 - ejemplo de menú normal para después de la operación de pérdida de peso. El siguiente plan de comidas es un objetivo saludable que debe proponerse y lograr en el primer año después de la operación. **No podrá seguir este plan de manera exacta inmediatamente después de la operación.** Úselo como guía para hacer sus elecciones y planificar sus objetivos a medida que progresa.

Comida	Horario	Comida	Porciones del grupo de comidas	Onza líquida	Gramos de proteína
Desayuno	7:30–8:00 a. m.	5.3 onzas de yogur griego light	1 producto lácteo	0	12
		½ taza de fruta enlatada light (escurrida).	1 fruta	0	0
Bebida	9:00–10:00 a. m.	16 onzas de Crystal Light con ½ cucharada de Unjury sin sabor	1 proteína	16	10
Bebida	11:00–11:30 a. m.	8 onzas de leche descremada	1 producto lácteo	8	7
Almuerzo	12:30–1:00 p. m.	1 taza de lechuga con 1 cucharada de aderezo light	1 vegetal y 1 grasa	0	0
		2 onzas de pollo a la parrilla	2 proteínas	0	14
		4 galletas saladas de grano entero pequeñas	1 almidón	0	0
Bebida	2:00–3:00 p. m.	12 onzas de agua		12	0
Refrigerio	3:30–3:45 p. m.	1 durazno pequeño	1 fruta	0	0
Bebida	5:00–6:00 p. m.	16 onzas de Propel		16	0
Cena	7:00–7:30 p. m.	2 onzas de salmón horneado	2 proteínas	0	14
		½ taza de ejotes/chauchas/habichuelas tiernas al vapor	1 vegetal	0	0
		⅓ de taza de puré de batatas/camotes	1 almidón	0	0
		1 cucharada de margarina light	1 grasa	0	0
Refrigerio	9:00–9:30 p. m.	1 cacao caliente HealthWise en 8 onzas de leche descremada	1 producto lácteo y 2 proteínas	8	23
Totales				60	80
Almidón✓✓ Vegetales✓✓ Frutas✓✓ Productos lácteos ✓✓✓ Proteína ✓✓✓✓✓ Grasa✓✓					

Directrices para la alimentación saludable después de la cirugía de pérdida de peso

El siguiente plan de comidas es un objetivo saludable que debe proponerse y lograr dentro del primer año después de la cirugía. No podrá seguir este plan de manera exacta inmediatamente después de la cirugía. Úselo como directriz para hacer sus elecciones y planificar sus objetivos a medida que progresa.

Una vez que logre su objetivo de peso, intente comer un mínimo de 70 g de proteína por día!

<i>Una porción equivale a:</i>		<i>Porciones por día</i>
Grupo de almidón/ pan		4 porciones
½ taza de cereales cocinados 1 rebanada de pan (después de los 6 meses) ¾ de taza de cereales secos ½ taza de papas, guisantes, calabaza de invierno, batatas, lentejas, frijoles	1/3 de taza de pasta cocinada ½ bagel (después de los 6 meses) 4-6 galletas saladas (con bajo contenido de grasa)	
Grupo de vegetales		3 porciones
½ taza de vegetales cocinados ½ taza de vegetales crudos 1 taza de lechuga	4 onzas de jugo de vegetales o tomate ½ taza de salsa marinara	
Grupo de frutas		2 porciones
1 fruta fresca pequeña ½ taza de fruta enlatada (en jugo) 15 uvas	1 taza de bayas o melón ½ plátano	
Grupo de productos lácteos		2 porciones
1 taza de leche descremada o 1 % 1 onza de queso descremado	1 taza de yogur light o natural 1/3 de taza de leche en polvo sin grasa	
Grupo de proteínas		6 porciones
1 onza de carne magra 1 onza de aves de corral o pescado ½ taza de lentejas o frijoles 1 onza de queso descremado	¼ de taza de queso cottage o atún 1 huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo Egg-beaters* 2 cucharadas de manteca de maní cremosa (opción de alto contenido de grasas y calorías)	
Grupo de grasas		3 porciones
1 ½ cucharada de queso crema light 2 cucharadas de aderezo light para ensalada 1 cucharadita de aceite de oliva, aceite de canola, margarina o mayonesa	1 cucharada de margarina light	

© Servicios de Cirugía Bariátrica de Christiana Care 2020

Azúcar

Recomendaciones sobre el azúcar

Otros consejos que debe recordar cuando come sus comidas habituales:

- Limite los azúcares añadidos a 6 gramos o menos.
- Está permitido usar sustitutos sin azúcar o edulcorantes artificiales que no aporten calorías.

Azúcar añadida:

- Como el azúcar, el azúcar morena, la miel, el agave, el jarabe de arce, etc.
- Da calorías vacías que pueden conducir a la recuperación de peso.
- Puede provocar el síndrome de evacuación gástrica rápida.

Azúcares que se producen naturalmente:

- Leche, yogur y fruta entera: el azúcar que contienen es natural y está permitido en su dieta.

Sustitutos de azúcar

- No aportan calorías y puede comerlos.
- Equal, Splenda, Sweet n' Low, Sugar Twin, Truvia, Stevia, edulcorante Monk Fruit y otras marcas similares.

Alcoholes de azúcar:

- Estos aportan calorías y pueden causar hinchazón y diarrea cuando se comen en exceso.
- Suelen estar en las comidas llamadas “sugar-free” (“sin azúcar”), como las barras de dulce o de proteína.
- Los alcoholes de azúcar se mencionan en la etiqueta de información nutricional justo abajo de “Azúcar añadida”. (*Isomalt, eritritol, manitol, sorbitol, xilitol, maltitol y otros*).
- Se puede usar, pero intente que sea menos de 6 gramos de azúcar añadida combinada + alcoholes de azúcar cuando mire la etiqueta de información nutricional.

Lineamientos para leer las etiquetas:

- En la etiqueta de información nutricional, el contenido de azúcar se menciona abajo de “Carbohidratos totales”.
- Azúcares añadidos y alcoholes de azúcar: elija comidas que tengan menos de 6 gramos de azúcar + alcohol de azúcar por porción para evitar los efectos secundarios no deseados y el exceso de calorías.
- Azúcares que se producen naturalmente que están en las frutas (fructosa) y la leche (lactosa): Elija las que no tengan más de 15 gramos

Nutrition Facts/Información nutricional	
Serving size/Tamaño de la porción	1 bar/1 barra (60g)
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	200
% Daily Value*%/de valor diario*	
Total Fat/Grasas totales 9g	12%
Saturated Fat/Grasas saturadas 3g	15%
Trans Fat/Grasas trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 5mg	2%
Sodium/Sodio 200mg	9%
Total Carbohydrate/Carbohidratos totales 21g	8%
Dietary Fiber/Fibra alimentaria 14g	50%
Total Sugars/Azúcares totales 1g	
Includes 0g Added Sugars/Incluye 0 g de azúcares agregados	0%
Erythritol/Eritritol 3g	
Protein/Proteínas 21g	42%
Vitamin D/Vitamina D 0mcg	0%
Calcium/Calcio 120mg	10%
Iron/Hierro 0.6mg	4%
Potassium/Potasio 150mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
*El % de valor diario (DV) indica cuánto contribuye cada nutriente de una porción de comida a la dieta diaria. A modo general, se recomienda una dieta de 2,000 calorías por día.

- de azúcar por porción.
- Vea un ejemplo en la etiqueta a la derecha. Esa barra de proteína tiene 0 gramos de azúcar añadido y 3 gramos de eritritol (alcohol de azúcar). Combinados, son menos de 6 gramos de azúcar añadido, por lo que esta barra es aceptable.

**Pongamos a prueba su conocimiento:
¿Está bien comer estos productos?**

Nutrition Facts/Información nutricional	
5 servings per container/Porciones por envase: 5	
Serving size/Tamaño de la porción	1/2 cup/1/2 taza (120g)
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	130
% Daily Value*%/de valor diario*	
Total Fat/Grasas totales 0g	0%
Saturated Fat/Grasas saturadas 0g	0%
Trans Fat/Grasas trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 10mg	3%
Sodium/Sodio 65mg	3%
Total Carbohydrate/Carbohidratos totales 16g	6%
Dietary Fiber/Fibra alimentaria 1g	4%
Total Sugars/Azúcares totales 14g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10 g de azúcares agregados	20%
Protein/Proteínas 14g	28%
Vitamin D/Vitamina D 0mcg	0%
Calcium/Calcio 195mg	15%
Iron/Hierro 0mg	0%
Potassium/Potasio 0mg	0%



Yogur griego saborizado de la marca n.º 1: No

Nutrition Facts/Información nutricional	
6 servings per container/Porciones por envase: 6	
Serving size/Tamaño de la porción	1/2 cup/1/2 taza (120g)
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	80
% Daily Value*%/de valor diario*	
Total Fat/Grasas totales 0g	0%
Saturated Fat/Grasas saturadas 0g	0%
Trans Fat/Grasas trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 10mg	3%
Sodium/Sodio 5mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos totales 6g	2%
Dietary Fiber/Fibra alimentaria 0g	0%
Total Sugars/Azúcares totales 5g	
Includes 2g Added Sugars/Incluye 2 g de azúcares agregados	4%
Protein/Proteínas 12g	24%
Vitamin D/Vitamina D 0mcg	0%
Calcium/Calcio 104mg	8%
Iron/Hierro 0mg	0%
Potassium/Potasio 188mg	4%



Yogur griego saborizado con bajo contenido de azúcar de la marca n.º 2: Sí

Nutrition Facts/Información nutricional	
11 servings per container/Porciones por envase: 11	
Serving size/Tamaño de la porción	1/2 cup/1/2 taza (89g)
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	80
	% Daily Value*%/de valor diario*
Total Fat/Grasas totales 0g	0%
Saturated Fat/Grasas saturadas 0g	0%
Trans Fat/Grasas trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos totales 22g	8%
Dietary Fiber/Fibra alimentaria 1g	4%
Total Sugars/Azúcares totales 18g	
Includes 7g Added Sugars/Incluye 7 g de azúcares agregados	14%
Protein/Proteínas 0g	0%
Vitamin D/Vitamina D 0.4mcg	2%
Calcium/Calcio 104mg	8%
Iron/Hierro 0mg	0%
Potassium/Potasio 0mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
* El % de valor diario (DV) indica cuánto contribuye cada nutriente de una porción de comida a la dieta diaria. A modo general, se recomienda una dieta de 2,000 calorías por día.



Puré de manzana normal de la marca n.º 1: No

Nutrition Facts/Información nutricional	
11 servings per container/Porciones por envase: 11	
Serving size/Tamaño de la porción	1/2 cup (90g)
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	50
	% Daily Value*%/de valor diario*
Total Fat/Grasas totales 0g	0%
Saturated Fat/Grasas saturadas 0g	0%
Trans Fat/Grasas trans 0g	
Monounsaturated Fat/Grasas monoinsaturadas 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos totales 14g	5%
Dietary Fiber/Fibra alimentaria 1g	4%
Total Sugars/Azúcares totales 12g	
Includes 0g Added Sugars/Incluye 0 g de azúcares agregados	0%
Protein/Proteínas 0g	0%
Vitamin D/Vitamina D 0mcg	0%
Calcium/Calcio 0mg	0%
Iron/Hierro 0mg	0%
Potassium/Potasio 141mg	4%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
* El % de valor diario (DV) indica cuánto contribuye cada nutriente de una porción de comida a la dieta diaria. A modo general, se recomienda una dieta de 2,000 calorías por día.

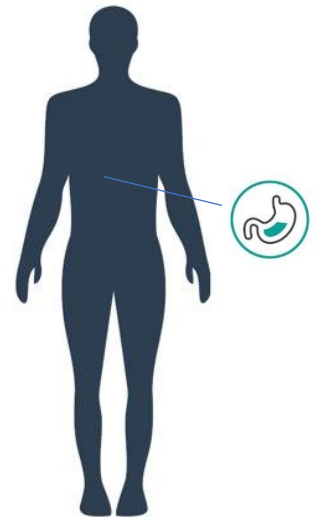


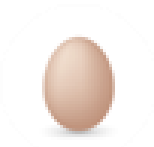
Puré de manzana sin endulzar de la marca n.º 2: Sí

La vida después de la operación para adelgazar

Cambios en el tamaño del estómago:

- La operación cambiará el tamaño de su estómago.
- Antes de la operación, un estómago de tamaño normal puede contener el tamaño de un melón cantalupo.
- Inmediatamente después de la operación, el estómago solo podrá contener aproximadamente el tamaño de un huevo.
- Con el tiempo, el estómago podrá contener hasta el tamaño de una naranja. Esto ocurre de manera natural a medida que se recupera de la operación. Más específicamente, la bolsa del estómago con bypass gástrico tendrá menos capacidad que la bolsa del estómago con gastrectomía en manga.





Cómo adaptarse a los cambios:

La reducción del tamaño del estómago lo ayudará a:

- Obtener toda la nutrición que necesita y seguir adelgazando.
- Comer menos.
- Saber si comió demasiado.
- Estar atento a las señales que le indican si comió demasiado o si comió los tipos inadecuados de comida.

El estómago le indicará cuándo haya comido suficiente, pero es posible que no tenga la misma sensación de saciedad que antes de la operación. La “sensación de saciedad” puede sentirse diferente después de la operación, así que tómese su tiempo para comer y asegúrese de escuchar atentamente las señales de su cuerpo. Coma conscientemente y aléjese de la mesa cuando se sienta saciado. Evite las comidas y bebidas azucaradas, así como los bocadillos. Esto lo ayudará a obtener los mejores resultados de su operación a largo plazo.

Recuperación de peso: Una de cada cinco personas recupera todo lo que adelgazó después de la cirugía bariátrica.



Cómo evitar subir de peso después de la operación:

Aquí hay algunos motivos por los que podría volver a ganar peso después de la operación:

- Malos hábitos alimentarios:

- Continúe evitando los bocadillos y las comidas azucaradas.
- Esté atento a las señales de su cuerpo para dejar de comer cuando esté lleno.
- Falta de ejercicio:
 - Recuerde hacer al menos 30-60 minutos de ejercicio cada día.
 - Incluya ejercicios cardiovasculares como caminar o trotar, que lo ayudarán a quemar calorías, aliviar el estrés y mantener su corazón sano. Incorpore también ejercicios de entrenamiento de fuerza con bandas de resistencia o pesas, que lo ayudarán a mantener y construir masa muscular.
- Emociones/estrés:
 - Intente y elija mecanismos de afrontamiento saludables para mantener bajo el estrés.
 - Busque apoyo después de la operación y busque alternativas a la comida para afrontar las diferentes emociones, como salir a caminar o armar un rompecabezas.
- Falta de sueño:
 - Es importante mantener patrones de sueño saludables.
 - Intente dormir al menos 7 horas en la noche.

Recuerde establecer objetivos SMART si tiene problemas para mantenerse al día con su dieta y ejercicio. Después de la operación, depende de usted mantenerse sano. La operación es solo una herramienta para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. Si tiene dificultades para comer comida saludable y hacer ejercicio después de la operación, asegúrese de comunicarse con el equipo para obtener ayuda.

Problemas frecuentes después de la operación:

Deshidratación

- Ocurre cuando el cuerpo pierde demasiado o no recibe suficiente líquido.
- La sed es un síntoma que le informa que el cuerpo necesita más líquidos y que debe beber más. Preste atención a su sed y beba los líquidos a sorbos entre las comidas y los refrigerios. Si es posible, siempre lleve líquidos con usted incluso cuando viaje o camine.
- Otras primeras señales de deshidratación incluyen tener la boca seca y pegajosa, sentir más sed de lo habitual, orinar menos de lo normal y de un color más oscuro y sentirse muy mareado o cansado.
- No cubrir sus necesidades de líquido con el tiempo puede provocar una deshidratación grave. Los síntomas incluyen confusión, desorientación y desmayos, y puede necesitar una hospitalización. Llame al consultorio del cirujano si siente que podría estar deshidratado.

Para prevenir la deshidratación beba muchos líquidos:

- Intente beber de 6-8 vasos de agua por día, o de 48-64 onzas.

- Intente beber agua, caldo bajo en sodio, leche descremada, té de hierbas descafeinado, paletas de hielo sin azúcar o gelatina entre comidas.
- Puede cambiar las temperaturas y los tipos de líquidos hasta que encuentre lo que funciona mejor para usted.
- Agregue paquetes o gotas de sabor sin azúcar al agua para darle sabor, o infusiónela con limón fresco, lima o menta.



Vómitos

Los vómitos pueden ser frecuentes después de una operación, ya que el cuerpo se está adaptando al cambio. Las causas pueden ser:

- Comer muy rápido.
- Comer mucho.
- Beber con las comidas.

Para evitar los vómitos:

- **Coma despacio.** Cada comida debe durar hasta 30 minutos.
- Espere 30 minutos después de comer para empezar a beber líquidos.

Estreñimiento

Cuando cambian los hábitos alimentarios, también cambian los hábitos de evacuación. El estreñimiento se caracteriza por la dificultad para vaciar los intestinos y eliminar evacuaciones duras. Puede ser algo frecuente después de la cirugía bariátrica. Estos consejos pueden ayudar:

- Beba mucha agua, al menos entre 48-64 onzas al día.
- En la fase de purés, comience a agregar **puré** de frutas, vegetales, frijoles, puré de avena, ciruelas pasas o peras. Mezcle semillas de lino o semillas de chía en su batido o licuado.
- Después de las 8 semanas, agregue comidas con alto contenido de fibra: trigo rallado, salvado, frutas y vegetales crudos y frijoles.
- Puede agregar suplementos de fibra como Metamucil o Benefiber después de la operación.
- Haga ejercicio todos los días para no tener problemas para evacuar.
- Muchos pacientes necesitan medicamentos como ablandadores de heces o laxantes para ayudar con el estreñimiento después de la operación.

Síndrome de evacuación gástrica rápida

El síndrome de evacuación gástrica rápida le puede ocurrir a las personas que se hacen una operación de bypass gástrico. Ocurre cuando las comidas que come se vacían o “vierten” en el intestino delgado muy rápidamente.

Las señales pueden incluir:

- Sensación de mareo, temblores o sudoración
- Dolor de estómago o náuseas
- Diarrea

Para evitar el Síndrome de evacuación gástrica rápida:

- Evite todos los azúcares añadidos. Elija comidas o bebidas con 6 gramos de azúcar añadida o menos.
- Evite los jugos de fruta.
- No beba líquidos con las comidas.



Obtenga la nutrición que necesita después de la operación

Después de la operación, deberá tomar ciertas vitaminas y minerales todos los días durante el resto de su vida. No tomarlos dará como resultado graves complicaciones médicas irreversibles y deficiencias debido al poco consumo de calorías y alteraciones en el sistema digestivo.

Lineamientos:

1. Las vitaminas deben ser masticables, trituradas o en cápsulas. No tome vitaminas de gomitas ni use parches de vitaminas.
2. Para evitar las náuseas, no tome las vitaminas con el estómago vacío.
3. Divida sus vitaminas y minerales durante el día para ayudar con la absorción.
 - Si necesita más calcio o hierro, tómelos por separado. Aproximadamente con 4 horas de diferencia.
4. Empezará a tomar las vitaminas y minerales posquirúrgicos en un plazo de 2 semanas después de la operación. El equipo quirúrgico le dirá cuándo debe comenzar a tomarlos.

Opciones: (consulte el Apéndice 1 abajo).

- Fórmulas bariátricas, con posible suplementación como se indica. (opciones N.º 1-4. Hay muchas fórmulas bariátricas disponibles en línea. Revise la etiqueta y agregue más suplementos de calcio o hierro si no incluye).
- Multivitaminas completo masticable para adultos de venta libre + suplemento de calcio + suplemento de vitamina B12 (opciones 5-6).

Apéndice 1 - Recomendaciones sobre vitaminas y minerales

Multivitaminas masticables + minerales			
Marca	Sabor	Además, debe tomar	Dosis
1. Bariatric Fusion Complete Chewable Multivitamin	Bayas mixtas, crema de naranja, fresa, tropical, cereza silvestre	Nada	4 tabletas/día (2 por la mañana y 2 por la noche).
2. Bariatric Fusion Multivitamin Soft Chews	Sandía, bayas mixtas, piña cereza, tropical	Calcio, hierro	2 caramelos blandos/día
3. Nestle Health Sciences OPTIFAST Post-Bariatric Surgery	Naranja	Hierro	4 tabletas/día (2 por la mañana y 2 por la noche).
4. Bariatric Advantage Chewable Ultra Solo with Iron	Bayas ácidas	Calcio	2 tabletas/día
5. Flintstones Complete – NO gomitas (que contengan hierro).	Frutas mixtas	Calcio, vitamina B ₁₂	2 tabletas/día
6. Centrum Adult Chewable – NO gomitas (que contengan hierro).	Naranja	Calcio, vitamina B ₁₂	2 tabletas/día

Citrato de calcio masticable con vitamina D			
Recomendación diaria	Marca	Sabor	Cantidad/dosis
1200 –1800 mg al día (una parte puede provenir de la comida).	1. Bariatric Fusion Calcium Citrate Soft Chews	Fresa, vainilla, caramelo, ponche de frutas, arándano y uva	2 caramelos blandos = 1000 mg
	2. Bariatric Advantage Chewy Bite	Chocolate, coco, naranja, limón, piña mango, mantequilla de maní	2 caramelos blandos = 1000 mg
	3. Bariatric Advantage Chewable Tablet	Cereza silvestre, canela, chocolate	2 tabletas = 1000 mg
	4. GNC Calcium Citrate, caramelos suaves	Bayas y crema	2 caramelos blandos = 1000 mg

	5. Citrical Maximum Plus Calcium Citrate Capsules	Sin sabor	4 tabletas = 1200 mg
	6. Celebrate Calcium Soft Chews o Chewable Tablet	Varios	2 caramelos blandos/tabletas = 1000 mg

Vitamina B₁₂ sublingual o soluble				
Recomendación diaria	Marca	Sabor	Cantidad/dosis	Dosis
500 mcg diariamente	1. Bariatric Fusion Sublingual B12	Cereza y baya	1000 mcg	1 cada dos días
	2. Bariatric Advantage B12 Melt	Menta o cereza negra	1000 mcg	1 cada dos días
	3. Trader Joe's	Fruta	1000 mcg	1 cada dos días
	4. Twin Lab B ₁₂ Dots	Cereza	500 mcg	1 por día
	5. Spring Valley Sublingual B12	Cereza	500 mcg	1 por día

Evitar el alcohol después de la operación

Se debe evitar el alcohol después de la operación por muchos motivos:

- Puede provocar un nivel peligroso de embriaguez rápidamente.
- Puede provocar daño en el hígado en poco tiempo.
- Puede aumentar el riesgo de úlceras estomacales.
- No produce una sensación de saciedad y puede provocar exceso de calorías.
- Riesgo de “transferencia de adicciones”. Antes de la operación, muchas personas usan la comida para consolarse. Después de una operación, cuando una persona no puede recurrir a la comida, podría buscar otras salidas para manejar el estrés. El alcohol podría ser una de las cosas usadas para lidiar con las emociones, y se puede convertir en una adicción rápidamente, incluso si usted no era bebedor antes de la operación.



¿Por qué hago esto?

¿Por qué lo estoy intentando?

Salud mental y bienestar después de la operación:

La salud mental y el bienestar son factores importantes para el éxito después de la operación para bajar de peso. Hay muchos cambios y retos antes y después de la operación. Hablemos sobre algunos pasos para el éxito que lo ayudarán a mantenerse mental y emocionalmente fuerte y bien en sus esfuerzos de pérdida de peso.

- Paso n.º 1: Motivación. Es importante encontrar lo que lo motiva a hacer cambios saludables y mejorar su vida.
- Paso n.º 2: Conciencia plena y observación. Ser consciente de sus hábitos y observarlos en sus esfuerzos de pérdida de peso lo ayudará a tener éxito.
- Paso n.º 3: Practicar y dominar nuevas competencias que contribuyan al éxito.
- Paso n.º 4: Mantener el impulso.

Motivación

Cada persona tiene motivos únicos por los que quiere perder peso, pero hay muchas preocupaciones frecuentes que conducen a la opción de la cirugía bariátrica para la pérdida de peso:

- ◆ Preocupaciones sobre problemas médicos actuales o futuros, querer disminuir la cantidad de medicamentos que toma con regularidad.
- ◆ Malestar físico relacionado con el peso, como el dolor de espalda o de articulaciones, falta de aire.
- ◆ Querer verse mejor, comprar ropa con más facilidad.
- ◆ Querer ser más activo, mejorar la condición física y sentirse con más energía.
- ◆ Querer vivir más por los hijos o los nietos.
- ◆ Dar un buen ejemplo para que los hijos no desarrollen problemas similares.

Mantener el rumbo cuando haya tentaciones alrededor será más fácil si puede recordarse a usted mismo los motivos importantes por los que decidió hacer la cirugía bariátrica en primer lugar.

Piense qué estrategias puede usar para mantenerse “unido” a su motivación y mantener hábitos de alimentación saludables y hacer actividad física normal. ¿Cuáles son sus motivos? Escríbalos abajo:

Conciencia plena/observación

Practicar la **conciencia plena** simplemente significa **prestar atención** de una forma intencionada. Es una manera de observar sus hábitos de alimentación actuales e identificar las áreas que puedan ser obstáculos para una pérdida de peso exitosa. Un recurso valioso para **observar** sus comportamientos alimentarios es usar un **diario de comidas**. Usar un diario de comidas o una aplicación para llevar un registro del consumo de comidas ayuda a aumentar el conocimiento de los patrones de alimentación. Cuanto más conozca sus propios hábitos, más fácil será esforzarse por cambiarlos mediante una **alimentación consciente**.

Desencadenantes ambientales y hablar con su voz interior:

Consejos para una alimentación consciente:

1. Coma despacio y observe las características físicas de la comida para que realmente la disfrute. Piense en **“comer como si estuviera en un restaurante gourmet”**. Si come más lento y saborea la comida, es posible que descubra que se llena con una menor cantidad.
2. Observe si hay situaciones en las que **come en piloto automático**, como en frente de la televisión, cuando usa el teléfono, en el auto, en la computadora. ¿Realmente tiene hambre? ¿Está disfrutando de la comida? ¿O simplemente es “alimentación no consciente?”
3. Observe si está comiendo **solo porque la comida está ahí**, por ejemplo, dulces que llevan a la oficina, como donas o galletas dulces. Si se da cuenta que algo lo empuja a ir por esa comida que trajeron, pregúntese, “¿cuánta hambre tengo en este momento? ¿Es una buena opción?”
4. **Observe cuánta hambre tiene** y cómo disminuye mientras come. En una escala del 1 al 10, en la que 1 es extremadamente hambriento y 10 es incómodamente lleno, ¿cuál sería un nivel satisfactorio de saciedad para que deje de comer? La mayoría de nosotros no quiere sentir un nivel “10”, ¿estaría un nivel 7 bien para usted? ¿8? ¿6? Solo usted puede decidir qué se siente bien, pero primero debe empezar por prestar más atención.

5. Hágase las siguientes preguntas para reflexionar sobre sus hábitos alimentarios:

¿Pierdo de vista mi motivación cuando me enfrento a comidas tentadoras?

¿Estoy saboreando por completo la comida o tengo prisa por comer?

¿Saboreo la comida?

¿Estoy prestando atención o comiendo en automático?

¿Qué hábitos tengo con la comida?

¿Impiden mis hábitos que sienta que tengo el control de mi manera de comer?

¿Soy una persona que come para vivir o vive para comer?

Desencadenantes para comer:

- A veces, las personas sienten que les falta fuerza de voluntad cuando intentan cambiar sus hábitos de alimentación y perder peso. No existe la fuerza de voluntad sin esfuerzo que lo cambie mágicamente. Si observa las situaciones que provocan que quiera comer, puede aprender estrategias para tratar con ellas de manera más eficaz. Recuerde que el hambre física es diferente a los antojos.
- Piense en los desencadenantes típicos que lo hacen comer. Pueden incluir:
 - Aliviar el estrés o relajarse.*
 - Comidas de consuelo, alimentación emocional.*
 - Socializar con amigos y familia.*
 - Ir a celebraciones o salir a comer.*
 - Mostrar hospitalidad o agradecimiento.*
 - Ser anfitrión de una reunión familiar.*
 - Premiarse por un trabajo bien hecho o por haber superado un día difícil.*
- Es importante identificar *comportamientos alternativos* a comer en estas situaciones si quiere tener éxito en sus esfuerzos por perder peso. En vez de comer, puede:
 - ◆ Llamar a un amigo.
 - ◆ Salir a caminar o hacer ejercicio.
 - ◆ Hacer algunas actividades relajantes.
 - ◆ Distraerse haciendo otra cosa, como leer, hacer manualidades u otros pasatiempos entretenidos.
 - ◆ Esperar 10 minutos antes de comer para ver si el antojo se va.

Cómo escuchar a su voz interior

Todos tenemos ciertos hábitos cuando se trata de cómo hablarnos a nosotros mismos sobre la comida y la alimentación. ¿Puede identificar qué mensajes se dice?

- ◆ No tengo fuerza de voluntad y la comida me controla.
- ◆ ¡Me *estoy muriendo de hambre!* Necesito comer AHORA.
- ◆ Siempre debo comer todo lo que hay en mi plato.
- ◆ Debo comer un refrigerio cuando miro televisión.
- ◆ No puedo pagar la comida saludable.
- ◆ No tengo tiempo para hacer ejercicio.

Si alguna de estas afirmaciones le suena familiar, debería empezar a observar cómo se habla a usted mismo sobre la comida. Puede estar preparándose para el fracaso si tiene una actitud negativa sobre el cambio de hábitos. Es momento de **“contestarse” a usted mismo**.

Si todavía no se “contesta”, puede aprender a hacerlo. ¿Cómo puede responderle a esa voz de una manera más realista y sana?

Pensamiento n.º 1: “¡Me muero de hambre! Mejor compro algo de comida rápida de camino a casa”.

Respuesta: “Tengo mucha hambre, pero no estoy tan desesperado. Estaré bien hasta que llegue a casa y pueda preparar algo más sano”.

Pensamiento n.º 2: Siempre debo comer toda la comida que hay en mi plato”.

Respuesta: “No me gusta desperdiciar, así que debo ser cuidadoso con la cantidad de comida que pongo en mi plato. Es más importante dejar de comer cuando ya no me siento hambriento”.

Pensamiento n.º 3: “Si voy a hacer ejercicio, debo hacerlo todos los días”.

Respuesta: “Algo es mejor que nada. Tal vez podría empezar con 3 días a la semana”.

Cómo ser realista sobre sus objetivos:

- Tómese un tiempo para pensar qué puede lograr con la pérdida de peso y qué tendrá que hacer para llegar a ese objetivo. Su peso **alcanzable** más bajo no necesariamente es lo mismo que su peso **sostenible** más bajo.
- Un peso sostenible es el que probablemente puede mantener con el tiempo sin dejar de seguir una dieta y un plan de ejercicio razonables por el resto de su vida.

Cómo apoyar su progreso:

Observe y celebre sus logros, pero hágalo de una manera que apoye su éxito continuo. Por ejemplo:

- Dese crédito cuando logre un objetivo de peso (incluya objetivos intermedios en el camino hacia su objetivo final).
- Observe todas las victorias que no son de la báscula a lo largo del camino, como mayor energía, mejor ajuste de la ropa y menos dolor.
- Dese recompensas que no sean comida, como comprarse ropa nueva, irse de viaje o algo que haya querido desde hace un tiempo. Recuerde que recompensarse con comida puede anular su progreso actual.
- Tenga en cuenta que mantener un peso saludable es un **proceso de toda la vida**, no un acontecimiento con un principio y un fin.
- Sea paciente con usted mismo y pida ayuda cuando la necesite.

Ejercicios para después de la operación:

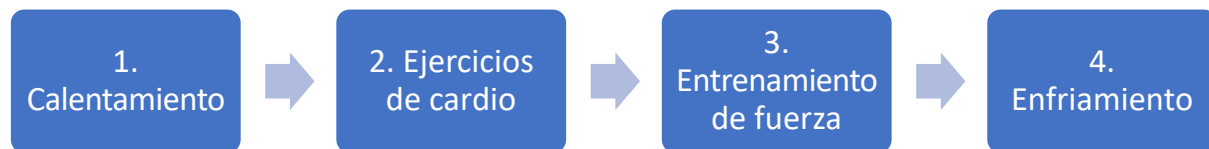
El ejercicio es una parte clave en sus esfuerzos de pérdida de peso. Es bueno hacer ejercicio tanto antes como después de la operación. Comenzar a hacer ejercicio antes de la operación lo ayuda a establecer objetivos y patrones para que tenga éxito después de la operación.

El ejercicio da muchos beneficios, incluyendo:

- Reduce la presión y la frecuencia cardíaca.
- Mejora los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
- Ayuda a controlar el peso.
- Mejora la salud mental.
- Aumenta la energía.
- Reduce la posibilidad de tener algunos tipos de cáncer.

Una vez que reciba la autorización de su cirujano para hacer actividad física/ejercicio, debe considerar empezar lentamente y de manera gradual hasta hacer una rutina de ejercicio más intensa.

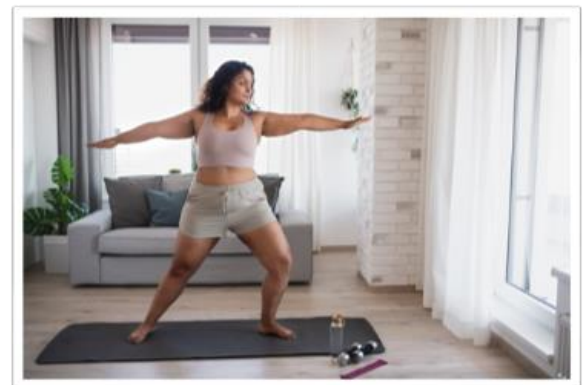
Componentes clave de un programa de ejercicio:



1. Calentamiento

El calentamiento ayuda al cuerpo a pasar del descanso al ejercicio mediante el calentamiento de los músculos.

- Reduce el riesgo de lesiones.
- Ayuda a preparar el corazón para una mayor actividad.
- Un buen calentamiento es básicamente una versión lenta de la actividad que está por hacer durante aproximadamente 5 minutos. Ejemplos: caminar ligero, marchar en el mismo lugar y hacer círculos con los brazos o los hombros.
- **No debe saltarse el calentamiento.** Si no se toma el tiempo para hacer un calentamiento adecuado, podría lesionarse y no poder hacer la cantidad de ejercicio suficiente para lograr sus objetivos.



2. Cardio

El cardio es un tipo de actividad que aumenta la frecuencia cardíaca y la mantiene alta por un período de tiempo.

- Los ejemplos incluyen montar en bicicleta, caminar, usar una caminadora o una máquina elíptica, tomar clases de ejercicio o baile, nadar o hacer aeróbicos en la piscina.
- Hágalos de 30 a 60 minutos. Puede ser difícil empezar con 30 minutos, y hacerlo demasiado pronto puede ocasionar lesiones. Intente dividirlo en sesiones de 10 minutos, varias veces por día. Puede ir aumentando poco a poco.
- Recuerde ir a su propio ritmo. Vaya despacio y escuche a su cuerpo.
- Debe poder hablar durante el ejercicio.
- Intente hacer ejercicios de cardio de 3 a 7 días a la semana.
- Si le falta el aire tanto que tiene dificultad para hablar, reduzca la velocidad o deténgase.
- Lo más importante es seguir adelante y hacer ejercicio con regularidad.



Manténgase activo todo el día: Cuente sus PASOS:

Intente hacer más actividad durante el día. Contar los PASOS es una excelente manera de medirse y retarse.

Un buen objetivo es caminar 10,000 pasos por día.

Primero, determine cuántos pasos hace cada día. Intente hacer 200-300 pasos más por día. Establezca sus propios objetivos.

Los Fitbits, podómetros, teléfonos y relojes pueden ayudarlo a medir cuántos pasos camina.

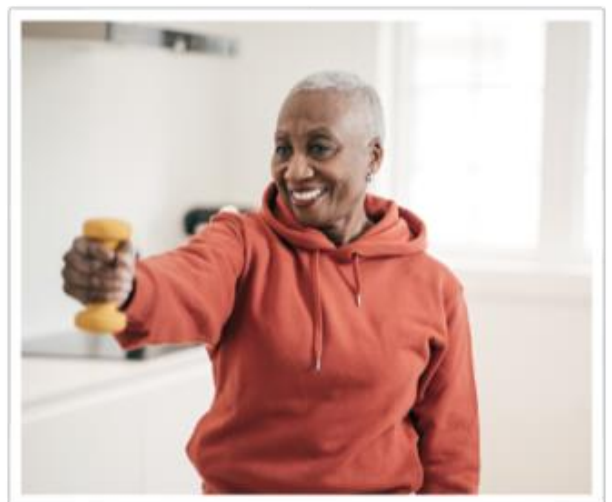
3. Entrenamiento de fuerza (entrenamiento de resistencia)

El entrenamiento de fuerza usa el peso corporal, pesas libres o bandas elásticas para mejorar la fuerza. Lo ayuda a hacer las actividades diarias con más facilidad y a quemar más calorías. Puede comenzar a hacer entrenamiento con pesas 4-6 semanas después de la operación con la autorización del médico.

- Beneficios: Evita la pérdida muscular, aumenta la densidad ósea, aumenta la fuerza y el tono de los músculos, reduce las lesiones al aumentar la fuerza de los músculos, ligamentos y tendones, aumenta la sensibilidad a la insulina y aumenta las capacidades funcionales.
- Ejemplos: flexiones de bíceps, elevaciones de los brazos hacia delante, sentarse y levantarse, levantamientos de piernas rectas, levantamientos de talones.
- Haga entrenamiento de fuerza 2-3 días a la semana.
- Intente hacer 5-10 ejercicios diferentes de entrenamiento de fuerza. Para cada ejercicio, haga 10-15 repeticiones.
- Es posible que sienta dolor después.
- Deténgase, haga menos o baje el peso si siente mucho dolor después de un ejercicio.
- De manera progresiva, aumente las pesas, las series o las repeticiones a medida que esté más en forma y más fuerte para que pueda retar continuamente a los músculos y seguir mejorando la fuerza y el tono.
- Siempre haga un calentamiento antes de hacer ejercicio.
- Preste atención a los síntomas de entrenamiento en exceso (escuche a su cuerpo): demasiado cansancio/agotamiento, dolor articular o muscular crónico.

Cómo hacer entrenamiento de fuerza:

- Cantidad de ejercicios: 6-12, incluyendo movimientos de todos los grupos musculares principales: piernas, espalda, pecho, hombros, brazos y abdomen
- Cantidad de series: 1-3 series
- Cantidad de repeticiones: 10-15 repeticiones
- Cantidad de sesiones de entrenamiento por semana: 2-3 veces/semana; cada dos días
- Asegúrese de levantar la pesa con un rango de movimiento completo y de hacerlo de manera lenta y controlada (no dar un tirón).



4. Enfriamiento/estiramiento

El estiramiento es una parte fundamental de cualquier programa de fitness seguro y bien equilibrado. Ayuda a prevenir lesiones, aumenta la flexibilidad y el equilibrio, y es relajante. Pero uno suele omitirlo por falta de tiempo o porque los beneficios no son visibles rápidamente.

- Estirar es diferente a calentar.
- Estire después de completar el calentamiento o el ejercicio.
- Estiramiento estático (significa que no debe rebotar).
- Mantenga el estiramiento durante 30 segundos (repita 2-3 veces).
- Siempre estire grupos musculares opuestos.
- Estire los grupos de músculos grandes con regularidad.



[Haga que el ejercicio sea un cambio en su estilo de vida.](#)

Hay muchas cosas que puede hacer para hacer actividad física todos los días. Elija actividades que le guste hacer y que vaya a continuar. Las actividades que hace todos los días pueden contar como actividad física. Lo importante es levantarse y moverse. Estos son algunos ejemplos:

- Caminar.
- Usar las escaleras en vez del elevador.
- Jugar con los niños.
- Bailar.
- Pararse o caminar cuando habla por teléfono.
- Hacer senderismo.
- Limpiar la casa (trabajo pesado y rápido).
- Hacer actividades de jardinería.
- Estacionar más lejos.
- Unirse a un grupo de ejercicio.

Algunas ideas más...

- Concéntrese en lograr hábitos saludables y un cambio de estilo de vida positivo (por ejemplo, mejoras en el nivel de colesterol, la presión, el nivel de azúcar en la sangre).
- No tiene que hacer todo el ejercicio en una sola vez. Puede dividirlo en bloques de 10-15 minutos durante el día (o la cantidad de tiempo que le quede bien).
- Use el sistema de compañerismo; haga ejercicio con un amigo o pareja para ayudarlo a mantenerse en el camino. Escuche música mientras hace ejercicio y lleve un registro de ejercicio para ayudarlo a hacer un seguimiento de su progreso.
- Haga ejercicio de manera segura (asegúrese de hacer el calentamiento, el enfriamiento y el estiramiento).
- Hable con el equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre cómo agregar ejercicios a su rutina.

Felicitaciones, ahora completó la Serie de videos de Life Skills, competencias para la vida, y debe establecer objetivos y hacer cambios para prepararse para una operación exitosa. En la siguiente página adjuntamos algunas preguntas frecuentes. Comuníquese con el equipo si tiene alguna pregunta antes o después de la operación. Siempre es bueno revisar el material en su carpeta si tiene una pregunta y después comunicarse con el equipo si necesita más aclaraciones sobre su pregunta.

El equipo de Cirugía Bariátrica le desea lo mejor en sus esfuerzos. Estamos agradecidos de que haya decidido unirse al equipo bariátrico de ChristianaCare y esperamos saber de su éxito.



Preguntas frecuentes

¿Cuál es la mejor manera de manejar los gases, los eructos, los gorgoteos, etc.?

- La actividad ayuda a que los intestinos expulsen gas, por lo que le recomendamos caminar de manera habitual después de la operación. Caminar también ayuda a reducir el riesgo de otras complicaciones.
- Pruebe Gas-X o Phazyme masticable o sublingual (que se pone debajo de la lengua).
- Beba líquidos a sorbos y lentamente en una posición de sentado. Espere al menos 30 minutos para recostarse después de comer o beber.

Defeco mucho todos los días. ¿Qué es lo normal?

- Las evacuaciones sueltas son frecuentes durante las primeras semanas después de la operación, ya que la consistencia de las comidas cambió.
- Para evitar la deshidratación, asegúrese de beber los líquidos adecuados para recuperar lo que pierde con la diarrea: Registre la cantidad de onzas que bebe. También, preste atención a las señales de deshidratación: Sed extrema, orina menos frecuente, orina de color oscuro, fatiga, mareo, confusión, dolor de cabeza y calambres musculares.
- Si tiene evacuaciones sueltas más de 3-4 veces por día, tiene diarrea o nota síntomas de deshidratación, comuníquese con el cirujano.

Tengo náuseas constantes. ¿Es esto normal? ¿Cuándo debo llamar al cirujano para avisarle de este problema?

- Tener un poco de náuseas es normal. Si puede tolerar los líquidos y mantenerse hidratado, este síntoma debería pasar poco después de la operación.
- Para ayudar a prevenir las náuseas: Beba a sorbos y lentamente, no engulla y no llene demasiado el estómago.
- Si vomita con frecuencia y no puede mantenerse hidratado, avise al cirujano.

Mi orina es oscura y huele mal. ¿Es esto normal?

- Esto podría mostrar infección urinaria o deshidratación.
- Asegúrese de beber entre 48 y 64 onzas de líquido todos los días, e informe al cirujano si eso no mejora o si empeora.

Me siento muy cansado desde mi operación. ¿Qué puedo hacer?

- Las caminatas cortas y habituales durante el día pueden ayudar con la fatiga y ayudar a mejorar el sueño.
- Lograr los objetivos de líquido y proteína y tomar vitaminas y minerales todos los días también puede ayudar a aliviar la fatiga.

Me pesé después del alta y aumenté de peso en el hospital. ¿Hay algo mal con mi operación?

- El aumento de peso mientras está en el hospital se debe a los líquidos intravenosos. Caminar de manera habitual ayudará a eliminarlos en un par de días.
- *Si tiene hinchazón alrededor de los tobillos o vuelve a sentir falta de aire, informe al cirujano.*
- Asegúrese de hacer una cita posquirúrgica con el cirujano *en el plazo de 2 semanas desde la fecha de la operación.*