



***Guía de nutrición
y ejercicio
para su cirugía
bariátrica***

Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Cómo usar el método del plato antes de la cirugía

Use el método del plato como guía para bajar de peso y crear buenos hábitos de alimentación antes de su cirugía. Use el recurso a continuación para aprender más y comenzar.

BUILDING YOUR PLATE

Follow the 4-step process to create delicious low carb meals



STEP 1: Pick a Protein	STEP 2: Add Non-Starchy Vegetables (Half your plate)	STEP 3: Add Some Fats	STEP 4: Add 1-2 Servings of Complex Carbs
Choose a high-quality protein source like chicken, fish, seafood, beef, eggs, or soy.	Fill half your plate with non-starchy vegetables like salad greens, broccoli, or Brussels sprouts.	Add some fats from oil, sauces, or full-fat dairy like cheese, butter or sour cream.	Include 1-2 servings of high-quality carbs like starchy vegetables, fruits, legumes/lentils or whole grains.



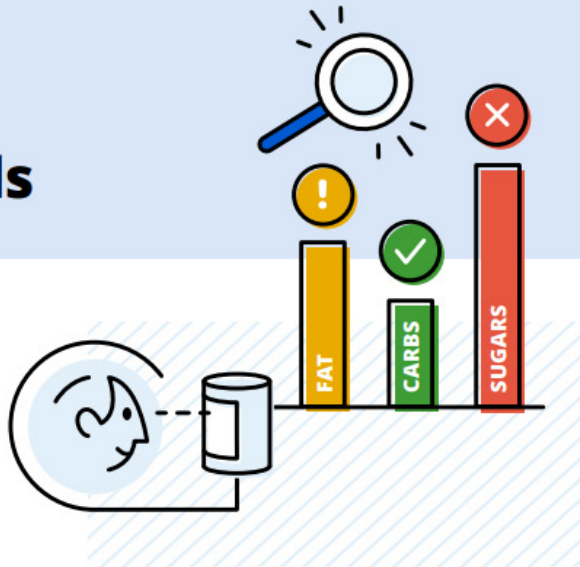
Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

EATING HEALTHY

Understanding Nutrition Labels

Are you getting enough—or too much?

Serving sizes, carbs, fiber... understanding these and other important nutrients and additives is a big part of eating healthy. The best place to find that information is on a nutrition label, but how do you make sense of it? Here are a few tips.



▶ Serving size

All the information on a label will be based on 1 serving, so be sure you know how much that is! **Remember:** Packages/cans often contain more than 1 serving.

▶ % Daily Value

The FDA makes recommendations for how much of each nutrient to eat in a day. The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet of 2000 calories a day.

- **5% or less** = low in that nutrient
- **20% or higher** = high in that nutrient

▶ Total fat

A low-fat food contains 3 grams of fat or less per serving. Look for items that have **little saturated fat** and **no trans fat**.

▶ Total carbs

You'll want to note this number if you're counting carbs.

- **Dietary fiber:** Your body doesn't digest fiber, so it doesn't affect your blood glucose. It also helps you feel full after eating and may lower your cholesterol level.
- **Total sugars:** Sugars raise your blood glucose quickly, so it's best to avoid foods that are high in sugar or have added sugar.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (55 g)

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8 g	10%
Saturated Fat 1 g	5%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 160 mg	7%
Total Carbohydrate 37 g	13%
Dietary Fiber 4 g	14%
Total Sugars 12 g	
Includes 10 g Added Sugars	20%
Protein 3 g	
Vitamin D 2 mg	10%
Calcium 260 mg	20%
Iron 8 mg	45%
Potassium 235 mg	6%

* 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.



Looking for more about diabetes-friendly eating?
 Visit NovoCare.com for recipes, tips, and more.

© 2021 Novo Nordisk All rights reserved. US21PAT00062 September 2021

NovoCare
 Education + Resources
 DIABETES



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Qué debe comer antes y después de su cirugía

Esta guía le ayudará a saber qué debe comer antes y después de su cirugía. Solo avance al siguiente paso cuando su equipo médico le diga que es seguro. Usted recibirá un calendario que le indicará cuándo comenzar cada paso.

Su calendario de alimentación para la cirugía

Cuándo	Dieta	Qué puede comer o tomar
14 días antes de su cirugía	Dieta líquida antes de la cirugía	<ul style="list-style-type: none">• 4 a 5 batidos de proteína al día• Al menos 64 onzas de bebidas sin azúcar y sin gas
El día de la cirugía	Solo líquidos claros	<ul style="list-style-type: none">• 24 onzas de una bebida con electrolitos• Debe terminar de tomarla 2 horas antes de su cirugía
Durante su estancia en el hospital	Dieta bariátrica de líquidos claros	<ul style="list-style-type: none">• Agua• Bebidas sin azúcar y sin gas• Caldo• Gelatina sin azúcar
Semanas 1 y 2 después de la cirugía	Dieta bariátrica de líquidos completos	<ul style="list-style-type: none">• Líquidos que se pueden verter fácilmente (como agua, batidos de proteína, leche descremada, yogur diluido y sopas sin trozos)
Semanas 3 y 4 después de la cirugía	Dieta bariátrica blanda	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos suaves, húmedos y con alto contenido de proteína que se puedan aplastar fácilmente con un tenedor• Limite a ½ taza por comida
1 mes después de la cirugía y en adelante	Dieta bariátrica regular	<ul style="list-style-type: none">• Añada lentamente carnes, huevos, mariscos y verduras crudas• Limite a 1 taza por comida



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

¿Cómo es un calendario completo de alimentación?

Aquí tiene un ejemplo de calendario de alimentación si su cirugía bariátrica fuera un lunes. Este ejemplo muestra lo que podría comer desde 2 semanas antes hasta 1 mes después de la cirugía.

NOTA: Usted recibirá su propio calendario con las fechas exactas.

Ejemplo de calendario de alimentación:

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 semanas antes de la cirugía	Comience dieta de líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos
1 semana antes de la cirugía	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos	Líquidos completos
Semana de la cirugía	Día de la cirugía: líquidos claros	Dieta bariátrica de líquidos claros	Comience la dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos
Semana 2 después de la cirugía	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos	Dieta bariátrica de líquidos completos
Semana 3 después de la cirugía	Comience la dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda
Semana 4 después de la cirugía	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda	Dieta bariátrica blanda
Semana 5 después de la cirugía	Comience la dieta bariátrica regular	Dieta bariátrica regular	Dieta bariátrica regular	Dieta bariátrica regular	Dieta bariátrica regular	Dieta bariátrica regular	Dieta bariátrica regular



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Qué debe comer antes de su cirugía

Usted comenzará una dieta de líquidos completos 14 días (2 semanas) antes de su cirugía bariátrica. Siga esta dieta durante los 14 días completos antes de su cirugía.

Fecha de inicio de su dieta antes de la cirugía: _____

¿Qué es una dieta de líquidos completos?

Una dieta de líquidos completos significa que solo puede comer y tomar alimentos que sean líquidos o parcialmente líquidos a temperatura ambiente. Algunos alimentos sólidos también se pueden licuar hasta que queden suaves. Ejemplos incluyen:

- Batidos de proteína y aguas con proteína
- Sopas cremosas sin grasa (coladas) o sopas altas en proteína
- Leche descremada o sin grasa
- Pudín o gelatina sin azúcar
- Yogur natural bajo en grasa

¿Cuánto debo tomar?

Debe tomar de 3 a 4 batidos de proteína cada día. Cada batido debe tener:

- Entre 100 y 200 calorías
- Entre 20 y 40 gramos de proteína
- Menos de 5 gramos de carbohidratos

Tome 64 onzas de líquidos cada día. Esto incluye agua, caldo y otras bebidas aprobadas.

Por qué la proteína es una parte importante de su dieta

La proteína y los líquidos ayudan a su cuerpo a sanar y mantenerse fuerte después de la cirugía. Usted tomará batidos de proteína antes y después de la cirugía.

¿Cuánta proteína necesito?

Each protein shake should have:

- Entre 100 y 200 calorías por porción
- Entre 20 y 40 gramos de proteína
- Menos de 5 gramos de carbohidratos

¿Cómo puedo encontrar un batido de proteína que me guste?

Pruebe diferentes sabores de batidos de proteína para encontrar los que más le gusten. Esto hará que sea más fácil seguir su plan antes y después de la cirugía.



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

¿Cuáles son buenas fuentes de proteína?

Hay muchas formas de obtener proteína. Aquí tiene algunas opciones que le pueden ayudar a escoger lo que funcione mejor para usted. Esta lista no incluye todos los batidos de proteína.

Bebidas claras con proteína:

- Bariatric Advantage Clearly Protein
- Celebrate CLR
- Gelatein20
- LiquaCel
- Premier Clear Protein Drink
- Protein20
- Proti-15
- Protinex
- VidaFuel

Batidos de proteína listos para tomar:

- Atkins Plus
- Boost High Protein
- Ensure Max
- Equate High Performance
- Fairlife
- Muscle Milk
- Orgain
- Premier Protein
- SlimFast High Protein
- Unjury High Protein Shake

Polvos de proteína:

Estos polvos se mezclan con agua o leche. Algunos tienen sabor y otros no.

- Bariatric Advantage High Protein Meal Replacement
- Bariatric Fusion High Protein
- Beneprotein
- Celebrate High Protein Meal Replacement
- Naked Pea
- Orgain Grass Fed Whey
- Orgain Plant Based
- Perfect Protein
- Unjury Unflavored Vegan Powder

Barras de proteína:

Elija barras de proteína que tengan 15 gramos o más de proteína y menos de 5 gramos de azúcar. Algunas opciones incluyen:

- Pure Protein Bar
- Quest

Sopas o caldos con proteína:

- Bariatric Choice
- BariatricPal Protein Soup and Broth
- BariWise
- Celebrate Tomato Soup
- Inspire Protein Soup
- ProtiDIET
- Unjury Beef Broth
- Unjury Chicken Soup



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Qué debe tomar el día de su cirugía

Debe tomar **24 onzas** de una bebida con electrolitos aprobada.



**Termine la bebida al menos 2 horas antes de su cirugía.
NO coma ni tome nada después de eso.**

Fecha de su cirugía: _____

¿Qué bebidas con electrolitos puedo tomar?

You can drink any of these sugar-free options:

- G2
- Powerade Zero
- Gatorade Zero
- Propel (con o sin sabor)

¿Cuánto son 24 onzas?

- 24 onzas equivalen a 3 tazas
- La mayoría de las bebidas vienen en botellas de 12 onzas
- Debe tomar 2 botellas para alcanzar su meta de 24 onzas

NOTA: Revise la etiqueta para asegurarse de que está tomando la cantidad correcta.



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Fase 1: Dieta bariátrica de líquidos claros

¿Cuándo comienzo esta fase?

- **Justo después de la cirugía:** Usted estará con una dieta de líquidos claros durante aproximadamente 1 día mientras esté en el hospital.
- **A partir del día 2:** Comenzará a tomar líquidos completos. Esto ayuda a su cuerpo a sanar y a mantenerse hidratado.

Fecha para comenzar los líquidos claros: _____

Qué debe hacer:

- Tome 4 onzas de líquido cada hora (1 onza cada 15 minutos).
- Si no está en diálisis, tome 64 onzas (8 tazas) de líquidos cada día.

También recibirá líquidos por vía intravenosa (un tubo delgado colocado en una vena de su brazo) mientras esté en el hospital.

Qué debe evitar:

- Alcohol
- Bebidas con azúcar
- Bebidas con gas (efervescentes)
- Jugos de fruta 100% natural
- Cafeína (evítela durante las primeras 4 semanas)
- Chicle
- Popotes (pitillos, pajillas)
- Alimentos o bebidas ácidas (como limón, naranja, tomate, lima)
 - Estos pueden causarle dolor de estómago o acidez

¿Qué líquidos puedo tomar?

Los líquidos claros son bebidas por las que puede ver a través. Algunas pueden tener color, pero no deben ser turbias ni cremosas.

Usted puede tomar:

- Caldo (de pollo, vegetales o res)
- Té descafeinado o café descafeinado
- Gatorade Zero, Powerade Zero, Propel
- Gelatina sin azúcar (como Jell-O)
- Paletas de hielo sin azúcar
- Agua con proteína, sin azúcar y transparente
- Jugo de fruta sin azúcar o saborizantes sin azúcar para el agua (como Crystal Light)
- Agua



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Qué vitaminas necesita después de la cirugía

Después de la cirugía, su cuerpo no absorberá las vitaminas y minerales tan bien como antes. Tendrá que tomar suplementos de vitaminas y minerales todos los días por el resto de su vida.

¿Cuándo debo empezar a tomar las vitaminas?

Comience a tomar sus vitaminas tan pronto como regrese a casa del hospital. Compre sus vitaminas antes de la cirugía para estar preparado.

¿Qué tipo de vitaminas debo tomar?

Tome las vitaminas que sean adecuadas para las necesidades de su cuerpo. Puede que necesite calcio o hierro adicional. Si no está seguro de qué tomar, pregunte a su equipo médico. Ellos pueden ayudarle a escoger las vitaminas correctas para usted.

Durante el primer mes después de la cirugía, sus vitaminas deben ser:

- Masticables
- Líquidas
- En polvo
- Trituradas o desmoronadas

NO use:

- Vitaminas en gomitas
 - No se absorben bien y a menudo no contienen todos los nutrientes necesarios.
- Parches de vitaminas

¿Qué multivitaminas se recomiendan?

Durante el primer mes después de la cirugía, debe tomar multivitaminas masticables. Estas incluyen:

- Bariatric Advantage Advanced Multi EA Chewable
- Bariatric Advantage Multi Chewy Bite junto con Bariatric Advantage + Chewy Bite Iron 30 mg
- Bariatric Pal Multivitamin ONE Chewable
- Opurity Bariatric Multi Chewable con 45 mg de hierro
- ProCare Health Bariatric Multivitamin con 45 mg de hierro

Después del primer mes, puede tomar vitaminas en cápsula. Estas incluyen:

- Bariatric Advantage Ultra Solo with Iron
- Bariatric Choice Once Daily Bariatric Multivitamin con 45 mg de hierro
- Bariatric Pal Multivitamin with Iron
- Celebrate One 45
- Naturelo Bariatric Multivitamin
- Opurity Bariatric Multi Capsules with Iron
- Procure Health Bariatric Multivitamin con 45 mg de hierro en cápsulas

Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

¿Necesito un suplemento de calcio?

Sí. Necesitará tomar citrato de calcio con vitamina D todos los días para mantener sus huesos fuertes:

- Tome entre 1,200 y 1,500 mg de citrato de calcio al día. Divida la dosis en 2 o 3 tomas según la cantidad que tenga cada porción:
 - Si su porción tiene 600 mg de citrato de calcio, tómelo 2 veces al día
 - Si su porción tiene 500 mg, tómelo 3 veces al día
- Busque una dosis que tenga de 250 a 600 UI de vitamina D por cada 500 a 600 mg de calcio.

Supplement Facts		
Serving Size:	2 tablets	
Servings Per Container	60	
Amount Per Serving	%DV	
Calories	15	
Sodium	10 mg	<1%
Total Carbohydrate	4 g	0%
Sugars	0 g	
Vitamin D	400 IU	100%
Calcium (elemental)	500 mg	50%
Sodium	5 mg	<1%
INGREDIENTS: Calcium Citrate,		
Polyethylene Glycol, Croscarmellose Sodium, Hydroxypropyl Methylcellulose, Magnesium Silicate, Titanium Dioxide (Color), Vitamin D3 (Cholecalciferol).		

¿Qué productos de calcio puedo usar?

Durante el primer mes, debe tomar un producto de citrato de calcio que sea en forma de pastilla, polvo, masticable o triturado. Después del primer mes, puede comenzar con la forma de pastilla. No use carbonato de calcio ni fosfato de calcio.

Pastillas

Producto	Cuánto tomar	Con qué frecuencia tomarlo
Citracal Regular	2 pastillas	2 veces al día
Citracal Petite	3 pastillas	2 veces al día
Marca genérica de tienda (a menudo al lado del Citracal)	Revise la etiqueta del producto	Siga las instrucciones de la etiqueta

Polvo

Producto	Cuánto tomar	Con qué frecuencia tomarlo
UpCal D	1 sobre	3 veces al día
Citrato de calcio triturado	Pregunte a su equipo médico	Pregunte a su equipo médico



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Masticables

Producto	Cuánto tomar	Con qué frecuencia tomarlo
Bariatric Advantage Chewable	Tableta de 500 mg	3 veces al día
Bariatric Advantage Chewy Bite	Tableta de 500 mg	3 veces al día
Celebrate Soft Chews	Tableta de 500 mg	3 veces al día
Opurity Calcium Citrate Plus Chewable	2 masticables	2 veces al día

Líquidos

Producto	Cuánto tomar	Con qué frecuencia tomarlo
Nature's Way	1 cucharada	3 veces al día
Solgar	1 cucharada	2 veces al día



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Fase 2: Dieta bariátrica de líquidos completos

Fecha para comenzar los líquidos completos: _____

¿Cuándo comienzo esta fase?

Comenzará la dieta bariátrica de líquidos completos el día 2 después de su cirugía. Siga esta dieta hasta el final de la semana 2 después de la cirugía.

¿Qué es una dieta bariátrica de líquidos completos?

Una dieta bariátrica de líquidos completos incluye:

- Alimentos que sean líquidos o parcialmente líquidos a temperatura ambiente
- Alimentos que sean suaves y fáciles de beber o comer con cuchara
- Sin pedazos ni trozos sólidos

¿En qué debo enfocarme?

- Tome 8 onzas (1 taza) de líquido cada hora
- Tome al menos 64 onzas (8 tazas) de líquido al día
- Elija líquidos con alta proteína y bajos en carbohidratos
- No tome líquidos 30 minutos antes ni después de las comidas

¿Qué líquidos son buenos en esta dieta?

- Todos los líquidos permitidos en la dieta de líquidos claros
- Sopas cremosas (como crema de pollo, crema de champiñones, calabaza, arvejas partidas, zanahoria, calabaza de castilla)
- Mezclas de sopas altas en proteína
- Leche descremada o al 1%
- Yogur bajo en grasa (sin pedazos de fruta)
- Pudín sin azúcar
- Batidos y polvos de proteína que sean altos en proteína y bajos en carbohidratos

¿Cómo puedo mantenerme al día con mis líquidos?

Es importante llevar un registro de cuánto líquido está tomando para asegurarse de cumplir con su meta diaria de líquidos. Puede contar el 75% de sus batidos de proteína como parte de su consumo de líquidos diario:

- Por ejemplo: Si toma un batido de proteína de 11 onzas, puede contar 8 onzas como parte de su total diario de líquidos

Si no está seguro de cuánto contar, pregunte a su equipo médico.



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Plan de comidas de ejemplo para la dieta de líquidos completos

Use este plan de comidas de ejemplo para obtener ideas sobre qué comer durante el día. Puede elegir otros alimentos similares que le gusten, siempre y cuando estén en la lista de alimentos recomendados.

Ejemplo de plan de comidas

Desayuno	Almuerzo	Bocadillo	Cena	Noche
Batido de proteína	Caldo de pollo o res colado y bajo en sodio Sopa de champiñones licuada Sopa cremosa	Pudín suave sin azúcar Bebida con electrolitos sin azúcar	Caldo de vegetales colado y bajo en sodio Batido de proteína	Paleta de hielo sin azúcar
Bebida con electrolitos sin azúcar	Sopa cremosa	Yogur griego	Sopa cremosa o caldo	Paleta de hielo sin azúcar



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Fase 3: Dieta blanda bariátrica

Fecha para comenzar la dieta blanda bariátrica _____

¿Cuándo comienzo esta fase?

Usted comenzará la dieta blanda bariátrica durante las semanas 3 y 4 después de la cirugía.

¿Qué puedo comer?

Puede comenzar a comer alimentos blandos que estén húmedos y que se puedan aplastar fácilmente con un tenedor. Puede seguir comiendo alimentos líquidos claros y completos según lo necesite.

Comience comiendo 3 comidas pequeñas al día. Si siente hambre o necesita más proteína, aumente poco a poco a 6 comidas pequeñas al día.

¿En qué debo enfocarme al comer?

- Coma porciones pequeñas. Cada comida debe tener entre $\frac{1}{2}$ taza y $\frac{3}{4}$ de taza de alimento
- Coma primero la proteína en cada comida
- Opciones de proteína incluyen pescado, frijoles, yogur, requesón (cottage cheese), tofu, carne molida o picada, huevos, polvos y batidos de proteína
- Trate de comer al menos 60 gramos de proteína al día. Limite otros alimentos hasta que logre esta meta
- Siga tomando batidos de proteína para alcanzar su meta diaria
- Añada verduras y frutas después de cumplir con su meta de proteína
 - o Estas deben representar alrededor del 25% de su comida
- No tome líquidos 30 minutos antes ni después de las comidas
- No tome líquidos durante las comidas

¿Qué alimentos puedo comer?

Puede comer estos alimentos durante la fase de dieta blanda:

- Alimentos de las dietas de líquidos claros y completos (como caldos y batidos de proteína)
- Productos lácteos bajos en grasa o con grasa reducida (como requesón, leche descremada o al 1%, y yogur sin azúcar o tipo “light”)
- Arroz, pasta, avena o sémola (grits)
- Verduras cocidas y jugo de vegetales (sin azúcar añadida)
- Frutas cocidas o enlatadas (sin cáscara y sin azúcar añadida)
- Carnes blandas - molida, picada o cortada en trozos pequeños
- Huevos revueltos o hervidos (pochados)



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

¿Qué alimentos debo evitar?

Evite estos alimentos. Pueden ser muy difíciles de masticar o digerir en este momento:

- Cereales fríos
- Frutas o verduras con cáscaras gruesas o duras (como chícharos, elote, piña o coco)
- Nueces o semillas (incluyendo mantequilla de maní)
- Verduras crudas
- Sobras de comida (tienden a ser más secas y difíciles de masticar)

¿Y los líquidos?

Después de alcanzar su meta diaria de proteína, puede usar líquidos claros aprobados para ayudarle a cumplir su meta diaria de líquidos.

Plan de comidas de ejemplo para la dieta blanda

Este plan de comidas le da ideas sobre qué comer en un día. Puede escoger otros alimentos blandos de la lista aprobada para reemplazar estos ejemplos.

Ejemplo de plan de comidas

Desayuno	Almuerzo	Bocadillo	Cena	Noche
Batido de proteína	3 onzas de pescado blanco al horno con unas gotas de jugo de limón	1 envase individual de yogur griego bajo en grasa y sin azúcar	½ taza de frijoles cocidos, 1-2 cucharadas de queso bajo en grasa rallado	Batido de proteína o polvo de proteína mezclado con leche descremada
Batido de proteína	½ taza de queso ricotta bajo en grasa, 1 a 2 cucharadas de salsa marinara y queso parmesano rallado	½ taza de requesón bajo en grasa, 1 a 2 cucharadas de duraznos enlatados picados (enlatados en su propio jugo o en agua)	Licuada: ¼ de plátano, 2 cucharadas de polvo de crema de cacahuete, 1 taza de leche Fairlife	Batido de proteína o polvo de proteína mezclado con leche descremada



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Lista de alimentos aprobados y compras para la dieta blanda

Use esta lista para comprar alimentos que sean seguros durante la fase de dieta blanda.

No coma ni tome alimentos o bebidas que no estén en las listas de la dieta de líquidos claros, líquidos completos o dieta blanda. Pregunte a su nutricionista registrado si tiene dudas sobre otros alimentos que no aparecen en la lista.

No coma en restaurantes durante esta fase.

Categoría	Alimentos aprobados
Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Yogur o yogur griego sin grasa o bajo en grasa y bajo en azúcar• Requesón (cottage cheese) sin grasa o bajo en grasa• Queso ricote sin grasa o bajo en grasa• Queso rallado sin grasa o bajo en grasa
Pescado	<ul style="list-style-type: none">• Pescado blanco horneado, hervido o a la parrilla (tilapia, bacalao, eglefino, mero, halibut, bagre, lenguado)
Sopas	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de frijoles baja en grasa, chili vegetariano• Sopa de miso (solo el caldo y tofu)• Sopa de calabaza• Crema colada de pollo, champiñones o apio• Sopa de tomate
Proteína de soya	<ul style="list-style-type: none">• Tofu• Proteína de soya en trozos, como las marcas Morningstar o Boca
Verdura	<ul style="list-style-type: none">• Frijoles o lentejas cocidos y fáciles de machacar• Tomates cocidos y pelados, salsa marinara baja en azúcar, chili vegetariano, salsa de frasco• Ejotes (judías verdes), zanahorias, coliflor machacada• Aguacate machacado• Hummus natural (sin sabores añadidos)• Frijoles refritos vegetarianos
Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Plátano, melón, mango (evite frutas secas, frutas duras o con cáscara)• Frutas enlatadas o en vaso, en su propio jugo (escurridas), como peras, duraznos y coctel de frutas - evite la piña• Puré de manzana sin azúcar



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Fase 4: Dieta bariátrica regular

Fecha para comenzar la dieta regular bariátrica: _____

¿Cuándo comienzo esta fase?

Usted comenzará la dieta regular alrededor de la semana 5 después de la cirugía. Ya puede volver a comer alimentos sólidos.

Comience poco a poco con alimentos blandos y húmedos. Ahora puede probar:

- Carnes, huevos y mariscos
- Verduras crudas y ensaladas

Agregue solo un alimento nuevo a la vez. Esto le ayudará a ver cómo reacciona su cuerpo. Siga evitando tomar líquidos 30 minutos antes y después de las comidas.

¿Qué necesito recordar?

La cirugía es una herramienta para ayudarle a bajar de peso. No es una cura.

Para mantenerse saludable y alcanzar sus metas, debe:

- Hacer cambios en su forma de comer
- Estar más activo cada día
- Probar alimentos nuevos y saludables

Su sentido del gusto puede cambiar después de la cirugía. Este es un buen momento para encontrar alimentos saludables que le gusten. El éxito a largo plazo depende de mantener estos nuevos hábitos.

Consejos para tener éxito con la dieta regular

Cómo comer

- Coma de 3 a 6 veces al día
- Mantenga cada comida entre 1 y 1½ tazas de comida
- Coma despacio. Tómese al menos 30 minutos por comida
- Deje de comer cuando se sienta lleno
- Coma la proteína primero. Trate de consumir al menos 60 gramos de proteína al día

Qué tomar

- Si no está en diálisis, tome al menos 64 onzas (8 tazas) de líquidos recomendados al día
- Si está en diálisis, siga las instrucciones de su doctor de riñón sobre cuánto líquido debe tomar
- No tome líquidos 30 minutos antes ni después de las comidas
- No tome líquidos durante las comidas
- Evite el alcohol, las bebidas azucaradas y las bebidas con gas



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Cómo planear

- Planee sus comidas para la semana
- Mantenga alimentos y bebidas saludables en casa
- Forme un plato saludable. Su plato debe tener: 50% proteína, 30% verduras y 20% carbohidratos.

Comidas de ejemplo para la dieta regular

Cada comida debe tener entre 1 y 1½ tazas y debe incluir una fuente de proteína. Use las siguientes ideas para planear sus comidas. Elija 1 opción para cada comida que funcione para usted. Puede combinar y variar.

Comida	Opciones de comida
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Salchicha de pavo, salchicha de pollo o tocino de pavo con ½ taza de fruta• 1 envase de yogur griego (menos de 15 gramos de azúcar por porción)• 1 taza de requesón (cottage cheese) con fruta fresca• ½ taza de huevo con ½ taza de fruta
Almuerzo o cena	<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de chili con carne magra, frijoles y tomates• Ensalada griega con 2 a 3 oz de pollo, 1 cucharada de queso feta, 5 aceitunas, 1 cucharada de aderezo• 2 a 3 oz de pavo, jamón o carne asada en rebanadas con lechuga y tomate• Ensalada de atún, huevo o pollo (con mayonesa baja en grasa) sobre lechuga• 1 taza de estofado de res con zanahorias y verduras• 3 oz de pechuga de pollo rostizado con ½ taza de ejotes (judías verdes)• ½ taza de albóndigas de pavo o res con salsa de tomate y ½ taza de verduras• ½ hamburguesa de queso (solo la carne) con ½ taza de ensalada y aderezo bajo en grasa• Salteado de pollo con brócoli, zanahorias, pimientos rojos y arroz de coliflor
Bocadillos	<ul style="list-style-type: none">• Palito de queso mozzarella bajo en grasa o queso Light Babybel• ¼ taza de hummus con verduras• ¼ taza de edamame tostado seco• ½ manzana con 1 cucharada de crema de nuez (mantequilla de maní o almendra)• 1 huevo duro o huevo relleno (con mayonesa baja en grasa)



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Cómo comer de forma segura después de la cirugía

Para evitar problemas después de la cirugía, siga estas recomendaciones:

Su cuerpo ha cambiado, y algunos alimentos pueden causarle malestar o problemas estomacales. Para reducir el riesgo de complicaciones, aumento de peso o síntomas digestivos:

- Lleve un diario de alimentos para anotar lo que come y cómo se siente después
- Agregue solo 1 alimento nuevo a la vez para saber si le causa problemas
- Deje de comer alimentos que le causen náuseas, inflamación, gases u otros síntomas

¿Con qué alimentos debo tener cuidado?

Evite:

- Carnes, pescados o mariscos secos o sobrecondados
- Pasta, arroz y panes
- Frutas o verduras con cáscara dura, semillas o que son fibrosas
- Alimentos fritos o altos en grasa
- Alimentos con mucho azúcar
- Productos lácteos (algunas personas desarrollan intolerancia a la lactosa después de la cirugía)

¿Cómo puedo evitar comer demasiado?

Comer demasiado de una sola vez puede causarle dolor, náuseas o vómito.

Para evitar comer en exceso:

- Mantenga las porciones entre 1 y 1½ tazas por comida
- Use tazas y cucharas medidoras para servir sus alimentos
- Coma solo lo que sirvió en su plato - no repita

Deje de comer cuando se sienta lleno, aunque quede comida en el plato.

¿Qué debo hacer si vomito?

Si presenta vómito, deje de comer alimentos sólidos, vuelva a la dieta bariátrica de líquidos claros para mantenerse hidratado y espere a que los síntomas desaparezcan. Si los síntomas no desaparecen en 24 horas, comuníquese con su doctor.

El vómito puede ocurrir si come demasiado, come muy rápido o come alimentos para los que su cuerpo aún no está listo.

Si vomita:

- Deje de comer alimentos sólidos de inmediato
- Vuelva a tomar líquidos claros para mantenerse hidratado
- Espere a que desaparezcan los síntomas antes de volver a comer alimentos
- Llame a su doctor si el vómito dura más de 24 horas



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Otros consejos útiles para comer bien

Mientras come:

- Coma sin distracciones (sin televisión, teléfono o libros)
- Concéntrese en su comida para notar cuando ya se siente lleno

Cuando coma fuera de casa:

Las porciones en los restaurantes suelen ser muy grandes y con mucha grasa.

Si va a comer fuera:

- Revise el menú antes de ir
- Comparta su comida con alguien
- Pida del menú infantil para obtener porciones más pequeñas
- Pida una caja para llevar y guarde la mitad antes de comenzar a comer
- Pida a la carta (solo lo que necesita)

Si mastica chicle:

- Use solo chicle sin azúcar
- No trague el chicle - puede obstruir la salida de su estómago

¿Qué pasa si siento que la comida se queda atascada?

A veces puede sentirse como si la comida no se moviera dentro del estómago. Si esto le ocurre:

- Siéntese derecho
- Camine un poco

¿Cómo puedo evitar el síndrome de vaciamiento rápido (dumping syndrome)?

El síndrome de vaciamiento rápido puede ocurrir cuando la comida pasa demasiado rápido del estómago al intestino. Usualmente sucede por consumir **demasiado azúcar o sal**, y puede durar varias horas. Solo consuma comidas con menos de 15 gramos de azúcar por porción.

Síntomas posibles:

- Retortijones
- Diarrea
- Náuseas
- Latidos del corazón rápidos
- Temblores
- Sudoración
- Debilidad o mareo

¿Cómo puedo evitar la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre)?

El nivel bajo de azúcar en la sangre es común después de la cirugía. Puede hacerle sentir:

- Mareado
- Tembloroso
- Cansado o débil
- Confundido
- Sudoroso



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Siga estos consejos para mantener su azúcar en la sangre estable:

- Coma de 3 a 6 comidas pequeñas al día
- No se salte las comidas
- Coma proteína baja en grasa, verduras sin almidón y carbohidratos complejos
- Evite alimentos y bebidas con azúcar añadida

Evite alimentos que contienen mucho azúcar o que pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre, como:

- Puré de manzana con azúcar añadida
- Pastel
- Dulces
- Papas fritas
- Leche con chocolate
- Cereal frío
- Galletas dulces
- Galletas saladas
- Jugo de fruta
- Helado
- Grandes cantidades de fruta (incluyendo en licuados)
- Batidos o barras de proteína con más de 15 gramos de azúcar
- Refrescos
- Té dulce
- Yogur con más de 15 gramos de azúcar



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Guía de ejercicio para después de la cirugía bariátrica

El ejercicio es una parte importante de su recuperación y del éxito a largo plazo después de la cirugía bariátrica. Esta sección le dirá cuándo comenzar, qué hacer y cómo mantenerse seguro mientras su cuerpo se recupera. Consulte con su equipo quirúrgico si tiene preguntas sobre el ejercicio después de la cirugía.

¿Por qué es importante hacer ejercicio después de la cirugía?

Estar activo cada semana puede ayudarle a:

- Mantener un peso saludable
- Mejorar su salud en general
- Fortalecer sus músculos
- Mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés
- Sentirse mejor y con más energía

Cómo comenzar antes de la cirugía

Hacer ejercicio antes de la cirugía puede ayudar a que su cuerpo se recupere más rápido y apoyar la pérdida de peso inicial. Mueva su cuerpo durante 30 minutos al día, 5 días a la semana (eso es 150 minutos por semana).

Cómo empezar:

- Comience caminando de 5 a 10 minutos por vez
- Camine a un ritmo que sea un poco más rápido de lo normal, pero aún cómodo
- Aumente el tiempo y los días conforme se sienta más fuerte

No necesita hacer los 30 minutos de una sola vez. Empiece poco a poco y vaya aumentando. Cada movimiento cuenta.

Cómo mantenerse activo después de la cirugía

Después de la cirugía, su cuerpo necesita tiempo para sanar. Puede agregar movimiento poco a poco conforme se recupera.

Estar activo le ayuda a:

- Mantener el equilibrio y moverse con más facilidad
- Fortalecer sus huesos y músculos
- Cuidar la salud de su piel
- Bajar de peso y mantenerlo



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Cuándo y cómo comenzar a moverse después de la cirugía

Semanas 1 a 2 después de la cirugía:

- Camine de 5 a 10 minutos
- Hágalo 4 veces al día, por ejemplo, después de las comidas

Semana 2 en adelante:

- Aumente poco a poco el tiempo y la frecuencia del ejercicio
- No levante objetos de más de 10 libras durante las primeras 4 semanas

Semana 6 en adelante:

- Comience con ejercicios de fuerza y ejercicio cardiovascular más intenso
- Trate de hacer 30 minutos de ejercicio, de 3 a 5 días por semana
- Vaya a su propio ritmo y agregue más ejercicios según se sienta mejor

Ejemplos de formas seguras de moverse

Elija actividades que se sientan bien para su cuerpo. Puede intentar:

- Caminar a un paso constante
- Nadar o hacer ejercicios en el agua
- Levantar pesas ligeras
- Usar bandas de resistencia
- Hacer estiramientos suaves o ejercicios para el abdomen (core)
- Practicar deportes u otras actividades que su equipo médico considere seguras



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Cómo registrar su peso y los cambios en su cuerpo

Es posible que no siempre vea cambios en la báscula, pero su cuerpo sí está cambiando. Registrar su peso y medidas corporales le puede ayudar a ver su progreso con el tiempo.

Use las tablas a continuación para anotar su peso y medidas del cuerpo.

Lleve esta información a sus citas de seguimiento o guárdela en un lugar donde pueda encontrarla fácilmente.

Registro de peso

	Peso (libras)
Mi peso actual	
Mi peso meta para el trasplante	
Peso el día de la cirugía	
1 mes después de la cirugía	
3 meses después de la cirugía	
6 meses después de la cirugía	
1 año después de la cirugía	

Registro de medidas corporales

	Área	Pulgadas
Pecho		
Cintura		
Caderas		



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Diario de alimentos

Use esta página para anotar lo que come y bebe, cuánto consume y cómo se siente cada día. Sea específico. Escriba:

- Qué comió
- Qué tomó
- Cuánto consumió
- Cómo se sintió después de comer

Esto le ayudará a mantenerse en camino con sus metas de **proteína, líquidos y ejercicio**. Lleve un diario para registrar sus comidas durante el día.

Comida	Qué comí	Cuánto	Qué tomé	Cuánto	Cómo me sentí después de comer
Ejemplo	Pollo	4 onzas	Agua	8 onzas	Lleno sin molestias
Comida 1					
Comida 2					
Comida 3					
Comida 4					
Comida 5					
Comida 6					



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Preguntas para su equipo médico

Use este espacio para escribir cualquier pregunta o inquietud que quiera tratar en su próxima visita.

¿No está seguro de qué preguntar? Aquí tiene algunas ideas:

- ¿Qué alimentos o bebidas debo evitar si tengo enfermedad del riñón?
- ¿Cómo puedo saber si estoy consumiendo suficiente proteína?
- ¿Necesito tomar vitaminas o minerales?

Su pregunta o inquietud	Su pregunta o inquietud



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Cómo usar la escala de hambre y saciedad

Después de la cirugía, su estómago es más pequeño, así que es importante notar cuándo se siente lleno:

- Hágase consciente de cómo se siente antes, durante y después de las comidas
- Deje de comer cuando se sienta satisfecho:
 - o No debe sentirse demasiado lleno ni con malestar
- Cuanta más hambre tenga al comenzar a comer, más fácil será comer en exceso

Cómo usar la escala de hambre y saciedad:

- Trate de comenzar a comer cuando sienta un nivel de 3 o 4 en la escala
- Trate de dejar de comer cuando llegue a un nivel de 6 o 7

Esto le ayudará a evitar comer de más y a mantenerse cómodo después de las comidas.

Escala de hambre y saciedad

Número	Cómo se siente
0	Vacío
1 a 2	Con temblores o con mucha hambre
3	Listo para comer
4	Comienza a sentir algo de hambre
5	Ni con hambre ni lleno (neutral)
6 a 7	Satisfecho
8	Lleno
9	Muy lleno
10	Enfermo por comer demasiado



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Cómo crear sus propias comidas balanceadas

Use esta hoja de trabajo para planear 3 comidas balanceadas que le den a su cuerpo los nutrientes que necesita. Cada comida debe incluir 1 porción de cada uno de los siguientes:

- Grano integral
- Proteína
- Fruta
- Verdura

Ejemplos

Grupo de alimentos	Ejemplos	¿Cuánto?
Grano integral	Arroz integral, quinoa, trigo integral	½ taza o 1 rebanada
Proteína	Pollo, pescado, huevos, yogur	3 onzas (aproximadamente el tamaño de su palma)
Fruta	Manzanas, bayas, plátanos	½ taza o 1 pieza pequeña
Verdura	Zanahorias, ejotes, brócoli	½ a 1 taza



Guía de nutrición y ejercicio para su cirugía bariátrica

Planee sus comidas

Escriba un alimento de cada grupo para cada comida. Puede combinarlos como desee.

	Grano integral	Proteína	Fruta	Verdura
Comida 1				
Comida 2				
Comida 3				



Si tiene algún problema o pregunta relacionada con su dieta, por favor llame o envíe un correo electrónico a su dietista ambulatoria:

Ashtyn Fluesmeier, MS, RD, LDN

Teléfono: 501-214-2499 x24626

Correo electrónico: ALFluesmeier@uams.edu

Use esta hoja solamente si su equipo de atención médica se lo proporciona. La información en esta hoja no sustituye la atención médica ni los consejos profesionales. Siempre dirija cualquier pregunta sobre su salud a su médico u otro proveedor de atención médica.

Para comunicarse con un proveedor de atención médica de UAMS, puede:

- Usar su cuenta de MyChart de UAMS para enviar un mensaje a su equipo de atención médica.
- Solicitar una visita virtual a través de UAMS HealthNow en uamshealth.com/healthnow (disponible en inglés).
- Llamar al 501-686-7000 para agendar una cita.

Si tiene una emergencia médica llame al 911 de inmediato.

Revisado: 10/2025