

Manual de nutrición



Esta página se dejó en blanco a propósito.



Centro de Cirugía Bariátrica de Salem Health

Manual de nutrición

Traiga este manual a cada cita. Escribirá y agregará materiales en él en cada consulta.

Este manual pertenece a:

Centro de Cirugía Bariátrica de Salem Health

875 Oak St. SE, Edificio C

Suite 4010

Salem, OR 97301



Teléfono: 503-814-5286

Fax: 503-814-5469

Correo electrónico: bariatric.surgery@salemhealth.org

salemhealth.org/bariatric







La mejor manera de contactar con un dietista es enviando un mensaje mediante MyChart o llamando a la clínica. Obtenga más información sobre MyChart en salemhealth.org/mychart.



Consiga un pequeño progreso cada día. Ya sea que esté generando un buen hábito, que esté aprendiendo una habilidad nueva o un cambio positivo en algún aspecto de su vida, los cambios pequeños contribuyen a transformaciones increíbles.



Índice

	Hábitos saludables: Preparación para una cirugía bariátrica y generación de hábitos saludables ...	6
	Comer solo por la salud	6
	El ABC de las etiquetas nutricionales: cómo leerlas	8
	Planificación de las porciones	9
	Grupos de alimentos	10
	Mi plan de comidas	14
	Primeros pasos para mi plan de comidas	15
	Primeros pasos: alimentos saludables para la lista de la compra del supermercado	16
	Comience ya.....	17
	Plan prequirúrgico	18
	Dieta prequirúrgica de solo líquidos	19
	Dieta prequirúrgica de líquidos	21
	Menú preoperatorio de solo líquidos	22
	Plan posquirúrgico	23
	Semanas 1-2: dieta líquida	24
	Semanas 2-4: alimentos muy blandos.....	26
	Semanas 4-6: alimentos blandos.....	30
	Semana 6 y posteriores: alimentos de textura regular	33
	Inquietudes especiales y qué hacer	40
	Listas de alimentos	45
	Alimentos ricos en vitamina A	46
	Alimentos ricos en vitamina B1 (tiamina)	47
	Alimentos ricos en ácido fólico (B9)	48
	Lista de alimentos ricos en vitamina B12	49
	Alimentos ricos en vitamina C	50
	Contenido de calcio de los alimentos	51
	Alimentos ricos en cobre	53
	Alimentos ricos en vitamina D	54
	Lista de alimentos ricos en hierro	55
	Alimentos ricos en potasio	56
	Lista de alimentos con zinc	57
	Los alimentos ricos en fibra	58
	Contenido de proteína de los alimentos	59
	Recursos adicionales para obtener buenos resultados	61
	Método del plato bariátrico	62
	Ideas de aguas infusionadas con sabores	63
	Contenido de cafeína	65
	Consejos para comer refrigerios inteligentes	66
	Carta personal	70
	Recursos para la salud: enlaces a páginas web y redes sociales	72

Preparación para mi cirugía para adelgazar

Comer solo por la salud

Vivir de manera saludable antes de cualquier cirugía facilita la sanación y recuperación después de la cirugía. El seguir las pautas a continuación, antes de la cirugía para perder peso, también le permitirá vislumbrar cómo será su vida luego de que recuperarse completamente de la cirugía. Recuerde que la cirugía para adelgazar es solo una de las muchas herramientas que utilizará para comer saludablemente y tener una vida activa por el resto de su vida.

Cómo practicar comer de forma consciente

Coma lentamente

Al comer lentamente evitará las náuseas y vómitos después de la cirugía. También es una excelente estrategia cuando estamos aprendiendo a saborear la comida que comemos para que quedemos satisfechos/as de forma natural con una cantidad más pequeña (las personas que comen rápidamente tienden a comer en exceso).

- Utilice cuchillo, tenedor y cuchara para comer y suelte los utensilios entre bocados. Si come un sándwich u otra comida "para picar" como una manzana fresca, devuelva la comida al plato entre bocados.
- Mastique la comida hasta que quede con una consistencia similar a la del puré de manzana antes de tragarla.
- Calcule de 20 a 30 minutos para comidas y de 10 a 15 minutos para refrigerios.
- Dejar de comer antes de estar sentir el estómago lleno es un buen hábito para empezar a partir de ahora. Después de la cirugía, va a ser importante no sobrecargar su bolsa (su nuevo estómago más pequeño) por comer demasiado.
- Un hábito importante para la cirugía bariátrica es separar beber líquidos de las comidas. Puede beber hasta el primer bocado de comida sólida que ingiere, pero una vez que comenzó a comer,

le recomendamos que practique no beber ningún líquido durante la comida de 20 a 30 minutos, o durante otros 30 minutos después de comer.

Dónde comer

Coma en la mesa. Al limitar donde comemos (no en el auto, en un escritorio, frente a la televisión, en la cama, de pie en la cocina, ni mientras camina en el centro comercial), generalmente limitamos con qué frecuencia y cuánto comemos. Si comemos mientras vemos televisión, usamos el teléfono, estamos en la cama o de pie en la cocina, estar en esos lugares nos impulsa a comer.

Planificación de comidas

- Reserve tiempo para preparar comidas y refrigerios.
- Desayune en el plazo de una hora de haber despertado.
- Mientras más pronto se come después de despertar, más pronto se "despierta" la capacidad del cuerpo para quemar calorías.
- Coloque un temporizador de 20 a 30 minutos para comidas y de 10 a 15 minutos para refrigerios.

Planifique varias comidas a la vez y luego haga una lista de compras. Así, ya sea para el desayuno en casa o para la lonchera y refrigerio para el trabajo, la comida que necesite estará disponible cuando la necesite.



Evite tener comida en su casa que le tiente a dejarse llevar. Si otros miembros de la familia quieren dulces o papas fritas, por ejemplo, tendrán que comprarlos y comérselos en otro lugar. No los está privando, sino moldeando un estilo de vida saludable que los ayudará a ellos también. Si le cuesta hacerlo, al principio, conserve una porción del alimento y agregue una fuente de proteína para comer con la esta. Por ejemplo, una sola porción de *cheesecake* de cinco centímetros de la pastelería con $\frac{1}{4}$ de taza de almendras.

Coma antes de ir de compras. El estómago vacío causa compras impulsivas y consumo de comida en la tienda. Solo compre alimentos que estén en su plan de comida. Comer sano no se trata de fuerza de voluntad. Se trata de la planificación y creación de un ambiente (en la casa, en el trabajo, etc.) que apoye nuestros objetivos. *Si no lo compramos ahora, ¡no podremos comerlo más tarde!*

Al preparar las comidas en casa, no coma mientras cocina. Esto incentiva comer sin pensar y “picar”. Cuando la comida esté lista, mantenga los alimentos preparados sobre el mostrador, en la estufa o en el horno en vez de en platos hondos de servir sobre la mesa.

Considere la posibilidad de usar un plato (20 cm), un plato hondo, una taza y utensilios más pequeños. Coma solo de su plato (por ejemplo, no termine la comida restante de otras personas, ni siquiera un bocado). *Lo podemos echar al plato o tirar a la basura.* Comemos con los ojos primero. Pruebe usar un plato para bebés o puede comprar platos más pequeños. Use utensilios para bebés para todas las comidas y refrigerios con el objetivo de disminuir las porciones sin sentir que se priva de nada.

¿Y si tengo hambre?

Si recién acaba de comer, espere 20 minutos para ver si

realmente tiene hambre. Le toma ese tiempo al cerebro recibir el mensaje de que el estómago está *satisfecho*.

Si tiene hambre, pregúntese: “¿De qué tengo hambre?” Si come cuando no tiene hambre, todavía tendrá hambre cuando haya terminado de comer. Es importante pensar bien en lo que realmente quiere y nutrir esa necesidad. Tal vez, lo que en realidad necesita es una siesta, un vaso de agua (a veces solo tenemos sed), hablar con un amigo o disfrutar de su música favorita. Tenga alternativas listas para esos momentos en los que no tenga hambre de comida.



- Trate de calificar su hambre en una escala del 1 al 10, en la que 1 significa que tiene mucha hambre y 10 que está tan lleno/a que se siente mal. Coma cuando esté como en un 3 o 4, y deje de comer cuando esté como en un 7 u 8 para que no coma en exceso.
- Mantenga un diario o un registro de sus comidas en una aplicación, como Baritastic o MyFitnessPal, e incluya los horarios en los que comió. Consulte la página 72 para obtener más información.
- Si nota un patrón para su hambre (p. ej., a la misma hora 2 o 3 días seguidos), hable con su dietista para revisar su plan de comidas. Respete su hambre para que usted esté en control de ella en vez de dejar que ella lo controle a usted y a sus decisiones de alimentación.

El ABC de las etiquetas nutricionales: cómo leerlas

El ABC de las etiquetas nutricionales: cómo leerlas

Porción: ¿cuánto se considera una única porción del alimento? Recuerde que, si come más de una porción, consumirá más calorías, más grasas, más proteína, más carbohidratos, etc. de los que se mencionan en la etiqueta.

Grasas totales: busque alimentos que tengan poco contenidos de grasas trans y saturadas. Intente consumir alimentos con bajo contenido de grasas: 5-6 gramos de grasas totales por porción. Evite los alimentos fritos o muy empanados.

Total de carbohidratos: los alimentos altos en fibras pueden tener muchos beneficios para una dieta saludable y pueden ayudar a bajar los niveles de colesterol y glucosa de la sangre. Los carbohidratos son los encargados de darnos energía y son importantes para el funcionamiento del cuerpo y cerebro.

- Si tiene diabetes y cuenta los carbohidratos, fíjese solamente en el “total de carbohidratos”. Una porción de carbohidratos es de 11 a 20 gramos, pero puede utilizar el siguiente cambio para hacerlo más fácil: 15 g de carbohidratos = 1 porción de carbohidratos. Las mujeres pueden comer hasta 3 porciones de carbohidratos por comida. Los hombres pueden comer hasta 4 porciones de carbohidratos por comida.



- Si disfruta de comer un refrigerio, puede comer entre 0 y 1 porción de carbohidratos por vez 2 horas después de las comidas. Este hábito ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre saludables.

Proteína: agregue una porción de proteína en cada comida o refrigerio. Las proteínas magras son las mejores opciones. Consulte la lista de alimentos al final de este manual para obtener ideas.

Paso 1:

Vea cuántas porciones rinde el paquete.

Información nutricional

8 porciones por envase

Tamaño de porción 2/3 de taza (55 g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% de valor diario*

Total de grasas 8g 10 %

Grasas saturadas 1g 5 %

Grasas trans 0g

Colesterol 0mg 0 %

Sodio 160mg 7 %

Total de carbohidratos 37g 13 %

Fibra dietética 4g 14 %

Total de azúcares 12g

Incluye 10g de azúcares añadidos 20 %

Proteína 3g

Vitamina D 2mcg 10 %

Calcio 260mg 20 %

Hierro 8mg 45 %

Potasio 240mg 6 %

* El porcentaje (%) de valor diario (VD) le dice la cantidad de un nutriente que una porción de alimento aporta a la dieta diaria. 2000 calorías por día se usa como recomendación de nutrición general.

Paso 6:

Vea las grasas por porción ¡y evite las grasas trans!

Paso 5:

Vea cuántos carbohidratos aporta cada porción y consulte la cantidad de fibra. Busque consumir entre 25 y 35 g de fibra por día.

Paso 4:

Vea cuántos gramos de proteína aporta cada porción.

Paso 2:

Si utiliza una báscula para alimentos o tazas medidoras, este es el peso o volumen para 1 porción.

Paso 3:

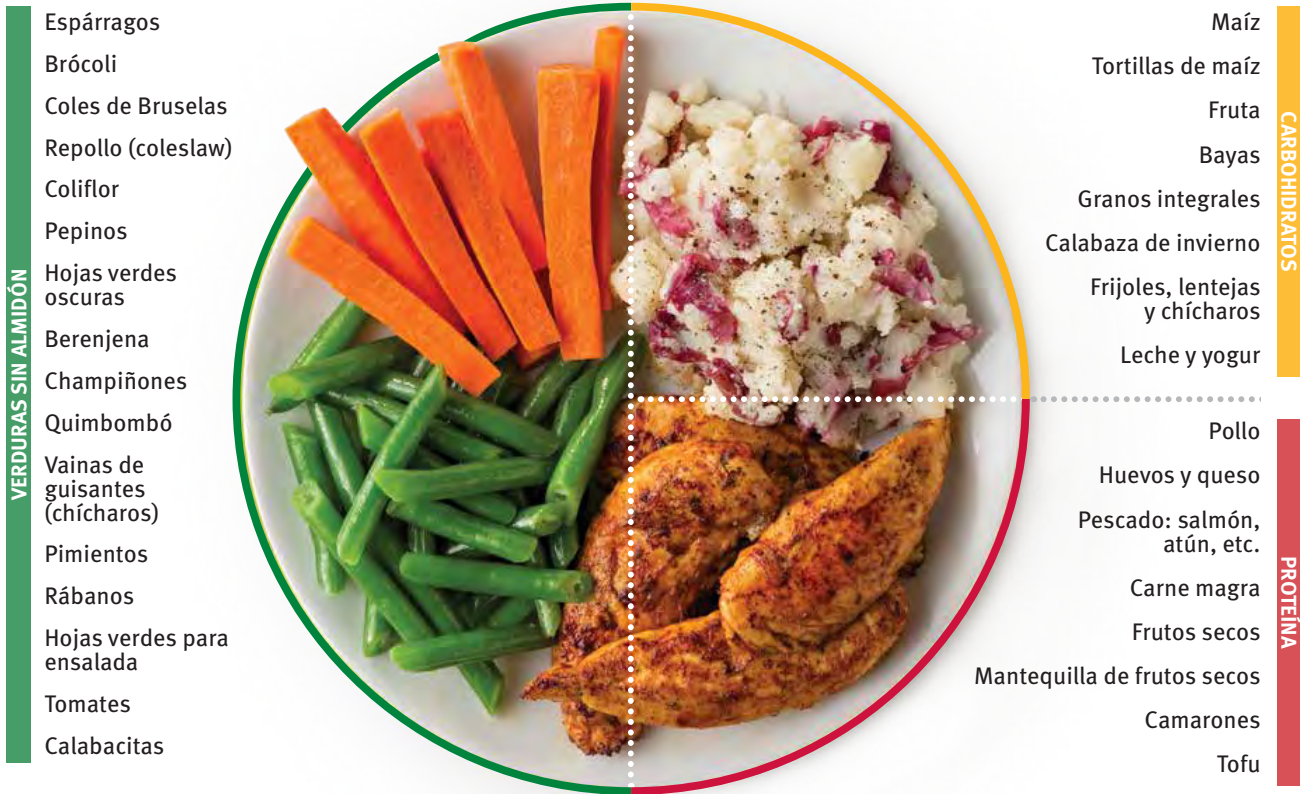
Vea las calorías que tiene 1 porción.

Paso 7:

Como paciente bariátrico, consulte siempre el azúcar. Busque que contenga <10 g por porción para evitar el síndrome de vaciado gástrico rápido (dumping).

Planifique las porciones

Use un plato de 20 cm de guía para sus porciones



Hábitos saludables

GRASAS: todas las grasas son altas en calorías, así que busque que el tamaño de la porción sea pequeño (menos de 1 cucharada en la mayoría de los casos).

COMA CON FRECUENCIA

- Aderezo para ensaladas con base de aceite: vinagreta, aceite y vinagre.
- Aceites de: canola, oliva, girasol, cacahuete.
- Aguacate, aceitunas, semillas, crema de cacahuete o almendra

A VECES

- Aderezo para ensalada cremoso bajo en grasas, como el aderezo ranch bajo en calorías
- Aceites de: maíz, soya, cártamo, sésamo
- Mayonesa

LIMITE

- Aderezo para ensalada cremoso, como el aderezo ranch o el queso azul
- Mantequilla, grasa de cerdo, aceite de coco
- Margarina
- Crema



Mi puño = _____ taza(s)

Grupos de alimentos

Alimentos con proteína

Carne Cada gramo de proteína contiene 4 calorías.



Cada 1 onza = 7 gramos de *proteína*, de 3 a 10 gramos de grasa y de 30 a 100 calorías. Coma aproximadamente dos porciones de 3 onzas a diario.

- Estos alimentos no contienen carbohidratos (o casi ninguno), pero generalmente tienen grasa.
- La carne debe ser horneada, asada o hecha a la parrilla; nada de carne empanada o frita.
- Quite la piel a la carne de ave.

◆ = opciones más altas en grasa (límitelas)

★ = también contiene carbohidratos

Meta: comer una porción de proteína en CADA comida o refrigerio

Ejemplos de porciones de 3 onzas:

- Carne del tamaño de un mazo de cartas
- Pollo: 1/2 de una pechuga entera o 1 pata + 1 muslo de pollo (sin piel)
- 1 chuleta o filete de cerdo pequeño
- 1 filete de pescado sin empanar mediano (aproximadamente del tamaño de una chequera) ★
- 1 hamburguesa de soya

Cada alimento a continuación equivale a aproximadamente una onza de carne o proteína:

1 onza de queso bajo en grasas (6 gramos de grasa o menos)

1/4 de taza de queso *cottage* bajo en grasa

3 cucharadas de queso crema bajo en grasa

1/4 de taza de atún o salmón en agua

1 onza (1/4 de taza) de frutos secos (160-200 calorías) ◆

1/2 taza de quinoa ★

1 huevo entero

1/4 de taza de sustituto de huevo o 2 claras de huevo

1/2 taza de frijoles cocidos (rojos, refritos, etc.). ★

1 cucharada de mantequilla de cacahuete ◆ (3,5 gramos de proteína)

2/3 de taza de edamame ★

De 3 a 4 onzas de tofu

1 onza (1/4 de taza) de nueces de soya ★

Lácteos



Cada porción = de 11 a 20 gramos de carbohidratos, de 80 a 120 calorías

◆ = también 5 gramos de grasa ★ = también contiene de 5 a 15 gramos de proteína

Meta: comer dos porciones de alimentos ricos en calcio por día

En la página 51 encontrará una lista completa de alimentos ricos en calcio.

Leche: descremada/1 %/kéfir (búlgaros)

o de soya ★ 8 onzas

Sin lactosa: descremada/1 % ★ 8 onzas

Helado, sin azúcar añadida 1/2 taza

Helado con bajo contenido de grasa ◆ 1/2 taza

Helado de yogur ◆ 1/2 taza

Yogur, descremado natural ★ 8 onzas

Yogur bajo en calorías ★ (de 100 a 120 calorías/6 onzas; de 130 a 160 calorías/8 onzas con no más de 12 a 14 gramos de azúcar en ambos casos)

Alimentos ricos en carbohidratos

Porciones por comida: **Desayuno de 2 a 4 porciones** **Almuerzo de 2 a 4 porciones**
Cena de 2 a 4 porciones **Refrigerios de 0 a 1 porción**

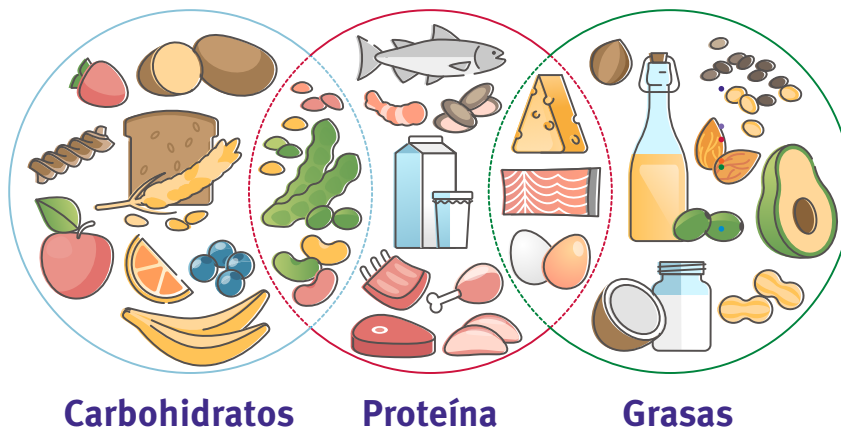
Granos/almidón Cada gramo de carbohidratos contiene 4 calorías.



Cada porción = de 11 a 20 gramos de carbohidratos, de 80 a 100 calorías
 ◆ = también 5 g de grasa

Bagel pequeño,	1 onza	Pasta cocida	1/3 de taza
Pan	1 rebanada de 1 onza	Chícharos (guisantes) cocidos	1/2 taza
Cereal cocido	1/2 taza	Palomitas de maíz bajas en calorías ◆ o sin nada añadido	3 tazas
Cereal seco, 6 gramos de azúcar o menos	alrededor de 3/4 de taza (consulte la etiqueta)	Papas cocidas	2 onzas
Elote cocido	1/2 taza o mazorca de 15 cm	Puré de papa	1/2 taza
Galletas saladas ◆ 3 gramos o más de fibra	5 medianas	Papas tipo hash browns ◆	1/2 taza
Frijoles secos cocidos,	1/2 taza	Pretzels	3/4 onzas
Muffin inglés	1/2 entero	Quinoa	1/3 de taza
Galletas Graham	1 1/2 enteras	Arroz cocido	1/3 de taza
Pan de hamburguesa o hot dog	1/2 cada uno	Calabaza de invierno cocida	1 taza
Habas cocidas	2/3 de taza	Tortilla de maíz	1
Muffin pequeño ◆	1 onza	Tortilla de harina de 15 cm ◆	1
Panqueque, 15 cm	1	Waffle congelado ◆	1
		Camote o batata	2 onzas o 1/2 taza

Macronutrientes



Frutas



Cada porción = de 11 a 20 gramos de carbohidratos, de 60 a 80 calorías

Elija fruta fresca o congelada sin endulzar. Si utiliza **fruta enlatada**, elija **fruta enlatada en jugo o en almíbar extra bajo en calorías: 1/2 taza = una porción. *Meta: comer 2 porciones de fruta por día*** La porción para el jugo de frutas es de 1/3 a 1/2 taza.

Manzana	1 pequeña o 4 onzas	Naranja	1 mediana
Plátano	1/2 grande o 4 onzas	Durazno	1 mediano
Moras o arándanos	3/4 de taza	Pera	1 mediana
Melón	1/4 pequeña o 1 taza	Piña, fresca	3/4 de taza
Cerezas	12	Ciruelas frescas	2 pequeñas
Toronja (pomelo)	1/2 mediana	Ciruelas pasas	3 medianas
Uvas	15 pequeñas	Pasas	2 cucharadas
Kiwi	1 grande	Frambuesas	1 taza
Mango	1/2 mediano	Fresas enteras	1 taza
Nectarina	1 mediana	Sandía	1 taza

Verduras



Estas verduras no tienen almidón y son **bajas en carbohidratos** (de 2 a 5 gramos por porción) y calorías (de 20 a 30 calorías por porción), así que puede comerlas con libertad.

Meta: comer 3 o más porciones por día (1/2 taza de verduras o 1 taza de ensalada) (El elote, los chícharos, las papas y los frijoles están dentro del grupo alimentario de carbohidratos/panes/almidón).

Alcachofa	Pepinos	Rábanos
Espárragos	Ejotes	Hojas verdes para ensalada
Remolacha	Hojas verdes (col rizada, grelos, etc.)	Espinacas
Brócoli	Jícama	Tomates; 4 onzas de jugo de tomate o verduras
Coles de Bruselas	Lechuga (verde oscuro es mejor)	Nabos
Repollo	Champiñones	Calabacitas o calabaza de verano
Zanahorias	Cebollas	
Coliflor	Chícharos chinos o tirabeques (chícharos de nieve)	
Apio	Pimientos	

Alimentos ricos en grasa Cada gramo de grasa contiene 9 calorías.



1 porción = 5 gramos de grasa; cada alimento enumerado es 1 porción.

♥ = grasas mono y poliinsaturadas (buenas para el corazón)

■ = grasas saturadas (restringir)

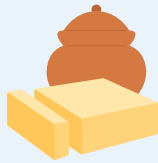
Meta: disfrutar de alimentos ricos en grasas en cada comida, sin olvidarse de controlar el tamaño de la porción.

Aguacate ♥	2 cucharadas	Aceite (maíz, soya, girasol) ♥	1 cucharadita
Mantequilla ■	1 cucharadita	Aceite (canola, oliva) ♥	1 cucharadita
Queso crema ■	1 cucharada	Frutos secos ♥	1/4 de taza
Queso crema bajo en calorías/batido ■	2 cucharadas	Mantequilla de cacahuete, mantequilla de frutos secos ♥	1 cucharada
Salsa de carne (gravy) ■	2 cucharadas	Aderezo regular para ensaladas	1 cucharada
Margarina regular	1 cucharadita	Aderezo para ensaladas bajo en calorías	2 cucharadas
Margarina envasada ligera	1 cucharada	Crema agria, regular/IMO ■	2 cucharadas
Mayonesa regular	1 cucharadita	Crema agria baja en calorías ■	3 cucharadas
Mayonesa baja en calorías	1 cucharada	Semillas de girasol ♥	1 cucharada
Aceitunas	8 negras o 10 verdes		

Grasas saturadas



CARNE CON GRASA



MANTEQUILLA



QUESO



LECHE, CREMA



ACEITE DE COCO



CHOCOLATE

Grasas insaturadas Buenas para el corazón



PESCADO CON GRASA



AGUACATE



ACEITES VEGETALES



MANTEQUILLA DE CACAHUATE



FRUTOS SECOS



SEMILLAS

Mi plan de comidas

Incluya diariamente: de alimentos ricos en carbohidratos, **2 porciones de fruta** y **2 porciones de lácteos/porciones ricas en calcio**; **3 o más porciones de verduras** y una **porción de carne/proteína en cada comida/refrigerio**.

Horarios: las comidas deben ser cada 4 o 5 horas y deben durar entre 20 y 30 minutos. **Refrigerios:** deben ser 2 horas después de comer y deben durar entre 10 y 15 minutos. Haga todo lo que pueda para no “picar” (comer entre las comidas y los refrigerios).

	Grupos alimentarios	Ejemplo	Practique con su plan
Primera comida	De 2 a 4 porciones de carbohidratos De 0 a 2 onzas de proteína De 0 a 1 porción de verduras De 0 a 1 porción de grasas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan tostado de trigo integral (una porción de carbohidratos) • 1 huevo entero • 8 onzas de leche descremada (una porción de carbohidratos) 	
Primer refrigerio	1 porción de carbohidratos 1 porción de verduras/proteína	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur griego sin grasas, sin azúcar añadida (6 onzas) (una porción de carbohidratos) 	
Segunda comida	De 2 a 4 porciones de carbohidratos De 2 a 3 onzas de proteína De 1 a 2 porciones de verduras De 0 a 1 porción de grasas	<ul style="list-style-type: none"> • De 1 a 2 tazas de ensalada de espinacas • (con tomate, clara de huevo, queso bajo en grasas) • 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa al lado (moje el tenedor en el aderezo y luego métalo en la ensalada) • ½ taza de chícharos (una porción de carbohidratos) • Panecillo de grano integral (una porción de carbohidratos) 	
Segundo refrigerio	1 porción de carbohidratos 1 porción de verduras/proteína	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana fresca (una porción de carbohidratos) • Mozzarella en tiras 	
Tercera comida	De 2 a 4 porciones de carbohidratos De 2 a 3 onzas de proteína De 1 a 2 porciones de verduras De 0 a 1 porción de grasas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de pasta con ½ taza de salsa roja • (3 porciones de carbohidratos) • 2 albóndigas pequeñas • ½ taza de ejotes con 1 cucharadita de aceite de oliva • Ensalada verde con limón amarillo 	
Tercer refrigerio (antes de irse a dormir)	1 porción de carbohidratos 1 porción de verduras/proteína	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ de taza de arándanos (frescos o congelados, 1 porción de carbohidratos) • 0 pepino/tomate para vegetarianos • ¼ taza de queso <i>cottage</i> 	

Primeros pasos para mi plan de comidas

- 1) Burrito de frijoles y queso:** 1 tortilla de harina integral o de maíz, $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles refritos bajos en grasas, $\frac{1}{2}$ onza de queso (2 cucharadas si es rallado), salsa si lo desea. Cúbralo con una servilleta húmeda y cocínelo en el microondas por 1 minuto. (de 180 a 200 calorías)
- 2) Pasta con salsa de carne:** 1 onza de pasta seca ($\frac{1}{2}$ taza cocida) con $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de tomate en frasco o de 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva, 2 onzas de camarones cocidos o sobras de carne de res, pollo o pescado, 1 cucharada de queso parmesano. (de 180 a 260 calorías)
- 3) Ensalada:** 1 taza de lechuga u hojas verdes mixtas con 2 o 3 rebanadas (de 2 a 3 onzas) de carne magra de res, pollo o pescado con aderezo bajo en calorías. (de 200 a 250 calorías)
- 4) Sopa o chili con carne:** 1 taza de sopa de frijoles o lentejas, o 1 taza de chili con carne (de la tienda o una pequeña de Wendy's) y de $\frac{1}{2}$ a 1 porción de galletas saladas integrales (de 250 a 300 calorías).
- 5) Sándwich:** mantequilla de cacahuete y jalea en galletas saladas integrales o rodajas finas de pan tostado integral (2 cucharadas de mantequilla de cacahuete y 1 cucharada de jalea sin azúcar) con $\frac{1}{2}$ taza o un pedazo pequeño de fruta (de 360 a 380 calorías), o de 2 a 3 onzas de fiambres magros entre 2 rodajas finas de pan integral con 1 cucharada de Lite Miracle Whip o mayonesa baja en calorías y 1 pedazo pequeño de fruta. (de 300 a 320 calorías)
- 6) Pizza congelada:** porciones pequeñas, bajas en calorías e individuales (por ejemplo, de las marcas Lean Cuisine, DiGiorno, South Beach o Amy's). Asegúrese de comer una porción adecuada de proteína antes en el día o considere la opción de agregar de 1 a 2 onzas de camarones cocidos, pollo o carne a la pizza o comida. (de 350 a 400 calorías)
- 7) de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de elote enlatado o congelado cocido con $\frac{1}{3}$ de aguacate y de 2 a 3 onzas de camarones cocidos y aderezo para ensalada bajo en calorías.**
- 8) 1 huevo pochado o frito en sartén antiadherente sobre un pan tostado con mantequilla o margarina; un pedazo de fruta, $\frac{1}{2}$ taza de puré de manzanas sin endulzar o ensalada de frutas. (280 calorías)**
- 9) de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza de cuscús (idealmente integral) cocido (tarda 3 minutos luego de agregar agua o caldo de pollo hirviendo) con $\frac{1}{4}$ de taza de chícharos (cocidos en caldo o agua). Agregue de 2 a 3 onzas de camarones o callos de hacha cocidos (o sobras de pollo, cerdo o res), ajo y/o cebolla en polvo y/o cebollines o aderezo para ensalada bajo en grasa. (de 200 a 275 calorías)**
- 10) Bagels y salmón ahumado:** agregue 2 onzas de salmón ahumado a $\frac{1}{2}$ bagel tostado con queso crema bajo en calorías. Agregue pepino, limón amarillo, eneldo o alcaparras, si lo desea; y una ensalada pequeña para acompañar con aderezo bajo en grasas. (de 300 a 350 calorías)
- 11) $\frac{3}{4}$ de taza de succotash congelado cocinado en el microondas y de 2 a 3 onzas de jamón, pavo o pollo cortado en cubitos, con 1 cucharadita de margarina baja en grasas. (de 200 a 250 calorías)**
- 12) Una "hamburguesa Boca" entre dos rodajas finas de pan tostado y una feta de queso derretido bajo en grasas y ketchup o mostaza, si lo desea. (de 220 a 240 calorías)**



Primeros pasos: lista de alimentos saludables para el mercado

Lácteos

Leche: descremada, 1 %
Sin lactosa, descremada, 1 %
Leche de soya, 100 calorías/8 onzas
Yogur, bajo en calorías (suizo 120 calorías o menos/6 onzas); griego (100 calorías o menos/5.3 onzas; yogur “suave” solo para la dieta líquida completa)
Leche en polvo deshidratada
Chocolate caliente, sin azúcar
Kefir Lifeway

Frutas/verduras

Verduras frescas de temporada
Mezclas de ensaladas listas para consumir
V8 100 % o jugo de tomate (no mezclas de verduras/ frutas)
Frutas frescas de temporada
Enlatadas, en jugo o jarabe extra bajo en calorías, incluye paquetes individuales de durazno, puré de manzana, peras, etc.
Frutas y verduras congeladas
Puré de manzana sin endulzar

Granos

Cereal de desayuno (6 gramos de azúcar o menos por porción)
Pan de sándwich (se prefiere granos integrales)
Galletas saladas (3 gramos o más de fibra)
Palitos de pan
Pretzels
Muffins ingleses, integrales
Pasta, preferentemente de trigo integral

Carne/proteína

Pechuga de pollo, sin piel
Filete de pollo, sin piel, sin empanar
Carne blanca de pavo, sin piel
Pescado blanco
Atún o salmón empacado en agua
Carne fría magra (jamón, pollo, pavo)
Queso cottage , bajo en grasa o de grasa reducida
Queso ricota (para untar en pan tostado)
Queso: mozzarella, en tiras, bajo en grasa (6 de grasa o menos por onza)
Sustituto de huevo/huevos
Mantequilla de cacahuete (regular, no baja en grasa, no baja en azúcar)
Tofu bajo en calorías
Queso de soya

Otro

Sopas, 100 calorías o menos/8 onzas
Caldo o consomé Crystal Light
Kool Aid, sin azúcar
Gelatina, sin azúcar
Café descafeinado, té
Cenas congeladas (Healthy Choice, Lean Cuisine, etc.)
Aderezo de ensalada, bajo en grasa
Mayonesa, baja en grasa
Crema agria, reducida en grasa o sin grasa
Margarina, baja en calorías (por ejemplo, Smart Balance Light, I Can't Believe It's Not Butter Light)
Spray para cocinar, por ejemplo, Pam (cuide las cantidades)
Fruta del monje (natural, cero calorías)
Truvia/estevia o Splenda (artificial)

Comience ya

Mis responsabilidades para poder lograr la meta de mi cirugía

1. Metas nutricionales para practicar ahora:

- Incluya 2 porciones de fruta y alimentos ricos en calcio, y 3 o más porciones de verduras al día. Coma una porción de proteína en cada comida/refrigerio. Las metas de líquidos son 48 a 100 onzas por día.
- Programe sus comidas cada cuatro o cinco horas y tómesese de 20 a 30 minutos para comer. Desayune en el plazo de una hora de haber despertado.
- Dos horas después de las comidas, coma un refrigerio (si tiene hambre o si la comida siguiente es más de 5 horas después); tómesese de 10 a 15 minutos para los refrigerios.

2. Lleve su carpeta, ¡el Manual de nutrición y el diario de comidas a todas las citas!

3. Pese y mida sus alimentos. Utilice una báscula para alimentos y tazas y cucharas de medición.

4. No consuma alcohol, caféina, bebidas con gas, tabaco ni marihuana; tampoco fume o vapee ni siquiera de manera pasiva. Si tiene problemas con esto, comuníquese a su equipo bariátrico para que puedan ayudarle.

5. Comience a tomar un suplemento mineral/multivitamínico todos los días con una comida. Debe contener al menos 18 mg de hierro.

- Consulte con su dietista antes de tomar “Silver”, “Men's” y otras variedades (estas no contienen hierro).
- No tome vitaminas en gomitas, ya que tampoco suelen contener hierro.
- Si se lo indican, tome: 500 miligramos de citrato de calcio, dos veces al día, separado de cualquier vitamina que contenga hierro.

6. Es posible que se le recomiende tomar otros suplementos debido a los resultados de sus análisis.

- Deberá tomar suplementos de calcio y multivitamínicos bariátricos de por vida luego de la cirugía. Estos suplementos son por motivos de seguridad y conservación de la salud y no son opcionales.
- Si tiene dificultades para obtener los suplementos, hable con su dietista para que podamos ayudarle.
- Haga todo lo que esté a su alcance para tomar los suplementos recomendados todos los días. Ahora es el momento de tratar las deficiencias de nutrientes. Luego de la cirugía, puede ser difícil normalizar los niveles de nutrientes debido a la malabsorción.

7. El costo de los suplementos minerales y vitamínicos que necesita tomar diariamente es de \$30 por mes. Los suplementos de proteína que debe tomar durante los primeros 3 meses después de la cirugía cuestan entre \$70 y \$80 por mes, además del costo del suplemento.

8. Carta personal (una carta que se escribe a sí mismo en la que habla sobre sus metas y su visión para un año luego de la cirugía). Puede encontrar una plantilla en la página 70.

- Envíela a través de MyChart O BIEN tráigala a la cita preoperatoria O BIEN por correo.
- Le devolveremos esta carta en la cita del primer año después de la operación. Los pacientes disfrutan de ver lo que han avanzado tras un año de la cirugía.

9. Le recomendamos que se compre una cuchara de bebé/cubiertos para niños pequeños; platos hondos de postre de niños o más pequeños, tazas de 8 onzas y un plato de 20 cm de diámetro o más chico. Usar un temporizador de cocina crea indicaciones conscientes para controlar el tiempo de las comidas.

10. Las mujeres deberán utilizar dos métodos anticonceptivos hasta los 18 a 24 meses después de la cirugía. Si tiene más preguntas, contacte con el personal de enfermería de nuestra clínica.

*¡Felicidades!
Ya tiene fecha para la cirugía.*

Plan prequirúrgico de comidas
líquidas e información sobre la
clase prequirúrgica



Dieta prequirúrgica de solo líquidos

Una dieta temporal con supervisión médica pensada para que su hígado se encoja

Cuando falten dos semanas para su cirugía, el próximo paso que deberá tomar es dejar de comer sólidos. Toda la energía y proteína que coma provendrán solamente de líquidos.

Este plan nutricional es bajo en carbohidratos y calorías, y ayuda a que se encoja el hígado a fin de prepararse para la cirugía y disminuir los riesgos relacionados con ella.

Pautas generales

Va a consumir tres comidas líquidas (*desayuno, almuerzo y cena*) y tres refrigerios líquidos (*a media mañana, a media tarde y por la noche*).

Ningún líquido debe tener cafeína, gas ni azúcar.

- La meta diaria es que consuma entre 60 y 80 gramos de proteína a lo largo del día mediante las tres comidas líquidas y los tres refrigerios.
- Si suele masticar chicle, encuentre una alternativa ahora (como mentas sin azúcar). El chicle sin azúcar causa que se trague más aire y se cree gas en el intestino, lo que podría ser muy incómodo para usted después de la cirugía. Además, después de la cirugía, cualquier chicle que trague accidentalmente puede causar una obstrucción.
- No recomendamos que utilice una batidora ni que haga sus propios batidos o sopas cremosas, ya que cambia el perfil nutricional y puede producir gas.
- Si un popote/pajita le ayuda a beber más líquidos, beba despacio. Si el uso de un popote le produce gases, deje de usarlo.

La meta diaria es que beba al menos entre 48 y 64 onzas de líquido cada día para no deshidratarse. Es posible beber demasiado líquido: no se recomienda beber más de 128 onzas por día a la mayoría de las personas.

Ejemplos de líquidos claros aprobados

Agua

Agua infundada con limón, pepino, etc.

Crystal Light®, Kool-Aid® sin azúcar (también sirven para hacer paletas heladas)

Paletas heladas sin azúcar

Limonada sin azúcar

Té helado descafeinado y sin azúcar (endulzado con algún sustituto del azúcar como la estevia)

Gelatina sin azúcar

Té o café descafeinado

V8 jugo de tomate bajo en sodio

Caldo

Gatorade Zero

Propel Zero



Ejemplos de líquidos densos aprobados Estos contienen calorías, energía y proteína. Generalmente, no puede “ver a través” de ellos.	Proteína (gramos)*
8 onzas de leche descremada/de soya/1 %	8
Leche 1 %, sin grasa, sin lactosa	8
Yogur suave sin grasa, sin azúcar (p. ej., Yoplait de etiqueta azul, yogur griego simple sin grasas)	De 5 a 18
Sopas cremosas, 8 onzas (marca: Pacific, Imagine)	5
Sustituto de huevo, ¼ de taza (líquido solamente, no cocinado)	6
8 onzas de suplemento de proteína (p. ej., marcas Unjury, Premier. Consulte la lista de la clase previa a la cirugía para obtener más ideas).	20
6 onzas de chocolate caliente sin azúcar añadida (se hace con 6 onzas de leche descremada/1 %/sin lactosa o leche de soya para 6 a 9 más gramos de proteína)	2
Pudín sin azúcar (hecho con leche descremada)	4
Fudgsicle sin azúcar (una)	2
Kefir Lifeway	11

* Información en la etiqueta

Receta de sopa para el plan nutricional de líquidos

Use leche descremada al 1 %, de soya o sin lactosa al hacer sopas para agregar proteína. También puede consumir otras sopas suaves listas para calentar (a las que no debe agregarle agua o leche), como la de zapallo (calabaza de invierno).

- No se recomienda consumir sopas que no sean *cremosas* ahora ni después de la cirugía.
- *Para su seguridad, no licúe ninguna sopa* (p. ej., sopa de cebada con carne) para que sea cremosa.



Dieta líquida prequirúrgica

	Ejemplo de menú: Dieta líquida prequirúrgica	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
Desayuno	Café descafeinado con ½ taza de leche descremada/1 %/sin lactosa o leche de soya y sustituto de azúcar	4	8
	6 onzas de yogur suave que no sea griego	5	
Refrigerio	Suplemento de proteína con: 8 onzas de leche descremada/1 %/sin lactosa o de soya	23 8	11 8
Almuerzo	8 onzas de sopa 8 onzas de agua infusionada	2 0	8 8
Refrigerio	Suplemento de proteína con: 8 onzas de leche descremada/1 %/sin lactosa o de soya	23 8	11 8
Cena	8 onzas de sopa 6 onzas de agua	2	8 6
Refrigerio	6 onzas de chocolate caliente sin azúcar añadida (se hace con 6 onzas de leche descremada/1 %/sin lactosa o leche de soya)	8	6
TOTAL		83 gramos	82 onzas

La proteína se absorbe mejor si se toma a lo largo del día (de 20 a 30 gramos se absorben mejor que de 45 a 60 gramos a la vez). Intente agregar cantidades pequeñas de proteína en polvo sin sabor a la gelatina sin azúcar, al pudín sin azúcar, a la sopa o al caldo. Si la agrega a un alimento caliente, procure que este esté a menos de 60 °C para evitar que la proteína en polvo se cuaje.

Sabrás que está bebiendo suficiente líquido si la orina es del color de la paja. Si es del color del jugo de manzana, necesita más líquido (aunque esté bebiendo 64 onzas). Cuando haga calor o después de un ejercicio de mucha intensidad, puede que necesite beber más de su cantidad habitual. Limite la ingesta *total* de líquidos (**tanto de los claros como los densos**) a un máximo de 128 onzas (3.8 litros) por día.

Si tiene diabetes, mida su nivel de glucosa en sangre por la mañana (antes de comer) y al menos dos horas antes o después de la última comida líquida para que la medición sea precisa. Comuníquese con el médico que le hizo la receta para sus medicamentos para ver si se deben hacer modificaciones cuando está siguiendo en plan de comidas líquidas.

Un nivel bajo de glucosa en sangre es inferior a 70 mg/dl. Por seguridad, contacte siempre a su proveedor de atención médica si su nivel de azúcar en sangre está bajo.

Otras responsabilidades prequirúrgicas

1. Complete un *Diario posquirúrgico de comida y actividades* (descárguelo en salemhealth.org/bariatric —

Haga clic en “Resources” [Recursos] y luego baje hasta el final y haga clic en “Pre-and post-surgery food and activity journal” [Diario pre y posquirúrgico de comida y actividades] para descargarlo).

- Asegúrese de que está consumiendo entre 60 y 80 gramos de proteína y entre 48 y 64 onzas de líquido.
- No más de 128 onzas de líquidos por día.
- Registre su consumo de proteína en la columna “Pro g”.

2. Pida las vitaminas bariátricas al menos una semana antes de la cirugía (pida en Procarenow.com — o llame al 877-822-5808).

Comience a tomar las vitaminas bariátricas SOLO cuando se lo indique su dietista. Tomar suplementos bariátricos antes de la cirugía es peligroso y puede dañar su cuerpo.

Menú preoperatorio de solo líquidos

Desayuno



+



+



Refrigerio



+



(Leche: opcional)

Almuerzo



+



Refrigerio



+



(Leche: opcional)

Cena



+



Refrigerio



+



Planes posquirúrgicos

Planes alimentarios para después de la cirugía bariátrica, progreso en la dieta y pautas



Plan posquirúrgico

Semanas 1-2: dieta de solo líquidos

¿Qué voy a comer cuando ya esté en casa?

- Su **dieta líquida posquirúrgica** es la misma que su dieta líquida prequirúrgica. Recuerde que su meta diaria es ingerir de 48 a 64 onzas de líquidos sin azúcar, sin cafeína y no carbonatados. Registre todas las cantidades y horas de consumo de proteínas y líquidos escribiéndolas o registrándolas en una aplicación de seguimiento de alimentos. Lleve esta información a sus citas nutricionales posquirúrgicas.

★ La primera semana después de la cirugía, **los líquidos son más importantes que las proteínas**. Cuando regrese a casa del hospital y hasta su primera cita con el cirujano después de la cirugía:

1. Comience cada día bebiendo 30 onzas de líquidos **claros** (consulte la página 19).
2. Si llegas a 30 onzas, puedes tomar líquidos completos (consulte la página 20).
3. Su objetivo es beber un mínimo de 48 onzas de líquidos al día (claros + completos).

- **Para evitar las náuseas**, bebe las bebidas lentamente. Si el agua le resulta demasiado pesada para el estómago, trate infusionarla con un aromatizante sin azúcar o a tomar caldo o té de hierbas.
- **Ten cuidado con las pajitas**. A la mayoría de la gente le va mejor sin pajita. Si te ayuda a beber más líquido, bebe despacio; si te dan gases, deja de usarla.
- Para asegurarse de que esté ingiriendo suficiente líquido y proteína, prográmesse para **beber sus comidas y refrigerios a horas determinadas** (7:30 a. m. para el desayuno; 10 a. m. para el refrigerio de la mañana, etc.). Es posible que el mecanismo del hambre tarde un tiempo para *despertarse*, así que no puede basarse en cuando sienta hambre para comer.

- **No masque chicle, ni siquiera chicle sin azúcar**. Se traga aire cuando se masca chicle y esto le causará más gas en el intestino, lo cual puede ser muy incómodo. Tragar chicle puede aumentar el riesgo de que sufra una obstrucción.
- **Evite usar licuadoras**, ya que también pueden agregar aire y causar gases.

Suplementos

Todos los suplementos y medicamentos deben ser triturados, masticables o líquidos durante un mes después de la cirugía. No tome vitaminas en gomitas (gummy) o para niños. **Cuando se lo indique su dietista**, comenzará a tomar un multivitamínico bariátrico masticable.

Es **peligroso** y poco saludable no tomar los suplementos **todos los días** o tomarlos de forma inconsistente. Corre mayor riesgo de sufrir deficiencias de nutrientes luego de la cirugía bariátrica. Pueden pasar años para que una deficiencia se vea reflejada en análisis de sangre. Lo mejor para su salud es la prevención mediante la ingesta consistente de vitaminas y minerales. Por favor, comuníquese con nosotros si tiene dificultades para comparar o ser constante con los suplementos. ¡Estamos aquí para brindare apoyo y protección!

EJEMPLO DE DIETA LÍQUIDA - SEMANA 1

7:30 - 10 a.m.	16 oz de crystal light
10 a.m. - 12 p.m.	8 oz té de hierbas + 8 oz caldo
★ ¡30 oz de líquidos claros completos! Ahora puede añadir líquidos llenos.	
12:30 p.m.	8 oz sopa + 4 oz leche (4 g proteínas) + agua
2:30 p.m.	11 oz de batido de proteínas (30 g proteínas) + 4 oz leche (4 g proteínas) + agua
6:00 p.m.	5.3 oz Yogur griego (15 g proteínas) + agua
8:00 p.m.	Chocolate caliente sin azúcar (2 g proteínas) con 8 oz leche (8 g proteínas)
TOTAL: 67+ fl oz y 63 g de proteína	

Ejemplo de menú con suplementos: Dieta líquida posquirúrgica

Tome primero los líquidos y agregue el suplemento de proteína según sea tolerado. Es posible que no pueda tomar de 48 a 64 onzas de líquido y 60 gramos de proteína diariamente los primeros días que esté en casa; haga lo mejor que pueda. Si el agua se siente demasiado pesada en el estómago, pruebe infusionarla con un saborizante sin azúcar.

	Líquidos posquirúrgicos	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
Desayuno	8 onzas de agua 5.3 onzas de yogur suave griego Un multivitamínico bariátrico masticable (<i>desde una semana después de la cirugía</i>)	12	8
Refrigerio	8 onzas de leche descremada/1 %/de soya/sin lactosa 1 cucharada de proteína en polvo	8 20	8
Almuerzo	8 onzas de caldo Pudín sin azúcar	4	8
Refrigerio	8 onzas de leche descremada/1 %/de soya/sin lactosa 1 cucharada de proteína en polvo	8 20	8
Cena	8 onzas de agua infusionada 4 onzas de sopa		8 4
Refrigerio	6 onzas de chocolate caliente sin azúcar añadida (se hace con 6 onzas de leche descremada/1 %/sin lactosa o leche de soya)	8	6
TOTAL		80 gramos	50 onzas

Si tiene diabetes, controle su nivel de glucosa en sangre con regularidad como lo haya indicado su proveedor de atención primaria. Si su nivel de glucosa en sangre está bajo (≤ 70 mg/dl) y todavía está tomando medicamentos para la diabetes, comuníquese con el médico que le recetó los medicamentos para la diabetes para ver si pueden ajustarse.



Otras responsabilidades: semanas 1 y 2

1. Complete un **Diario posquirúrgico de comida y actividades** todos los días (descárguelo

en salemhealth.org/bariatric. Haga clic en “Resources” [Recursos] y luego baje hasta el final y haga clic en “Pre-and post- surgery food and activity journal” [Diario pre y posquirúrgico de comida y actividades] para descargarlo) para cerciorarse de estar consumiendo al menos 60 gramos de proteína y entre 48 y 64 onzas de líquido. No más de 128 onzas de líquidos por día.

2. Camine de 20 a 30 minutos por día (sesiones de cinco minutos, en la casa, es aceptable).

Semanas 2-4: alimentos muy blandos

Después de estar en una dieta de líquidos durante dos semanas después de la cirugía, a partir de _____, ya podrá consumir **alimentos muy blandos** si está tomando entre 48 y 64 onzas de líquidos diarios y consumiendo de 60 a 80 gramos de proteína a diario. El nuevo estómago, que a menudo se llama bolsa, sigue doliendo un poco, está un poco hinchado y sigue sanándose. Por lo tanto, cualquier alimento que coma debe ser fácil de digerir. Si intenta comer alimentos sólidos, eso podría ocasionarle una obstrucción (causando vómitos) o algo peor.

Durante las próximas dos semanas, agregará **alimentos muy blandos** a su dieta. Su dietista le brindará una lista de opciones (consulte la lista que se le da durante su cita). Puede condimentar sus alimentos permitidos con canela, polvo de ajo, polvo de cebolla, Tabasco (si lo tolera) o pimienta molida. Puede sumar un alimento nuevo por día y

seguir bebiendo los líquidos claros y densos. Sin embargo, ahora también ingerirá proteína y energía de los alimentos muy blandos.

Ya no puede beber líquidos con las comidas.

Tomar líquidos y alimentos juntos provocará aumento de peso y estirará la bolsa. Esto podría dolerle o causarle vómitos. Puede beber hasta el momento de su primera comida o el primer refrigerio. Luego, puede volver a beber las bebidas *permitidas/recomendadas* 30 minutos *después de que terminó de comer*. Si un popote/pajita le ayuda a beber más líquidos, beba despacio. Si el uso de un popote le produce gases, deje de usarlo.

Visualice su estómago nuevo. *El estómago nuevo es pequeño*: puede aguantar entre 1 y 2 onzas si se ha realizado un bypass gástrico y entre 2 y 3 onzas si se ha realizado una manga gástrica (en comparación con entre 40 y 60 onzas antes de la cirugía).



Respete su estómago nuevo al hacer lo siguiente:

1. **Coma bocados pequeños del tamaño de la uña del dedo pulgar.**
2. **Mastique bien.** Acostúmbrase a masticar bien cada bocado hasta que la comida tenga una consistencia como la del puré de manzana antes de tragar.
3. **Coma con lentitud.** Ponga un temporizador de 20 a 30 minutos para comidas y de 10 a 15 minutos para refrigerios. Coma en la mesa o en un lugar donde no pueda comer de más sin querer debido a las distracciones.
4. **Deje de comer antes de sentirse con el estómago lleno.** Estará *satisfecho/a* antes de sentirse con el estómago lleno. Consulte la sección Hábitos saludables de este manual (páginas 6 y 7) para obtener más consejos sobre *cómo* comer.

Utilice un plato de ensalada o un plato hondo pequeño, en lugar de un plato de comida y plato hondo de tamaño regular, para sus comidas y una cucharita o cuchara infantil.

Preste atención a las etiquetas nutricionales.

- Un vaso de 8 onzas de 100 % jugo de fruta tiene más calorías (y azúcar) que un refresco de cola regular de 12 onzas. El azúcar, incluso el azúcar que se encuentra naturalmente en 100 % jugo de fruta, puede causar el síndrome de vaciado gástrico rápido (*dumping*) (consulte la página 42 para obtener más información).
- Lea las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que no contengan más de 10 gramos de azúcar añadida. *Consulte los ingredientes en busca de estas palabras que hacen referencia al azúcar:*
 - ▶ azúcar
 - ▶ azúcar morena
 - ▶ miel
 - ▶ melaza
 - ▶ agave

- ▶ jarabe de arce
- ▶ jarabe de maíz
- ▶ jarabe de maíz de alta fructuosa
- ▶ sacarosa
- ▶ glucosa
- ▶ sorbitol, manitol o xilitol

! *Los siguientes alimentos contienen altos niveles de grasa y azúcar agregada, lo que puede causar el síndrome de vaciado gástrico rápido:*

- ▶ helado
- ▶ sorbete
- ▶ helado de yogur
- ▶ paletas de frutas congeladas
- ▶ jugos endulzados, ponches de fruta
- ▶ leche con chocolate
- ▶ gelatina común

Recuerde beber entre 48 y 64 onzas de líquido sin azúcar, sin cafeína, no carbonatado, y comer por lo menos de 60 a 80 gramos de proteína TODOS LOS DÍAS. No beba más de 128 onzas de líquido totales por día. Intente agregar cantidades pequeñas de proteína en polvo sin sabor a la gelatina sin azúcar, al pudín sin azúcar, a la sopa o al caldo. Si la agrega a un alimento caliente, procure que este esté a menos de 60 °C para evitar que la proteína en polvo se cuaje.



A continuación, le ofrecemos un ejemplo de menú con un multivitamínico bariátrico para su dieta de **alimentos muy blandos**. Siempre está bien comer menos que la cantidad mostrada. Pese y mida los alimentos para asegurarse de que no come más de la cantidad que se muestra en su lista de **alimentos muy blandos**.

Alimentos muy blandos	Proteína (g)
2 claras de huevo revueltas	7
1/4 de taza de sustituto de huevo (huevo crudo no)	7
1/4 de taza de queso <i>cottage</i> , bajo en grasas	7
1/4 de taza de cereal caliente cocido (avena, papilla de sémola, etc.) hecho con leche descremada/1 %/de soya	4
1/4 de taza de tofu	3
1/4 de taza de puré de batata fresco, simple, hecho con leche descremada/1 %/de soya	2
1/4 de taza de puré de papa fresco, simple, hecho con leche descremada/1 %/de soya (sin cáscara, mantequilla, crema agria ni tocino)	2
1/4 de taza de puré de manzana sin azúcar añadida	0
De 1/4 a 1/3 de plátano	0

Líquidos altos en proteína	Proteína (g)
6 onzas de yogur griego suave sin grasas, sin azúcar añadida	12
6 onzas de yogur suizo suave sin grasas, sin azúcar añadida	5
1/2 taza de sopa de tomate hecha con leche descremada	5
1 taza de kéfir (marca Lifeway)	11
1 taza de leche descremada/1 %/de soya	4
1/2 taza de pudín sin azúcar hecho con leche descremada	4
1 cucharada de leche en polvo sin grasas	3

Sume un alimento nuevo por día.

No utilice el azúcar morena de marca Splenda o Domino Light. Ambas contienen azúcar.

La proteína es necesaria para que la incisión y el estómago nuevo sanen correctamente. También hace falta para prevenir la pérdida de músculos y es la primera línea de defensa contra la pérdida de cabello. Debe seguir consumiendo entre 60 y 80 gramos de proteína, y entre 48 y 64 onzas de líquido todos los días.



Si tiene diabetes, controle su nivel de glucosa en sangre con regularidad como lo haya indicado su proveedor de atención primaria. Si su nivel de glucosa en sangre está bajo (≤ 70 mg/dl) y todavía está tomando medicamentos para la diabetes, comuníquese con el médico que le recetó los medicamentos para la diabetes para ver si pueden ajustarse.

	Alimentos muy blandos	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
7:30 a. m.	8 onzas de café descafeinado		8
8:00 a. m.	1/4 de taza de avena tradicional hecha con 4 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya Un comprimido bariátrico masticable de citrato de calcio	De 6 a 9 500 mg	
9:00 a. m.	8 onzas de jugo de tomate		8
10:00 a. m.	Suplemento de proteína en 8 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya	De 26 a 29	8
Mediodía	2 cucharadas (1 onza) de queso <i>cottage</i> bajo en grasas Un multivitamínico bariátrico masticable	3	
1:00 p. m.	8 onzas de agua		8
2:00 p. m.	6 onzas de chocolate caliente sin azúcar añadida y hecho con leche sin grasa/1 %/leche de soya	De 8 a 11	6
3:30 p. m.	8 onzas de suplemento de proteína	20	8
5:00 p. m.	2 claras de huevo revueltas o 1/4 de taza de suplemento de huevo Un comprimido bariátrico masticable de citrato de calcio	7 500 mg	
7:00 p. m.	8 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya	De 6 a 9	8
TOTAL		De 76 a 88 gramos	54 onzas

Otras responsabilidades

1. Complete un *Diario de comida y actividades*

todos los días (descárguelo en salemhealth.org/bariatric. Haga clic en “Resources” [Recursos] y luego baje hasta el final y haga clic en “Pre-and post- surgery food and activity journal” [Diario pre y posquirúrgico de comida y actividades] para descargarlo). O BIEN, lleve su propio registro de comidas en una aplicación para teléfonos o una computadora personal, a fin de asegurarse de estar consumiendo al menos 60 gramos de proteína y entre 48 y 64 onzas de líquidos. No más de 128 onzas de líquidos totales por día.

2. Todos los suplementos y medicamentos deben ser triturados, masticables o líquidos durante un mes después de la cirugía.

No tome vitaminas en gomas.

- Un multivitamínico bariátrico masticable por día. Recomendación: procarenow.com/products/bariatric-multivitamin

- Necesita de 1000 a 1200 mg de *citrato* de calcio y 800 UI de vitamina D diariamente *además* de lo que está en su multivitaminas y en los alimentos que come y bebe.

Esto equivale, generalmente, a un comprimido de 500 mg de citrato de calcio masticable DOS VECES por día. *La mayoría de los masticables que se venden en las tiendas no son de citrato de calcio.* No se permiten gomas de calcio. (No tome ambas dosis de citrato de calcio juntas. No se absorberá correctamente). Recomendación: salemhealth.org/calcium-citrate

Verifique el reverso de las botellas de los suplementos, en información nutricional. Cerciérese de controlar el tamaño de las porciones para sus suplementos en específico a fin de que las dosis sean las correctas.

Semanas 4-6: alimentos blandos

Puede comer alimentos blandos fáciles de masticar tales como carne blanca de pollo y frutas y verduras cocidas (enlatadas en jugo o almíbar bajo en calorías) a partir de _____.

- Siempre *pese o mida* su porción de comida y póngala en el plato pequeño o dentro del plato hondo pequeño. Está bien comer menos si ya siente saciedad.
- Continúe bebiendo líquidos (de 48 a 64 onzas por día) por separado de sus comidas. No más de 128 onzas de líquidos por día.
- Puede beber hasta la hora en que coma y puede volver a consumir bebidas permitidas/recomendadas *30 minutos después de que termine de comer*.
- Si un popote/pajita le ayuda a beber más líquidos, beba despacio. Si el uso de un popote le produce gases, deje de usarlo.
- No tome ninguna bebida con sus comidas.
- Consulte la sección de Hábitos saludables para obtener más información sobre cómo comer.

Coma **bocados de comida pequeños, del tamaño de la uña del pulgar y mastique bien**. Mastique hasta lograr una consistencia como la del puré de manzana. Esto le ayudará a **comer lentamente** y a **dejar de comer** cuando sienta *saciedad*. Sentirá saciedad antes de llenarse. Incluso una cucharadita más de comida puede hacerle sentir náuseas.

En la medida en que pueda, *puede* comer hasta 1 ½ o 2 onzas *medidas* de comida a la vez. Puede empezar añadiendo un alimento nuevo por día, p. ej., ½ onza (1 cucharada) de verduras cocidas. Al día siguiente añada ½ onza (1 cucharada) de fruta. *Siempre coma su comida de proteína primero* para asegurarse de consumir suficiente proteína todos los días. Empiece a pensar en proteína acompañada de verduras como guía para planificar las comidas.

No se recomienda recalentar o cocinar de más los alimentos, ya que pueden researse demasiado. A algunas personas les cuesta tolerar alimentos secos y esto puede aumentar el riesgo de que los alimentos se atasquen. Puede agregar caldo o líquidos a los alimentos si cree que están demasiados secos y no los tolerará.



A continuación, le presentamos un ejemplo de menú para su dieta de **alimentos blandos** con suplementos de vitaminas, minerales y proteína:

	Alimentos blandos	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
7:30 a. m.	1 onza de mozzarella (p. ej., en tiras, 6 gramos de grasa/onza o menos) Citrato de calcio con vitamina D	7	
8:30 a. m.	8 onzas de agua		8
9:30 a. m.	Suplemento de proteína con 8 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya	De 26 a 29	8
10:30 a. m.	12 onzas de agua		12
Mediodía	1 onza (2 cucharadas) de atún mezclado con 1 cucharada de queso cottage	7	
	Entre 1 y 2 cucharadas (entre 1/2 y 1 onza) de duraznos enlatados (en almíbar bajo en calorías/sin azúcar añadida)	2	
	Un multivitamínico bariátrico masticable		
1:00 p. m.	8 onzas de té helado descafeinado sin endulzar		8
Media tarde	2 cucharadas de queso ricota y 1/4 de plátano	5	
5:30 p. m.	1 onza de filete de pollo, sin piel	7	
	2 cucharadas de zanahorias cocidas Citrato de calcio con vitamina D		
6:30 p. m.	8 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya	De 6 a 9	8
8:00 p. m.	8 onzas de kéfir Lifeway	11	8
TOTAL		De 71 a 77 gramos	52 onzas



Otras responsabilidades

1. Complete un *Diario de comida y actividades* todos los días (descárguelo en salemhealth.org/bariatric.

Haga clic en “Resources” [Recursos] y luego baje hasta el final y haga clic en “Pre-and post-surgery food and activity journal” [Diario pre y posquirúrgico de comida y actividades] para descargarlo), O BIEN lleve su propio registro de comidas en una aplicación para teléfonos o una computadora personal, a fin de asegurarse de estar consumiendo al menos 60 gramos de proteína y entre 48 y 64 onzas de líquido. No más de 128 onzas de líquidos por día.

2. Actividad física de 5 a 6 días a la semana, de 20 a 30 minutos al día. (Por ejemplo, puede dividirlo en sesiones de 10 a 15 minutos, dos veces al día).

3. Suplementos: ahora puede tragar los medicamentos y suplementos. Aunque ya no necesita tomarlos triturados o en forma masticable o líquida, puede continuar haciéndolo si prefiere. No tome vitaminas ni gomitas de calcio.

• Un multivitamínico bariátrico por día.

Recomendación: procarenow.com/products/bariatric-multivitamin/

• Necesita de 1000 a 1200 mg de citrato de calcio y 800 UI de vitamina D diariamente *además* de lo que está en su multivitaminas y en los alimentos que come y bebe. **Consulte la etiqueta de “información nutricional” en el paquete de los suplementos para ver las dosis correctas.** Esto equivale, generalmente, a 2 comprimidos de citrato de calcio dos veces al día o un comprimido de citrato de calcio masticable 2 veces por día. *La mayoría de los masticables que se venden en las tiendas **no** son de citrato de calcio.* No se permiten gomitas de calcio.

4. Hágase los análisis de laboratorio la semana anterior a su próxima cita (cita 6 semanas posoperación).

5. Nunca fume, vapee ni tome vino, cerveza o cocteles. Evite estar con personas que fuman mucho.



Semana 6 y posteriores: alimentos de textura regular

A partir de _____ puede agregar alimentos ricos en fibra tales como frutas frescas y verduras crudos, panes y cereales de alto contenido de fibra (grano integral) a su dieta.

- Revise la Lista de compras (página 16) para ver sugerencias de lo que debe comprar en el supermercado.
- Puede beber hasta la hora en que coma y volver a beber bebidas *permitidas/recomendadas* 30 minutos después de que termine de comer.
- Si un popote/pajita le ayuda a beber más líquidos, beba despacio. Si el uso de un popote le produce gases, deje de usarlo.
- Continúe registrando las comidas/los refrigerios en un registro de alimentos. Anote qué alimentos tolera bien y cuáles le causan malestar.

Pruebe añadir no más de un alimento nuevo por día; añada otro alimento a otra comida al día siguiente y así sucesivamente.

- Coma lentamente (de 20 a 30 minutos para una comida, de 10 a 15 minutos para un refrigerio) y coma en la mesa solamente. Coma a **horas programadas** (el estar picando y saltando comidas afectará su salud a largo plazo y su pérdida de peso). Especifique los horarios de las comidas y los refrigerios en su registro de alimentos.
- Coma bocados de comida pequeños, del tamaño de la uña del pulgar y mastique bien. Su comida deberá tener la consistencia de puré de manzana antes de tragar. Esto le ayudará a comer lentamente y a dejar de comer cuando sienta saciedad.
- Deje de comer antes de sentir saciedad. El tamaño de la abertura del estómago es casi el mismo que el de una pajilla.

- Su boca ahora tiene que hacer lo que hacía su estómago antes de la cirugía: moler alimentos. Antes de tragar, la comida debería sentirse como puré de manzana.

Esta dieta es muy similar a “Mi plan de comidas” antes de la cirugía (compare el ejemplo de menú que escribí en aquel momento). La diferencia es que la cantidad de alimento que se come en una sola comida ahora será menor que antes de su cirugía y solo tomará bebidas entre las comidas.



Puede condimentar los alimentos con hierbas, especias, polvo de ajo, polvo de cebolla, Tabasco (si lo tolera), pimienta molida, sal, Mrs. Dash, jugo de limón normal o limón amarillo.

Tómese de 20 a 30 minutos para las comidas y de 10 a 15 minutos para un refrigerio para que su metabolismo se desacelere y pueda digerir, absorber y procesar los nutrientes.

Guardé su tarjeta de pautas nutricionales en su cartera para contar con una referencia fácil al hacer las compras.

Usando la sección de grupos alimentarios (que comienza en la página 10) como su guía, aquí hay algunos consejos adicionales sobre alimentos que ahora puede elegir:

Proteína/carne magra

- Coma esto primero en cada comida o refrigerio.
- ¡Mientras menos patas, mejor! El pescado es más magro que el pollo, que, a su vez, es más magro que la carne de res, cerdo o cordero. Los cortes magros de res incluyen la pierna, el flat iron (también filete de hierro plano, contra), la falda, el lomo y el solomillo.
- Los cortes magros de cerdo o cordero incluyen filete, chuletas de lomo y pierna.

- La carne de ave más magra es la carne blanca de la pechuga sin piel.
- Productos lácteos bajos en grasas, como el queso en tiras o la leche descremada/1 % (menos de 6 gramos de grasas totales por porción).
- **La carne molida de ave puede tener tanta o más grasa que la carne molida de res** porque puede incluir carne oscura y piel.
- Elija pechuga molida de pavo o pollo, no solamente pavo o pollo molido. Pídale a su dietista consejos para cocinar sano para ver maneras de cocinar proteína magra.

Comidas/cenas congeladas

Elija las que tengan 6 gramos de grasa o menos y 300 calorías o menos por toda la comida. Las mejores son la que son mayormente proteína y verduras de bajas calorías. En este momento,



solo podrá comer alrededor de $\frac{1}{3}$ de la comida congelada. También, para tener opciones sin carne, busque en la sección de congelados los productos a base de soya de la marca Morningstar para sustituir el pollo, la carne molida y las salchichas.

1 porción de proteína = 1 onza; su objetivo es eventualmente comer de 8 a 10 porciones por día.

Verduras

(1 porción = de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas o $\frac{1}{2}$ taza de jugo de verduras)

- Coma 3 o más porciones al día (p. ej., use verduras crudas para mojar en salsa).
- Utilice no más de una porción de grasa (consulte la página 13) para ensaladas verdes (p. ej., una cucharada de aderezo regular de ensalada o 2 cucharadas de aderezo bajo en calorías).
- Si moja el tenedor vacío en su aderezo primero, durará hasta el último bocado (*¡con algún sobrante!*).

Carbohidratos

Fruta

1 porción equivale a alrededor de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de fruta enlatada (en jugo o en almíbar bajo en calorías) o medio pedazo de fruta fresca.

- Consuma un par de porciones de fruta al día.
- Si elige tazas de fruta enlatada, se recomienda elegir aquellas en jugo 100 % de frutas o sin azúcar añadida.

Lácteos

1 porción equivale a 1 taza de leche descremada o 1 %, 1 taza de leche descremada sin lactosa o 1 taza de leche de soya; de 5.3 a 6 onzas de yogur (aproximadamente, 100 calorías o menos tanto para el suizo como para el griego).

- Un cartón de 4 onzas de yogur debe tener no más de 70 calorías.
- No coma más de 2 porciones al día.

Granos/verduras ricas en almidón

1 porción equivale a entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ taza de puré de papa o batata; una papa horneada de dos onzas (con piel), entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ taza de cereal caliente; 1 rebanada de pan tostado integral (el pan usualmente no se tolera bien).

- Puede comer hasta 2 o 3 porciones al día (una por comida) *después* de que haya comido suficiente proteína, frutas y verduras.

- Pueden pasar unos cuantos meses más antes de que pueda comer alimentos de este grupo regularmente.

Grasas

- Preste atención a cuántas porciones de grasa consume a lo largo del día. Divida las porciones de alimentos altos en grasas en cada comida y refrigerio.
- Las opciones bajas en grasas tienen menos de 5 o 6 gramos de grasas totales por porción.

Consejos alimentarios generales

Aproveche el primer año luego de la operación para generar hábitos de alimentación y una rutina de actividad física que le ayude a tener éxito a largo plazo.



Su objetivo es consumir de 60 a 80 gramos de proteína diariamente y de 48 a 64 onzas de líquidos diariamente.

- No más de 128 onzas de líquidos por día.
- La mejor manera de saber si está recibiendo suficiente líquido es si su orina es del color de la paja. Si es del color del jugo de manzana, necesita más líquido (aunque esté bebiendo 64 onzas).
- Mida/pese los alimentos. Coma en platos más pequeños con utensilios para bebés.

- Haga un seguimiento de las comidas, los refrigerios y los líquidos que ingiere en un diario o una aplicación de registro de comidas.

Es posible que los alimentos como carne seca y dura, pan pastoso, frutas y verduras fibrosas, así como alimentos altos en azúcar o grasas no se toleren, pero esta intolerancia varía de persona en persona.

A continuación, le presentamos un ejemplo de menú para su dieta de **textura regular** que incluye suplementos bariátricos:

Menú para dieta de textura regular — de 6 semanas a 3 meses	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
1/2 taza de avena tradicional hecha con 8 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya 1 cucharada de pasas Citrato de calcio con vitamina D	8 500 mg	
12 onzas de agua		12
Suplemento de proteína con 8 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya	De 26 a 29	8
De 1 a 2 onzas de pollo a la parrilla con ensalada de hojas verdes con 1 a 2 cucharaditas de aderezo de vinagre bajo en grasas Un multivitamínico bariátrico	De 7 a 14	
16 onzas de agua infusionada		16

Continúa en la página siguiente

Menú para dieta de textura regular — de 6 semanas a 3 meses	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
½ taza de yogur griego ¼ de taza de melón	6	
8 onzas de leche sin grasa/1 %/de soya de chocolate sin azúcar añadida	8	8
De 1 a 2 onzas de lenguado horneado u otro pez blanco De ¼ a ½ taza de zanahorias Citrato de calcio con vitamina D	De 7 a 14	
8 onzas de kéfir Lifeway	11	8
TOTAL	De 72 a 79 gramos	53 onzas

Menú para dieta de textura regular — de 3 a 6 meses	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
3 onzas de omelet de claras de huevo 1 rodaja de queso bajo en grasas Citrato de calcio con vitamina D	9 6 ½	
10 onzas de café descafeinado con 2 onzas de batido de proteína de vainilla como crema	5	12
3 onzas de yogur griego Oikos Triple Zero	8	
12 onzas de Crystal Light		12
De 2 a 3 onzas de pollo (sin piel, sin empanar) ¼ de taza de brócoli Un multivitamínico bariátrico de ProCare	De 14 a 21	
10 onzas de té de hierbas		10
Rollos de carne y queso: 2 rebanadas de pechuga de pavo 1 rodaja de queso bajo en grasas	6 6	
16 onzas de agua		16
De 2 a 3 onzas de salmón ¼ de taza de ejotes Citrato de calcio con vitamina D	De 14 a 21 ½	
TOTAL	De 68 a 72 gramos	50

Continúa en la página siguiente

Continúa de la página anterior

Menú para dieta de textura regular — de 6 a 12 meses	Proteína (gramos)	Líquidos (onzas)
3 onzas de omelet de espinacas y queso feta 2 onzas de rodajas de naranja Citrato de calcio con vitamina D	15 1/2	
10 onzas de café descafeinado con 2 onzas de batido de proteína de vainilla como crema	5	12
5 onzas de yogur griego Oikos Triple Zero 1 onza de arándanos	15	
12 onzas de Crystal Light		12
1/2 sándwich de pavo: 1 rodaja fina de pan integral Dave's Killer 2 rodajas de carnes frías de pavo 1 rebanada de queso mozzarella Rodajas de tomate Lechuga 1 cda. de mayonesa baja en calorías Un multivitamínico bariátrico de ProCare	3 6 6	
10 onzas de té de hierbas		10
4 onzas de la bolsa de Tuna Creations 1 onza de galletas saladas integrales	12 2	
16 onzas de agua		16
3 onzas de chuletas de cerdo 1 onza de espinacas 1/2 batata Citrato de calcio con vitamina D	18 1/2	
TOTAL	82	50

Podrá comer un poco más luego de que se cumpla un año de su cirugía. La cantidad que podrá comer varía de una persona a otra y de un día a otro.

Otras responsabilidades

1. **Complete un *Diario de comida y actividades*** (se pueden encontrar copias adicionales en salemhealth.org/bariatric. — Haga clic en “Resources” [Recursos] y luego baje hasta el final y haga clic en “Pre-and post-surgery food and activity journal” [Diario pre y posquirúrgico de comida y actividades] para descargarlo). O BIEN lleve su propio registro de comidas en una aplicación para teléfonos o una computadora personal, con frecuencia para preguntarse: ¿Estoy consumiendo entre 60 y 80 gramos de proteína y entre 48 y 64 onzas de líquidos al día y no más de 128 onzas totales de líquidos al día?
2. Llegue a hacer hasta 3 o 4 horas semanales de ejercicio *planeado* (por lo menos 180 minutos por semana).
3. Suplementos:
 - Una cápsula de multivitamínico bariátrico por día. No tome vitaminas en gomitas.
 - De 500 a 600 mg de citrato de calcio DOS VECES al día, que contenga 800 UI vitamina D₃ todos los días.
 - ▶ Esto equivale, generalmente, a 2 comprimidos de citrato de calcio dos veces al día, O 1 comprimido de citrato de calcio masticable 2 veces por día.
 - ▶ La mayoría de los masticables que se venden en las tiendas no son de citrato de calcio. No se permiten gomitas de calcio.
4. **Nunca** fume, vapee ni tome vino, cerveza o cócteles. Evite estar con personas que fuman mucho.

El resto de su vida

Acaba de empezar su camino de después de la cirugía. Queremos verle en cada una de sus citas para continuar añadiendo a su caja de herramientas.

1. Siga tomando suplementos bariátricos todos los días.
2. Haga un seguimiento de las comidas y los líquidos que ingiere durante los dos días previos a sus próximas citas. Lleve estos registros de comidas a las citas.
3. Siga comiendo tres veces al día con regularidad. Coma entre uno y tres refrigerios a lo largo del día, al menos dos horas después de las comidas, si tiene hambre o si su próxima comida será dentro de más de cinco horas.
4. Siga haciendo actividad física todos los días.
5. Para una nutrición óptima, procure que la mayoría de la proteína que ingiere venga de alimentos integrales. Limite la proteína de suplementos líquidos.

Si esperamos la perfección,
vamos a fracasar.
Si persistimos, tendremos éxito.

No solo importa qué come, sino por qué

Por Michelle May, M.D.

Muchas personas tienen la idea errónea de que lo que causa sus problemas con la comida es qué y cuánto comen. Esos aspectos son importantes, pero solo representan una parte de la cuestión. De hecho, lo que come y la cantidad que come se ven influenciados ante todo y en gran medida por la razón por la que come.

El Ciclo de alimentación consciente de Am I Hungry?® le ayudará a ver cómo cada decisión que toma puede afectar otras decisiones.



©MMXIV, Michelle May, M.D. www.AmIHungry.com

De *Eat What You Love, Love What You Eat*
(Coma lo que ama, ame lo que coma)

A medida que analiza el Ciclo de alimentación consciente, hágase las siguientes preguntas para poder reconocer y comprender mejor cómo toma decisiones conscientes e inconscientes sobre la alimentación. Aún más importante, utilice estas preguntas para descubrir las posibles medidas que puede tomar para ser más consciente sobre sus decisiones.

¿Por qué? ¿Por qué como?

- ¿Por qué creo que como?
- ¿Soy consciente de alguna situación o emoción que me provoque querer comer cuando no tengo hambre? Ejemplos: horarios de comidas, eventos sociales, personas

específicas, estrés, aburrimiento, bufés, preparación para comenzar una dieta...

- ¿He probado muchas dietas? ¿Me funcionaron a largo plazo? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué sucedió?
- ### ¿Cuándo? ¿Cuándo tengo ganas de comer?
- ¿Con qué frecuencia me apetece comer?
 - ¿Puedo darme cuenta si tengo hambre?
 - ¿Cómo puedo apartar mi atención de la comida hasta que tenga hambre?
 - ¿Qué podría hacer para afrontar mejor mis desencadenantes del hambre emocional? Ejemplos: gestionar mejor el estrés, contarle a alguien cómo me siento realmente, encontrar un pasatiempo, darme un baño de agua caliente, pedir más ayuda para los quehaceres de la casa...

¿Qué? ¿Qué como?

- ¿Qué como en un día normal? ¿Me ayudaría llevar un diario de comidas por unos días?
- ¿Me privo de comer ciertos alimentos y luego me rindo y como demasiado de estos alimentos?
- ¿Qué problemas de salud debo tener en cuenta al decidir qué comer? Ejemplos: presión alta, colesterol alto, antecedentes familiares de diabetes.
- ¿Qué tipos de bebidas consumo?
- ¿Qué tipos de alimentos me dan ganas de comer cuando como por motivos emocionales? ¿Por qué?
- ¿Hay aspectos de mi dieta que podría mejorar ahora mismo?
- ¿Qué cambios específicos quisiera hacer en este momento?
- ¿Qué tipos de alimentos podría tener a mano para comer cuando tengo hambre?

¿Cómo? ¿Cómo como?

- ¿Como cuando estoy distraído/a? Ejemplos: al ver televisión, al leer, al conducir, al trabajar, al hablar...
- ¿Cómo rápido?
- ¿Saboreo verdaderamente la comida?

- ¿Como de formas distintas cuando estoy en privado y cuando estoy en público?

¿Cuánto? ¿Cuánto como?

- ¿Qué suele sentir cuando termino de comer? ¿Me gusta esa sensación?
- ¿Suelo limpiar el plato?
- Si no tengo hambre cuando empiezo a comer, ¿cómo sé cuándo detenerme?
- ¿Qué situaciones o emociones hacen que coma de más?
- ¿Qué podría hacer para abordar estos disparadores de forma más eficaz? Ejemplos: pedir menos comida, pedir un recipiente para llevar a casa, levantarse de la mesa, apagar la televisión, etc.

¿Dónde? ¿Dónde invierto el combustible que como?

- ¿Hago actividad física?
- ¿Veo demasiada televisión o paso demasiado tiempo libre en la computadora?
- ¿Me ejercito? ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Qué más hago con mi energía? Ejemplos: juego con mis hijos, me ocupo de mis pasatiempos, me ofrezco como voluntario, viajo, paso tiempo con mis amigos...
- ¿Hay alguna otra cosa que me gustaría hacer con mi energía que no estoy haciendo ahora? ¿Qué metas tengo para mis relaciones, mi carrera profesional y mi vida?

El primer paso para cambiar la forma en la que se alimenta es la consciencia. A medida que sea más consciente de cada punto de decisión en el Ciclo de alimentación consciente descubrirá pequeños cambios que pueden hacer una gran diferencia en por qué, cuándo, qué, cómo y cuánto come y donde invierte su energía.



La Dra. Michelle May solía practicar la dieta yo-yo y es la galardonada autora de *Eat What You Love, Love What You Eat: A Mindful Eating Program to Break Your Eat-Repent-Repeat Cycle* (Coma lo que ama, ame lo que coma: un programa de

alimentación consciente para acabar con el ciclo de comer, arrepentirse y repetir). Descargue el capítulo 1: <http://amihungry.com/chapter1>

Inquietudes especiales y qué debe hacer



El mal aliento es más común inmediatamente después de la cirugía cuando no puede comer mucha comida rica en carbohidratos. Sin carbohidratos, las grasas del cuerpo se descomponen de manera incompleta en cetonas que causan mal aliento.

- Aumente el consumo de líquidos (incluso si ya está bebiendo entre 48 y 64 onzas diarias).
- Cepílese la lengua cuando se cepille los dientes.
- Mastique perejil fresco (*si han pasado seis semanas o más después de la cirugía*) o pruebe mentas para el aliento sin azúcar.



Eructar/tener hipo usualmente se resuelve al cabo de tres meses.

- No beba bebidas carbonatadas, masque chicle o use popote.
- Mastique con la boca cerrada (y mastique 30 veces) y no hable con comida en la boca.
- Coma lentamente y evite las comidas que formen gas (alimentos fritos, salsas de crema, frijoles o parecidos, brócoli, coliflor, repollo y coles de Bruselas).
- El caminar después de comer también ayuda.

El estreñimiento es forzarse para defecar o no defecar en tres días. Aumente el consumo de líquidos (incluso si ya está bebiendo entre 48 y 64 onzas diarias).

- Incluya pan integral, cereales de salvado y frutas y verduras crudas si han pasado seis semanas o más desde la cirugía.
- Añada de 1 a 2 cucharadas de salvado crudo (disponible en los pasillos de comida a granel o los de hornear del supermercado) a los alimentos que ya esté comiendo, como el yogur.
- También puede probar puré de manzana sin endulzar, puré de ciruelas pasas sin endulzar (las ciruelas pasas deshidratadas pueden ser

demasiado fibrosas incluso después de que esté comiendo una **dieta de textura regular**) o 4 onzas de jugo de ciruela pasa diluido con 4 onzas de agua.

Pregúntele a su dietista sobre otras formas de aumentar la fibra en su dieta. Asegúrese de hablar con enfermería (disponible al 503-814-5286) antes de tomar cualquier medicamento, por ejemplo, laxantes.

La deshidratación (pérdida de fluidos corporales) puede producirse si los vómitos o la diarrea son frecuentes.

Prevéngala tomando al menos entre 48 y 64 onzas de agua o bebidas permitidas por día. Está tomando suficiente líquido si su orina es del color de la paja. Si es del color del jugo de manzana, necesita más líquido (aunque esté bebiendo 64 onzas).

La diarrea es el defecar frecuentemente (más de una vez al día) y en forma líquida. Puede tener muchas causas.

- Si está bebiendo más leche de lo usual, pruebe la leche de soya o leche descremada sin lactosa o use comprimidos Lactaid™ en las comidas (se pueden comprar en la farmacia sin receta médica).
- Si ha estado comiendo/bebiendo dulces, vea el “síndrome de vaciado gástrico rápido” en la página siguiente.
- Una de las muchas razones por las que no debe comer alimentos fritos o grasosos o beber alcohol es que pueden causar diarrea.
- Calcule entre 20 y 30 minutos para una comida y entre 10 y 15 minutos para un refrigerio (consulte “Cómo practicar comer de forma consciente” en la página 6).
- *Mida* las cantidades permitidas de comida y póngalas en un plato pequeño.
- Solo beba líquidos antes de comer o 30 minutos después de terminar una comida o refrigerio.

- Añada salvado crudo (disponible en los pasillos de comida a granel o de hornear del supermercado) a los cereales, yogur, etc. para añadir fibra a su dieta.

Si ninguno de estos consejos ayuda, llame al 503-814-5286.

La boca seca puede ser un signo de deshidratación (consulte la página anterior). La pasta de dientes o enjuague bucal marca Biotene (disponible en la farmacia) puede ayudar.

El síndrome de vaciado gástrico rápido (*dumping*)

es consecuencia de comer alimentos dulces o beber

bebidas dulces después de la cirugía de bypass gástrico. Los síntomas también pueden aparecer debido a alimentos altos en grasa o aceite (por ejemplo, el helado común). El alimento pasa demasiado rápido del estómago al intestino delgado, lo que causa diarrea, náuseas, una sensación incomoda de estómago lleno, con calambres, sudoración, debilidad y ritmo cardíaco rápido.



- Puede prevenir este síndrome si no come alimentos dulces ni bebe líquidos dulces.
- Puede beber hasta antes del primer bocado de comida sólida, pero debe esperar 30 minutos después de haber terminado de comer para beber de nuevo.

La formación de espuma/burbujas puede estar relacionada con beber en las comidas, comer demasiado en un solo momento o comer demasiado rápido. Vea la página 6 para consejos para comer lentamente. Mida cantidades permitidas de comida y póngalas en su plato y mastique cada bocado 30 veces. Deje de comer cuando esté satisfecho/a, antes de que se sienta el estómago lleno.

Alimentos atorados: *NO COMA NI BEBA NADA, NI SIQUIERA AGUA, HASTA QUE LA COMIDA PASE O SE REGRESE.*

- Esto puede tomar varias horas. Llame al consultorio al **503-814-5286**.
- Tomar cualquier líquido, incluso líquido claro, o comer solo empeorará el problema.
- Caminar lo más que pueda ayudará a que la comida se mueva.

Cuando la comida haya pasado o se haya regresado:

1. Beba solo líquidos claros durante 24 horas (vea la página 19).
2. Luego líquidos densos durante 24 horas (tal como en su **dieta de líquidos posquirúrgica** que comienza en la página 20).
3. Luego **alimentos muy blandos** (páginas 26 a 29) durante 24 horas y, después, **alimentos blandos** (páginas 30 a 32) durante 24 horas, si ya había comenzado esa dieta.
4. Por último, **alimentos de textura regular** (páginas 33 a 39) si ya ha progresado hasta esa dieta.

Puede tener más **gas** después de la cirugía y generalmente regresa a niveles

prequirúrgicos al cabo de tres meses. Mientras tanto, no beba bebidas carbonatadas, masque chicle o use popote.

- No beba líquidos con las comidas o refrigerios y no coma o beba ningún alimento dulce.
- Mastique cada bocado de alimento 30 veces con la boca cerrada y no hable con comida en la boca.
- Tómese entre 20 y 30 minutos para comer una comida y entre 10 y 15 minutos para comer un refrigerio.
- No se salte comidas.
- El yogur suizo sin grasa o azúcar (100 calorías por cada 6 a 8 onzas) o el yogur estilo griego (menos de 100 calorías por cada 5.3 onzas) diariamente puede reducir la formación de gas.

Evite los alimentos que forman gases, como los siguientes:

- Alimentos fritos
- Salsas de crema
- Frijoles rojos o similares
- Brócoli o coliflor
- Repollo y coles de Bruselas

Gas-X o Beano, los cuales están disponibles sin receta en la farmacia, pueden ayudar.

- Si está bebiendo más leche de lo usual, pruebe la leche de soya o leche descremada sin lactosa o use comprimidos Lactaid™ (disponibles en la farmacia sin receta médica).
- El comer perejil fresco ayuda a reducir el olor. Las cápsulas de clorofila de la tienda de alimentos saludables o Devrom (www.devrom.com, disponible sin receta en la farmacia) también pueden ayudar con problemas de olor.

La prueba de tolerancia a la glucosa es una prueba que usted *NUNCA* se debe hacer. Si un

médico le indica que se la haga, explíquele que, como paciente con *bypass*, le dará síndrome de vaciado gástrico rápido (vea más arriba). Su médico de familia puede llamar a nuestro consultorio al 503-814-5286 y estaremos encantados de atenderle.

Puede ocurrir **caída del cabello** debido a cambios hormonales asociados con la pérdida de peso. A medida que se desacelera la pérdida de peso, la caída del cabello disminuye también y el cabello vuelve a crecer. Sin embargo, el cabello perdido por un proceso “normal” de calvicie (lo cual puede coincidir con la pérdida de peso) no crecerá de nuevo.

- La mejor forma de prevenir la caída del cabello es comer al menos 60 gramos de proteína por día tan pronto como sea posible luego de la cirugía y tomar todos los suplementos minerales y vitamínicos como se lo indican.
 - ▶ Los suplementos estándar son los siguientes:
 - ◆ Un multivitamínico bariátrico por día y 1200 mg de citrato de calcio con 800 UI vitamina D por día.
 - ◆ Otros suplementos que indiquen los análisis de laboratorio.



- Una o dos cápsulas de aceite de pescado por día pueden ayudar (si cada una contiene 220 miligramos de ácido docosahexaenoico [docosahexaenoic acid, DHA]).
- Se han sugerido otros suplementos, pero no se ha probado científicamente que alguno genera algún cambio ante la caída del cabello asociada con la cirugía.
- Si decide tomar biotina, no tome más de 5000 microgramos diarios.
- NO CONSUMA fórmulas para el cabello, la piel o las uñas. Contienen vitaminas que, si se las toma con un multivitamínico bariátrico, pueden ser tóxicas.
- A algunas personas les ha sido útil el champú de marca Nioxin.

Las **náuseas/vómitos/hacer espuma** son las quejas más comunes en los primeros meses después de la cirugía de pérdida de peso.

- El té de jengibre puede ayudar a reducir las náuseas.
- Los líquidos que no sean agua sola (tés descafeinados, sopa, aguas saborizadas/infusionadas) pueden tolerarse mejor que el agua sola.
- Pruebe tomando sorbos de pequeñas cantidades de líquidos tibios, de temperatura ambiente o fríos (lo que se sienta mejor) con frecuencia.

Los vómitos pueden a menudo consistir en "escupir para afuera" (comida no mezclada con jugos estomacales) lo que se siente "atascado". Pueden ser causados por lo siguiente:

1. Comer demasiado rápido. Calcule entre 10 y 15 minutos para un refrigerio y por lo menos entre 20 y 30 minutos para una comida.
2. Beber líquidos mientras come. Beba líquidos solamente antes de comenzar a comer y 30 minutos después de haber *acabado* de comer.
3. Comer más de lo que su bolsa puede aguantar con comodidad. Coma solo las cantidades *medidas* de alimentos. Debe saber cuánta comida está en su plato (más pequeño).

- ▶ Deje de comer cuando sienta saciedad —lo cual ocurre antes de tener el estómago lleno— aun si no puede terminar la cantidad de comida medida en su plato más pequeño.
- ▶ Aprenda a respetar lo que su cuerpo le dice; hasta un solo bocado de más puede causar dolor/náuseas/vómitos.

4. No masticar lo suficiente. Su nuevo estómago más pequeño tiene menos capacidad para moler alimentos de modo que queden como partículas pequeñas. Mastique cada bocado 30 veces para que tenga la consistencia del puré de manzana antes de tragarlo.

Si vomita, haga lo siguiente:

1. Beba solo líquidos claros durante 24 horas (vea la página 19).
2. Luego líquidos densos durante 24 horas (tal como en su **dieta de líquidos prequirúrgica** que comienza en la página 20).
3. Luego **alimentos muy blandos** (páginas 26 a 29) durante 24 horas.
4. Después **alimentos blandos** (páginas 30 a 32) durante 24 horas, si ya había comenzado esa dieta.
5. Por último, **alimentos de textura regular** (páginas 33 a 39) si ya ha progresado hasta esa dieta.

Se presentan a veces vómitos después de probar un nuevo alimento. Agregue solamente un nuevo alimento al día, preferiblemente con alimentos que ya esté tolerando (no con el estómago vacío). Si no puede tolerar un alimento nuevo, espere unos días y vuelva a probar esa comida de nuevo.

Si las náuseas/vómitos empeoran y/o continúan durante más de 24 horas, llame al Centro de Cirugía Bariátrica al 503-814-5286.

El embarazo no suelen ser un problema a los 18 meses después de la cirugía. Mientras tanto utilice dos formas de anticonceptivos.

- Cuando usted quede embarazada, llámenos al 503-814-5286 para que podamos coordinar su cuidado con el proveedor de atención prenatal.
- No se haga una prueba de tolerancia a la glucosa, que puede causar el síndrome de vaciado gástrico rápido.

Listas de alimentos

Referencias para tratar y prevenir deficiencias de nutrientes usuales



Alimentos ricos en vitamina A

Por qué necesita vitamina A

- Desarrollo de los huesos
- Síntesis de la hormona de crecimiento
- Visión nocturna
- Reproducción
- Piel

Información adicional

Deficiencias

- Daño ocular
- Enfermedades de la piel

Síntomas de toxicidad

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Trastornos mentales
- Náuseas
- Daño de la piel
- Vómitos

Fuentes alimentarias:

- Albaricoques o chabacanos
- Brócoli
- Melón
- Zanahorias
- Queso
- Aceite de bacalao y halibut
- Crema
- Riñón
- Hígado
- Leche
- Mayoría de vegetales con hojas verde oscuro
- Toronja rosa
- Calabaza
- Espinacas
- Batatas
- Calabaza de invierno



ZANAHORIAS



PAPAYA



CARNE



HUEVOS Y QUESO



CALABAZA



BRÓCOLI



PESCADO



MANGOS



BATATAS



ALBARICOQUES



DURAZNO



MELÓN



ESPINACAS



PIMIENTOS

Alimentos ricos en vitamina B1 (tiamina)



CERDO



TRUCHA



ARROZ INTEGRAL



FRIJOLES NEGROS



CALABAZA BELLOTA



SEMILLAS DE GIRASOL



PAN INTEGRAL



CHÍCHAROS VERDES



YOGUR GRIEGO SIMPLE



LENTEJAS



PACANAS



AVENA

Alimentos ricos en ácido fólico (B9)

El ácido fólico se encuentra en varios alimentos, pero en pequeñas cantidades.

La ingesta promedio de ácido fólico debería ser de alrededor de 100 microgramos por día. Algunas buenas fuentes de ácido fólico son las siguientes:



**CEREALES DE
DESAYUNO**
Fortificados con
ácido fólico



BRÓCOLI



**COLES DE
BRUSELAS**



**GARBANOS Y
FRIJOLES ROJOS**



**VEGETALES DE HOJAS
VERDE OSCURO**
grellos, espinacas, lechuga
romana, espárragos



HUEVOS



**VEGETALES DE
HOJAS VERDES**
repollo, col rizada/
kale, hojas verdes
de primavera



CACAHUATES



CHÍCHAROS



MARISCOS



**SEMILLAS DE
GIRASOL**



**GRANOS
INTEGRALES**

Lista de alimentos ricos en vitamina B12

La vitamina B12 ayuda en la producción de ADN y promueve la salud de las células sanguíneas. La vitamina B12 ayuda a que los nervios y el cerebro estén saludables. Si no consume suficiente vitamina B12 de los alimentos que come, puede experimentar cosquilleo o adormecimiento en los dedos de las manos y los pies, o puede sentir cansancio o confusión.

Vitamina B12 en los alimentos

Comer alimentos con vitamina B12 es importante para llevar una vida saludable. Los siguientes alimentos son buenas fuentes de vitamina B12:

- Pollo
- Carne de res
- Pescado
- Lácteos
- Huevos
- Alimentos fortificados, como el cereal, leches vegetales y productos de soya.
 - ▶ Fortificado significa que ciertos nutrientes, como la vitamina B12, se le agregan al alimento.
 - ▶ Si tiene una dieta vegetariana o vegana, los alimentos fortificados son buenas fuentes de vitamina B12. Consulte siempre la etiqueta del producto para cerciorarse de que el alimento está fortificado con vitamina B12.

Alimentos con vitamina B12	Porción	B12 (mcg)
Alimentos de origen animal		
Almejas	3 onzas	84.1
Hígado de res	3 onzas	60
Res (diversos cortes)	3 onzas	De 5 a 7
Trucha (arcoíris, salvajes)	3 onzas	5.4
Salmón (enlatado o fresco)	3 onzas	De 3 a 5
Atún (enlatado)	3 onzas	2.5
Leche: 2 %, 1 % o sin grasas	1 taza	De 1.2 a 1.4
Queso cottage	1 taza	De 1.1 a 1.5
Yogur	6 onzas (¾ de taza)	De 1.0 a 1.3
Queso suizo	1 onza o alrededor de 1 feta	0.9
Pavo	3 onzas	0.8
Huevo	1 grande	0.6
Pechuga de pollo	3 onzas	0.3
Alimentos de origen vegetal		
Cereales de desayuno (fortificados)	1 taza	6
Sustitutos de pollo, albóndigas o salchichas	2 ½ onzas	De 1.0 a 3.8
Rebanadas de fiambre vegetariano	3 rebanadas	3
Hamburguesa de soya	2 ½ onzas	1.8
Levadura nutricional (fortificada)	1 cucharadita	1.5
Leches vegetales, fortificadas: almendra, soya, avena o arroz	1 taza	1

Alimentos ricos en vitamina C

- Chile verde 242 miligramos
- Pimiento verdes 121 miligramos
- Guayaba 114 miligramos
- Col rizada 60 miligramos
- Kiwi 46 miligramos
- Coles de Bruselas 43 miligramos
- Brócoli 45 miligramos
- Papaya 30 miligramos
- Coliflor 24 miligramos
- Piña 24 miligramos

***mg por cada 100 g**



CHILE VERDE
242 mg



GUAYABA
228 mg



PIMIENTO ROJO
150 mg



PEREJIL
150 mg



KIWI
93 mg



BRÓCOLI
90 mg



PIMIENTO VERDE
80 mg



LIMÓN AMARILLO
77 mg



SALSA DE CHILE
75 mg



FRESA
60 mg



NARANJA
53 mg



COLIFLOR
45 mg



REPOLLO
44 mg



MANGO
36 mg



MORAS
21 mg



PAPA
20 mg

Contenido de calcio de los alimentos

Alimento	Porción	Calcio (mcg)
Contenido alto de calcio (200 miligramos o más)		
Barra de cereal, fortificada con calcio	1 unidad	300
Cereal, fortificado con calcio	½ taza	De 200 a 670
Queso: cheddar, mozzarella, muenster	1 onza	205
Queso: provolone, Jack, suizo	1 onza	220
Queso: ricota, parcialmente descremado	½ taza	335
Ponche de huevo, sin alcohol	1 taza	330
Pescado, sardinas, escurridas	3 onzas	325
Leche, suero de leche	1 taza	285
Leche en polvo	¼ de taza	210
Leche evaporada	1 taza	660
Leche descremada	1 taza	305
Leche baja en grasa	1 taza	285
Leche entera	1 taza	275
Leche de soya o arroz, fortificada con calcio	1 taza	De 300 a 370
Tofu, fortificado con sulfato o lactato de calcio	¼ de taza	215
Yogur, simple o de fruta	8 onzas	De 275 a 450

Alimento	Porción	Calcio (mcg)
Contenido moderado de calcio (de 50 a 200 miligramos)		
Almendras	1 onza	75
Bagel, enriquecido, 10 cm	1 unidad	80
Frijoles, blancos, enlatados	½ taza	95
Galleta, 6.3 cm	1 unidad	140
Queso americano	1 onza	160
Queso azul o feta	1 onza	145
Queso parmesano	2 cucharadas	
Chocolate	Barra de 1 ½ onzas	85
Almejas enlatadas	3 onzas	80
Queso <i>cottage</i> , bajo en grasas (1 %)	½ taza	80
Cangrejo enlatado	3 onzas	85
Papilla de sémola, regular	½ taza	60
Chícharos y frijoles secos	½ taza	De 50 a 100
Muffin inglés	1 unidad	95
Higos secos	5 unidades	135
Pescado, halibut	3 onzas	50
Pescado, perca	3 onzas	115

Continúa en la página siguiente



Continúa de la página anterior

Alimento	Porción	Calcio (mcg)
Pescado, salmón enlatado con espinas	3 onzas	180
Helado de yogur o helado de leche	½ taza	105
Hojas de remolacha (betabel)	½ taza	80
Col forrajera	½ taza	135
Hojas de mostaza	½ taza	50
Grelos o col china	½ taza	100
Hummus	½ taza	65
Helado bajo en calorías	½ taza	110
Helado común	½ taza	85
Bebida instantánea de desayuno, preparada con agua	1 taza	De 105 a 250
Col rizada congelada	½ taza	90
Col rizada cruda	1 taza cruda	90
Avena	½ taza	85
Avena: instantánea, fortificada, preparada con agua	1 paquete	110
Quimbombó	½ taza	90
Naranja	1 unidad	50
Jugo de naranja, fortificado con calcio	½ taza	De 175 a 200
Ostras	3 onzas	80
Pudín, hecho con leche	½ taza	155
Pan, de hamburguesa o hot dog	1 unidad	60
Leche de soya, sin fortificar	1 taza	60
Soya	½ taza	130
Espinacas	½ taza	135
Batata horneada con piel	1 mediana	55
Tortilla de harina de 15 cm	2 unidades	80

Alimento	Porción	Calcio (mcg)
Hamburguesas veganas o de soya	1 unidad	85
waffles congelados, 10 cm	1 unidad	100
Contenido bajo de calcio (menos de 50 miligramos)		
Moras	½ taza	20
Pan integral y blanco	1 rebanada	De 30 a 35
Brócoli	½ taza	30
Coles de Bruselas	½ taza	30
Repollo, chino, crudo	½ taza	35
Queso crema	1 onza	20
Sustituto de huevo, líquido	¼ de taza	35
Huevo entero	1 grande	25
Ejotes	½ taza	25
Kiwi	1 mediano	25
Lentejas	½ taza	20
Muffin	2 onzas	20
Frutos secos, diversos	1 onza	30
Chícharos congelados	½ taza	20
Semillas de girasol	1 onza	20
Sorbete	½ taza	40
Camarones	3 onzas	30
Crema agria	2 cucharadas	30
Espinacas crudas	1 taza	30
Calabaza	½ taza	25
Mandarina	1 unidad	30
Tofu, sin fortificar	½ taza	20

Alimentos ricos en cobre

El cobre se encuentra en grandes cantidades en alimentos ricos en proteína como las vísceras, los mariscos, el pescado, los frutos secos y las semillas, así como en granos integrales y el chocolate. La absorción del cobre en el cuerpo aumentará si la dieta contiene menos cobre y disminuirá si el cuerpo tiene suficiente cobre.

- Aguacate
- Chícharos
- Hígado de res
- Hojas de remolacha
- Frijoles de soya hervidos
- Anacardos
- Garbanzos
- Cangrejo
- Chocolate amargo sin endulzar
- Hígado
- Langosta
- Mijo
- Otras hojas verdes
- Otros frutos secos y semillas
- Ostras
- Papas
- Salmón
- Sardinas y arenques
- Semillas de sésamo
- Hongos shiitake
- Espinacas
- Espirulina
- Brotes de soya
- Semillas de girasol
- Batatas
- Tofu
- Grelos
- Hongos blancos
- Pasta integral



AGUACATE



CHÍCHAROS



ANACARDOS



**CHOCOLATE AMARGO
SIN ENDULZAR**



HOJAS VERDES



PAPAS



SALMÓN



BROTOS DE SOYA



SEMILLAS DE GIRASOL



BATATAS



TOFU



PASTA INTEGRAL

Alimentos ricos en vitamina D

Comer alimentos con suficiente vitamina D es importante para llevar una vida saludable. Cuando se toma con calcio, la vitamina D ayuda a fortificar los huesos y los dientes. Además, ayuda al cuerpo a combatir gérmenes y a que los músculos y los nervios funcionen correctamente. Si le falta vitamina D, es posible que corra más riesgo de fracturarse los huesos, sufrir osteoporosis o debilidad muscular. La vitamina D es importante, en particular, si tiene una enfermedad cardíaca, diabetes o cáncer.

¿Cuánta vitamina D necesita?

La cantidad de vitamina D que su cuerpo necesita se mide en unidades internacionales (UI) o microgramos (mcg).

- Hombre y mujeres (de 19 a 70 años): 600 UI por día o 15 mcg por día.
- Hombre y mujeres (de 71 años o más): 800 UI por día o 20 mcg por día.

Hable con su proveedor de atención primaria sobre las mediciones de los niveles de vitamina D en su sangre para ver si debe tomar algún suplemento.

Vitamina D en los alimentos

- Pescados grasos, como el salmón.
- Alimentos fortificados, como la leche o el jugo de naranja.
- Fortificado significa que ciertos nutrientes, como la vitamina D, se le han agregado al alimento.

Suplementos de vitamina D

Es posible que necesite suplementos de vitamina D si cumple con alguno de los siguientes puntos:

- Es vegano.
- Tiene 70 años o más.
- Tiene insuficiencia renal.
- No puede absorber la grasa.

Si toma algún medicamento, la vitamina D podría interactuar con ellos. Avísele a su proveedor de atención primaria si está tomando algún suplemento dietario.



Alimentos ricos en vitamina D	Porción	D (mcg)
Trucha (arcoíris)	3 onzas	16.2
Aceite de pescado (hígado de bacalao)	1 cucharadita	11.3
Salmón (rojo)	3 onzas	11.1
Hongos (expuestos a luz ultravioleta, como indica en la etiqueta)	½ taza	7.9
Sardinias (enlatadas en aceite)	3 onzas	4.1
Atún (enlatado)	3 onzas	3.9
Jugo de naranja (fortificado)	1 taza	3.4
Pescados planos (platija y lenguado)	3 onzas	3.0
Leche (fortificada: sin grasas, 1 % o 2 %)	1 taza	2.9
Leche de soya (fortificada)	1 taza	2.9
Leche vegetal (fortificada: almendra o arroz)	1 taza	2.4
Yogur (fortificado)	6 onzas	2.0

* Una porción de tres onzas tiene más o menos el mismo tamaño que un mazo de cartas.

Lista de alimentos ricos en hierro

El hierro ayuda a repartir el oxígeno por todo el cuerpo. Si no incluye alimentos ricos en hierro en su dieta, es posible que sienta cansancio y agotamiento.

Consejos para sumar hierro a su plan de comidas

- El hierro que se encuentra en la carne de res, pescado y pollo se absorbe mejor que el que se encuentra en las plantas.
- Incluya alimentos con alto contenido de vitamina C, como jugos cítricos, y frutas, melones, vegetales de hojas verde oscuro y papas con

sus comidas. Puede ayudarle a que su cuerpo absorba más hierro.

- Coma productos integrales enriquecidos o fortificados.
- Limite el consumo de café y té al momento de comer para que no disminuya la absorción de hierro.
- algunos cereales contienen 18 miligramos de hierro por porción (es decir, total, 100 % Bran Flakes, Grapenuts y Product 19). Al comer $\frac{3}{4}$ de taza del que más prefiera, se asegurará de consumir su ingesta diaria de hierro.



Alimentos recomendados	Porción	Hierro (mg)
Cereal, 100 % fortificado con hierro listo para comer	$\frac{3}{4}$ de taza	18
Sémola instantánea	$\frac{1}{2}$ taza	7.1
Papilla de sémola	$\frac{1}{2}$ taza	5.2
Avena instantánea	$\frac{1}{2}$ taza	5
Frijoles de soya cocidos	$\frac{1}{2}$ taza	4.4
Frijoles blancos enlatados	$\frac{1}{2}$ taza	3.9
Lentejas	$\frac{1}{2}$ taza	3.3
Arroz blanco	$\frac{1}{3}$ de taza	3
Espinacas	$\frac{1}{2}$ taza cocidas, 1 taza cruda	3
Filete de carne	3 onzas	3

Alimentos recomendados	Porción	Hierro (mg)
Frijoles horneados	$\frac{1}{3}$ de taza	3
Hamburguesa de soya o vegetariana	1 hamburguesa	2.0
Leche de soya	1 taza (8 onzas)	2.7
Garbanzos	$\frac{1}{2}$ taza	2.5
Frijoles rojos	$\frac{1}{2}$ taza	2.5
Sardinas	3 onzas	2.5
Tofu	$\frac{1}{2}$ taza	2
Frutos secos: almendras o pistachos	$\frac{1}{4}$ de taza	1.3
Coles de Bruselas cocidos	$\frac{1}{2}$ taza	1

Alimentos ricos en potasio



Alimentos recomendados	Porción	Potasio (mg)
Papa cocida con piel	1 mediana	925
Frijoles blancos enlatados	½ taza	595
Aguacate	½ fruta	487
Pescado: alabato del Pacífico (halibut), atún, bacalao, pargo	3 onzas	480
Acelga	½ taza, cocida	480
Plátano	1 mediano	425
Espinacas	½ taza, cocidas	420
Papaya	1 pequeña	391
Leche: sin grasa, reducida en grasa, suero de leche	1 taza (8 onzas)	De 350 a 380
Frijoles tipo lima bean	½ taza	353
Alcachofa cocida	1 mediana	343
Leche de soya	1 taza (8 onzas)	287

Alimentos recomendados	Porción	Potasio (mg)
Jugo de verduras o tomate	½ taza (4 onzas)	275
Dátiles	5 unidades	270
Uvas pasas	¼ de taza (2 onzas)	270
Papa hervida	½ taza	255
Coles de Bruselas	½ taza	250
Pavo	3 onzas	250
Semillas de girasol o calabaza	1 onza	240
Yogur	½ taza (8 onzas)	238
Naranja	1 fruta	237
Brócoli	½ taza	230
Melón	½ taza	215
Frutos secos: almendras, maní, avellanas, nueces castañas, anacardos, mezcla	1 onza	200
Atún enlatado	3 onzas	200

Lista de alimentos con zinc

El zinc ayuda al cuerpo a combatir gérmenes y a hacer proteína para que el cuerpo se recupere. Si no consume suficiente zinc de los alimentos que come, puede sufrir pérdida del cabello, problemas para la cicatrización y pérdida del gusto. En particular, el zinc es importante durante el embarazo.

El zinc en los alimentos

La mayoría de las personas puede consumir suficiente zinc al comer lo siguiente:

- Carne roja
- Carne de aves
- Cereales de desayuno fortificados
 - ▶ Fortificado significa que ciertos nutrientes, como el zinc, se le agregan al alimento.
- Chícharos
- Frutos secos
- Granos integrales

Alimentos ricos en zinc	Porción	Zinc (mg)
Ostras (cocidas)	3 onzas	52
Carne (paleta)	3 onzas	9.7
Carne (molida)	3 onzas	5.3
Maní tostado	½ taza	4.7
Cereales de desayuno (fortificados)	¾ de taza	3.8
Pavo (magro, molido)	3 onzas	3.2
Frijoles horneados (enlatados)	½ taza	2.9
Chuletas de cerdo	3 onzas	2.9
Granos de semillas de calabaza y zapallo	¼ de taza	2.5
Pollo (carne oscura)	3 onzas	2.4
Avena (cocida)	1 taza	2.3
Anacardos (tostados secos)	¼ de taza	1.9
Semillas de girasol	¼ de taza	1.7
Frutos secos (mezcla)	¼ de taza	1.7
Yogur (bajo en grasas)	6 onzas	1.5
Garbanzos	½ taza	1.3
Queso suizo	1 onza o alrededor de 1 feta	1.2



Alimentos ricos en fibra

¿Cuánto necesita?

Las recomendaciones diarias para la mayoría de los adultos sanos son las siguientes:

- Hombres hasta 50 años: 38 gramos de fibra por día.
- Hombres de 51 años y mayores: 30 gramos de fibra por día.
- Mujeres hasta 50 años: 25 gramos de fibra por día.
- Mujeres de 51 años y mayores: 21 gramos de fibra por día.



Alimentos ricos en zinc	Porción	Fibra (g)
Cereal de salvado	1/3 de taza	8.6
Frijoles rojos cocidos	1/2 taza	7.9
Lentejas cocidas	1/2 taza	7.8
Frijoles negros cocidos	1/2 taza	7.6
Garbanzos enlatados	1/2 taza	5.3
Frijoles horneados	1/2 taza	5.2
Peras	1	5.1
Soya	1/2 taza	5.1
Quinoa	1/2 taza	5
Batata cocida con piel	1 mediana	4.8
Papa cocida con piel	1 mediana	4.4
Chícharos congelados cocidos	1/2 taza	4.4
Bulgur	1/2 taza	4.1
Mezcla de verduras congeladas cocidas	1/2 taza	4
Frambuesas	1/2 taza	4
Moras	1/2 taza	3.8
Almendras	1 onza	3.5
Espinacas congeladas cocidas	1/2 taza	3.5
Hamburguesa de soya o vegetariana	1 unidad	3.4
Manzana	1 mediana	3.3
Dátiles disecados	5 unidades	3.3

Contenido de proteína de los alimentos

Alimento	Porción	Proteína (g)
Alto contenido de proteína (más de 4 gramos)		
Tocino	2 rebanadas	6
Bagel, 10 cm: huevo, una pasa o cebolla	1 unidad	9
Frijoles: tipo lima bean, rojos, horneados o garbanzos, enlatados	½ taza	De 6 a 7
Frijoles blancos (<i>white, navy o great northern</i>) enlatados	½ taza	9
Carne, solomillo molido	1 onza	9
Carne, tapa redonda	1 onza	10
Cereal, desayuno, más proteína	½ taza	De 4 a 6
Quesos, la mayoría	1 onza	7
Queso cottage bajo en grasas	½ taza	15.5
Queso parmesano	2 cucharadas	4
Queso ricota	½ taza	14
Pechuga de pollo	1 onza	9
Chícharos y frijoles secos	½ taza	De 6 a 9
Sustituto de huevo	¼ de taza	7.5
Huevo, entero o duro, grande	1 unidad	6
Pescado, filete o bistec	1 onza	De 6.5 a 7.5
Salchicha Frankfurter, carne de res o cerdo	1 unidad	6

Alimento	Porción	Proteína (g)
Helado	½ taza	De 3 a 4
Cordero	1 onza	8
Lentejas	½ taza	9
Fiambres: jamón, pavo, pollo	1 onza	De 3 a 4
Leche, cualquier tipo	1 taza	8
Leche evaporada enlatada	½ taza	8.5
Leche en polvo sin grasas	1/3 de taza	8
Muffin inglés	1 unidad	5
Frutos secos: anacardos, nueces, mezcla	1 onza	De 4 a 5
Frutos secos: maní, pistachos, almendras	1 onza	6
Mantequilla de maní	2 cucharadas	8
Solomillo de cerdo	1 onza	9
Pudín, preparado con leche	½ taza	4-5
Pan, de hamburguesa o hot dog	1 unidad	4
Sardinas	1 onza	7
Salchicha, hamburguesa	1 onza	5
Semillas de calabaza	1 onza	9-5
Semillas de girasol	1 onza	5-5
Mariscos o cangrejo	1 onza	5-5

Continúa en la página siguiente



Continúa de la página anterior

Alimento	Porción	Proteína (g)
Leche de soya	1 taza	De 8 a 11
Soya	½ taza	14
Tofu firme	¼ de taza	5
Atún enlatado, escurrido	1 onza	7
Pavo	1 onza	8
Hamburguesas veganas o de soya	1 unidad	11
Yogur	8 onzas	De 8 a 13
Bajo contenido de proteína (3 gramos o menos)		
Frijoles, ejotes o amarillos	½ taza	1
Remolacha	½ taza	1.5
Pan de pita, 10 cm	1 unidad	2.5
Pan: blanco, de centeno	1 rebanada	2.5
Brócoli	½ taza	2
Coles de Bruselas	½ taza	2
Coliflor	½ taza	2
Cereal, de salvado o integral	½ taza	De 2 a 3
Queso crema	1 onza	2
Maíz	½ taza	2
Papilla de sémola	½ taza	3
Crema baja en calorías o semidescremada	2 cucharadas	1
Hojas verdes: col forrajera, hojas de remolacha, hojas de mostaza y col rizada	½ taza	2
Muffin	2 onzas	3
Hongos enlatados	½ taza	1.5
Avena	½ taza	3
Panqueque o waffle, 10 cm	1 unidad	2
Chícharos verdes enlatados	½ taza	3.5
Papa horneada con piel	1 mediana	3
Arroz blanco o integral	½ taza	2.5

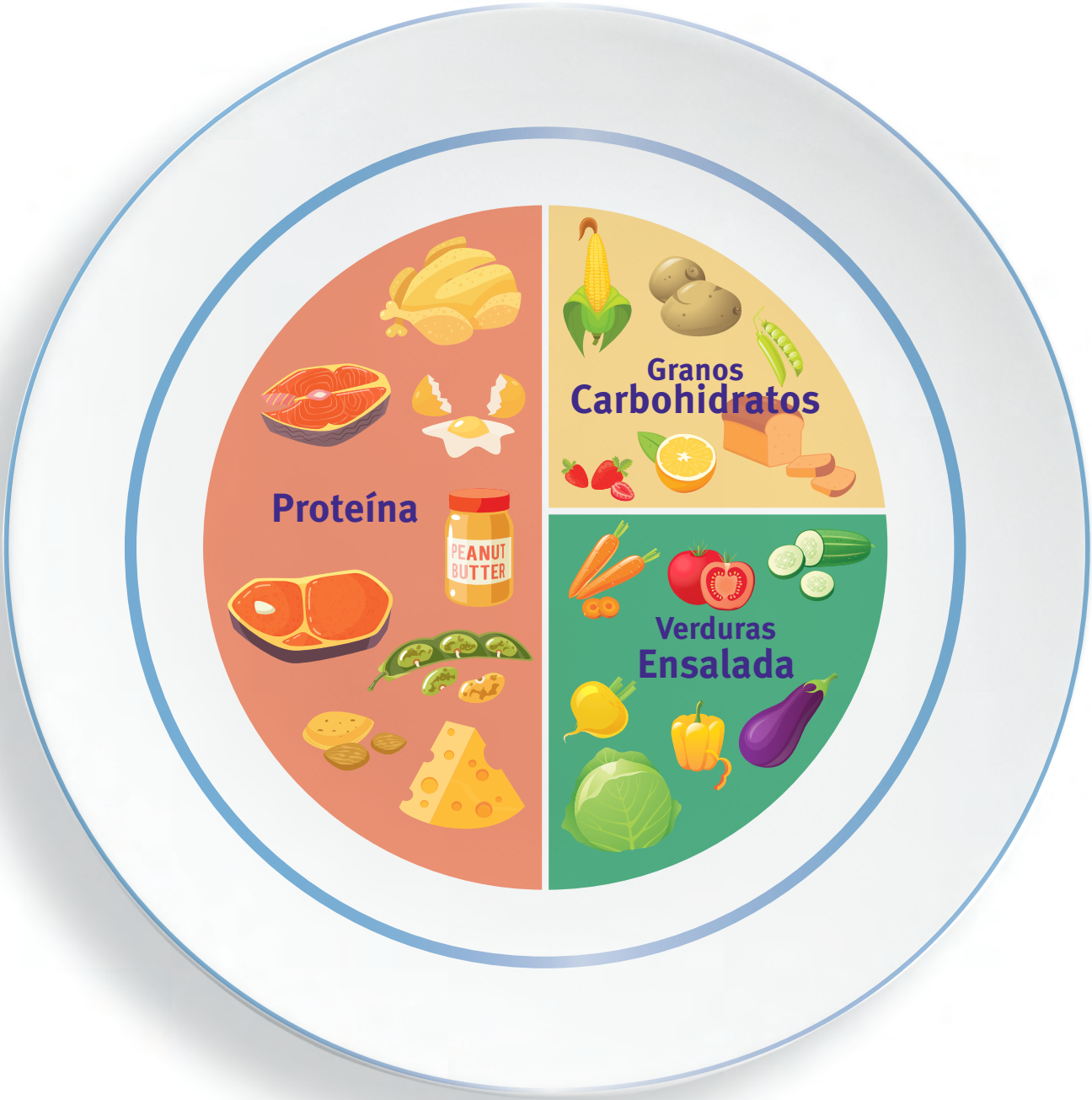
Alimento	Porción	Proteína (g)
Arroz silvestre	½ taza	3.5
Crema agria	½ taza	2.5
Espagueti integral	½ taza	3.5
Espinacas	½ taza	3
Calabaza	½ taza	1.5
Salsa de tomate	½ taza	2
Tortilla de harina	1 unidad	2.5
Yogur helado	½ taza	3
Grasas y aceites	1 cucharada	0
Fruta y jugos de fruta que no se mencionaron antes	1 unidad o ½ taza	<1
Verduras y jugos de verduras que no se mencionaron antes	½ taza	De 1 a 2

Proteína vegetariana	Porción	Proteína (g)
Tempeh	1 taza	31
Edamame	1 taza	29
Seitán	3 onzas	21
Lentejas	1 taza	18
Chícharos	1 taza	15
Hamburguesas vegetarianas	1 hamburguesa	13
Tofu	4 onzas	10
Chícharos	1 taza	8
Quinoa	1 taza	8
Proteína vegetal texturizada	½ taza	8
Mantequilla de nuez	2 cucharadas	8
Leche de soya	1 taza	7
Semillas	¼ de taza	6
Yogur de soya	1 taza	6
Frutos secos	¼ de taza	4

Recursos adicionales



Método del plato bariátrico de 20 cm



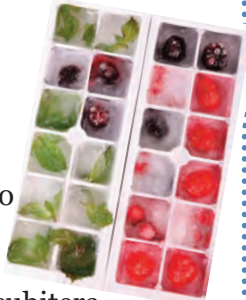


Beba agua a su modo

Que tenga sabor

Pruebe agregar una de las siguientes opciones al agua:

- ◆ Hielo.
- ◆ Un chorro de jugo 100 % de frutas. Puede ser de las sobras de fruta enlatada en jugo 100 %.
- ◆ Frutas frescas, vegetales o hierbas que se han arrancado, cortado o triturado para que liberen su sabor.
- ◆ Hierbas, jugos, vegetales o frutas congeladas:
 - Trozos de bayas congelados.
 - Haga hielos con trozos congelados dentro de los cubos.
 - Congele puré de frutas en una cubitera.
 - Congele jugo de 100 % frutas.



¡Elegir beber agua en casa y al salir le hará ahorrar dinero y consumir menos calorías!

El agua ayuda a que la temperatura corporal permanezca dentro de los niveles normales



Que sea fácil

- ◆ Pruebe usar botellas reutilizables: elija una que sea fácil de llevar, de llenar y de mantener limpia. También tiene que cerrar bien.
- ◆ Agregue hielo en su botella para tener agua fría cuando no esté en casa.
- ◆ Tenga el agua a mano y fría en el refrigerador para que sea fácil escogerla.



Que sea especial

- ◆ Elija un recipiente o vaso llamativo o inusual.
- ◆ Sírvala con un popote extravagante.
- ◆ Agregue un adorno a cada vaso, puede ser una rodaja de algún cítrico en el borde, un trozo de fruta o una rodaja de pepino.



Información básica sobre el agua saborizada

Opciones de sabores

Pruebe estos sabores o invente los suyos

Para 1 litro (4 tazas) de agua:

Pepino	1/2 pepino	Córtelo en rodajas pequeñas; déjele la piel para que aporte color.
Cítricos	Limón amarillo, limón, naranja o toronja - 1/2 fruta pequeña o 1/4 de toronja	Déjele la cáscara; corte rodajas pequeñas en círculos o gajos en cuartos.
Hierbas	Menta, albahaca o romero	10 hojas pequeñas o una ramita pequeña. Rompa o triture las hojas.
Canela y manzana	1/2 rama de canela y 1/2 manzana	Déjele la cáscara a la manzana para que aporte color; puede dejar el centro o sacarlo. Córtela en rodajas o círculos finos.
Fresa y kiwi	De 3 a 4 fresas y 1/2 kiwi	Pele el kiwi; corte ambas frutas en rodajas finas.

1. Corte, rompa o triture las frutas para que liberen más sabor.
2. Colóquela en el refrigerador por varias horas o durante toda la noche para que el sabor se impregne.
3. Consúmlala dentro de 2 días para aprovechar una mejor calidad.

Hielo saborizado

No deje que las naranjas, las toronjas, los limones amarillos y los limones se desperdicien. Exprima el jugo en un bol o plato hondo, mézclelo con agua y viértalo en cubiteras para hacer hielo saborizado.

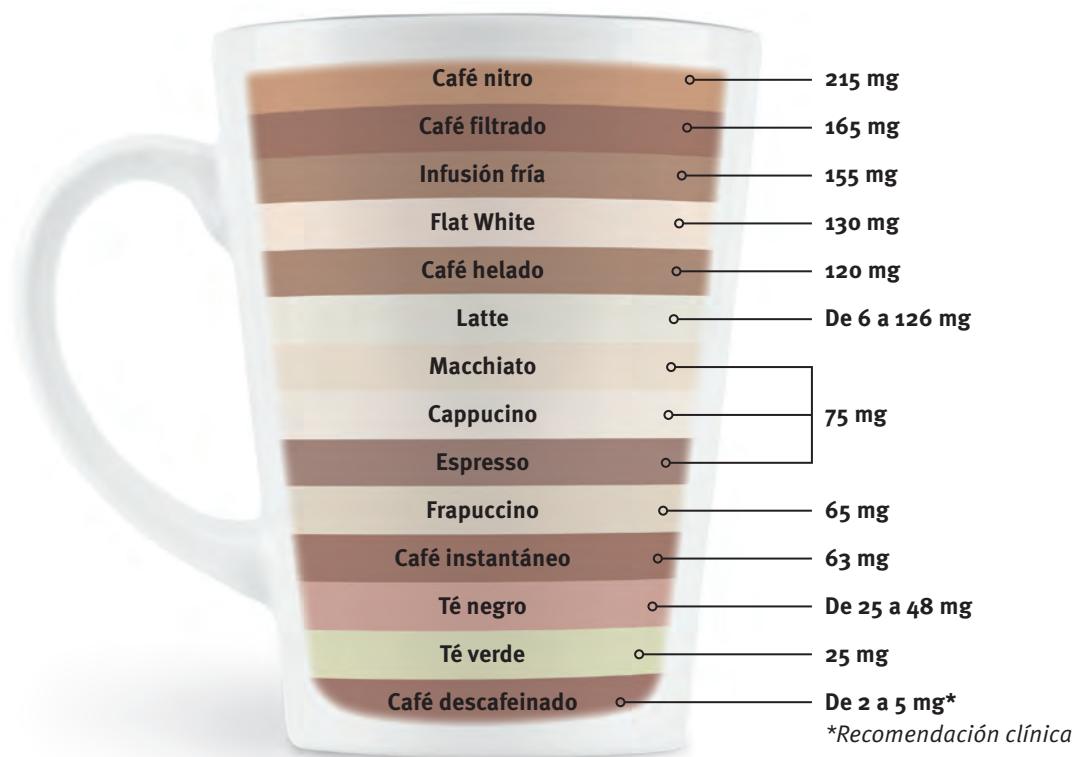
Priorice la seguridad

- 🌿 Lave todas las frutas, las hierbas y los vegetales frescos al limpiarlos o frotarlos con cuidado bajo el chorro de agua.
- 🌿 No mezcle tandas distintas de agua saborizada. Consúmlala, limpie el recipiente y haga una tanda nueva.
- 🌿 Mantenga el agua fría luego de agregarle frutas o vegetales. Prepare una cantidad que consuma en 2 días.

Contenido de cafeína

Nuestra recomendación es que todas las bebidas no contengan cafeína dos semanas antes de la intervención y durante los seis meses posteriores a la misma, ya que la cafeína irrita el estómago. Después, nuestra recomendación de cafeína es el equivalente a una o dos tazas de café.

Café frente a té



Bebidas con café	Tamaño en oz (ml)	Cafeína (mg)
Infusión	8 (237)	96
Infusión descafeinada	8 (237)	2
Espresso	1 (30)	64
Espresso descafeinado	1 (30)	0
Instantáneo	8 (237)	62
Instantáneo descafeinado	8 (237)	2
Tés	Tamaño en oz (ml)	Cafeína (mg)
Infusión fría, negra	8 (237)	47
Infusión fría, descafeinada	8 (237)	2
Infusión fría, verde	8 (237)	28
Lista para beber, embotellada	8 (237)	19

Gaseosas	Tamaño en oz (ml)	Cafeína (mg)
Cítricas (la mayoría de las marcas)	8 (237)	0
Cola	8 (237)	22
Cerveza de raíz (la mayoría de las marcas)	8 (237)	0
Bebidas energizantes	Tamaño en oz (ml)	Cafeína (mg)
Bebida energizante	8 (237)	71.9
Concentrado energizante	2 (60)	215

Eat Right

Consejos sobre alimentos, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)



Consejos para comer refrigerios inteligentes para adultos y adolescentes

Los refrigerios pueden amoldarse a un plan de alimentación saludable y brindar un impulso de energía entre comidas si se los planifica bien. Elegir alimentos nutritivos de los grupos de alimentos de MiPlato puede ayudarle a aumentar la variedad y disminuir las fuentes de calorías vacías y azúcares agregados.

Busque el refrigerio adecuado para el estilo de alimentación y el nivel de actividad que lleva. Procurar que los refrigerios tengan un máximo de 200 calorías puede ser una meta razonable para la mayoría de las personas. Es posible que los adultos y los adolescentes que son más activos o que comen comidas más grandes a lo largo del día quieran consumir entre 200 y 300 calorías por refrigerio.



Comer refrigerios puede ser un hábito inteligente si hace lo siguiente:

- **Coma refrigerios solo cuando tenga hambre.** Comer por aburrimiento o por motivos emocionales puede generar aumento de peso. Califique el hambre que tiene antes de buscar un refrigerio y trate de pensar antes de comer.
- **Planifique y arme porciones refrigerios por adelantado.** Preparar refrigerios de antemano, como frutas y vegetales limpios y cortados, palomitas de maíz hechas y queso bajo en grasas, puede ahorrarle tiempo en el futuro.
- **Buenas prácticas en la seguridad de los alimentos.** Conserve los alimentos perecederos en el refrigerador o en una bolsa térmica con bolsas de hielo para ayudar a reducir el riesgo de intoxicación alimentaria.

Procure que sea simple comer refrigerios al elegir diferentes frutas y vegetales, dependiendo de las temporadas y las ofertas. Frescos, congelados, enlatados o disecados; todos son buenas opciones. Compare las etiquetas para disminuir los alimentos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

Puede hacer que sus refrigerios sean dinámicos al incluir algunos que contengan granos, concretamente granos integrales, proteína magra y grasas saludables. Algunos ejemplos incluyen yogur sin grasas con fruta, galletas saladas integrales con queso bajo en grasas o vegetales crudos con hummus.

Comer distintas combinaciones de alimentos puede ser muy satisfactorio y ayudar a controlar el hambre. Los refrigerios con fruta también pueden satisfacer un antojo de algo dulce.

Formas de preparar un refrigerio práctico y listo para comer en casa:

- Haga su propia mezcla de frutos al combinar cereales integrales, frutos secos sin sal o semillas y frutas deshidratadas. (Sugerencia: raciónela en porciones de ¼ de taza).
- Hágase un licuado al agregar 1 taza de leche sin grasa y fruta congelada a una licuadora.
- Mezcle 3 tazas de palomitas de maíz con queso rallado o especias secas.
- Hornee chips de vegetales, como col rizada o remolacha (betabel).
- Tueste garbanzos y condiméntelos.
- Haga una salsa con queso cottage bajo en grasas o yogur griego para comer con verduras crudas.
- Aplaste un aguacate con salsa y cómallo con topos integrales o úntelo en una tortilla integral, agregue algo de queso bajo en grasas, enróllelo y disfrute.
- Corte fruta para hacer brochetas y sívalas con una salsa de yogur baja en grasas.
- Corte rodajas de una manzana mediana y cómlala con 1 cucharada de mantequilla de cacahuate, almendra o semilla de girasol.
- Mezcle cantidades iguales de yogur simple o saborizado sin grasas con jugo de 100 % fruta. Coloque la mezcla en vasos de papel y congélelos para tener un bocadillo delicioso.
- Unte galletas Graham con mantequilla de frutos secos o semillas o mójelas en yogur de vainilla bajo en grasas.
- Corte un pan de pita integral en trozos y sívalos con 2 cucharadas de hummus o salsa de algún tipo de frijoles.
- Prepare una pizza vegetariana al cubrir un muffin inglés integral o un pan pita con 2 cucharadas de salsa de tomate, ½ taza de vegetales frescos en cubo y 1 onza de queso mozzarella bajo en grasas.
- Haga un sabroso postre de yogur al disponer en capas 6 onzas de yogur sin grasa con ½ taza de frutas frescas o congeladas, y luego espolvorear ¼ de taza (o menos) de granola baja en grasas.
- Prepara avena instantánea con leche sin grasa, 1 cucharada de jarabe de arce y ¼ de taza de fruta deshidratada, y espolvoree un poco de canela.
- En una ensalada, agregue edamame o un huevo cocido, tomate y 2 cucharadas de aderezo reducido en grasas.
- Prepare una quesadilla en el microondas con una tortilla integral, ¼ de taza de frijoles negros, entre 1 y 2 cucharadas de queso bajo en grasas y 1 onza de salsa.
- Prepare pinchos vegetarianos con tomates cherri y cubos de queso bajo en grasas o tortellini cocinados y fiambres magros.
- Haga un sándwich de manzana y atún al mezclar una lata de atún al agua (escurrido) de entre 5 y 6 onzas, 1 manzana pequeña (pelada y cortada en trozos) y 1 cucharada de mayonesa reducida en calorías. Luego, unte la mezcla entre 2 rodajas de pan integral.

Para una remisión a un dietista nutricionista autorizado y para obtener más información sobre alimentos y nutrición, ingrese a www.eatright.org.

Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics) es la organización de profesionales de alimentos y nutrición más grande del mundo. La Academia está comprometida a mejorar la salud y progresar en la profesión de la dietética mediante la investigación, la educación y el activismo.

Esta hoja de sugerencias es facilitada por:



Elaborado por el personal de nutricionistas y dietistas autorizados de la Academia de Nutrición y Dietética.

©2021 Academy of Nutrition and Dietetics. La reproducción de esta hoja de sugerencias está permitida por fines educativos. La reproducción por fines comerciales no está permitida.

Sugerencias de refrigerios saludables

Refrigerios que contengan entre 10 y 20 gramos de carbohidratos con proteína baja en grasas:

- 1 fruta pequeña (manzana, naranja, durazno, pera) o ½ taza de puré de manzana sin endulzar o fruta enlatada en almíbar muy reducido en calorías o 1 taza de bayas y queso cottage bajo en grasas o sin grasas.
- Barra de granola alta en proteínas/baja en azúcar (consulte la etiqueta).
- De 4 a 6 onzas de yogur griego, bajo en calorías o simple (consulte la etiqueta para ver los niveles de grasa y carbohidratos).
- 1/3 de taza de hummus + verduras (pimientos, zanahorias, apio, pepino, coliflor...).
- 1 onza de galletas saladas integrales/10-15 totopos/1 rebanada de pan integral/1 tortilla (15 cm) + ensalada de atún/carne magra/crema de salmón/1 onza de queso bajo en grasas/1 cucharada de mantequilla de cacahuete/1 huevo cocido.
- ½ taza de pudín sin azúcar o barra de dulce (fudge bar) baja en grasas (consulte las etiquetas).
- 6 onzas de chocolate caliente sin azúcar añadida hecho con leche sin grasa, 1 % o de soya.
- Refrigerio de brocheta con cubos de queso bajo en grasas y alrededor de 15 uvas en palitos de pretzel.
- 3 tazas de palomitas de maíz con 2 cucharadas de queso parmesano rallado.
- Porción de 1 onza de papas fritas Sun Chips con queso cottage (consulte la etiqueta).

Consideraciones al comer refrigerios:

Incluir un refrigerio como parte de un plan de comidas saludable ayuda a satisfacer las necesidades nutricionales y prevenir el hambre entre comidas/comer de más, además de ofrecer una forma de controlar el nivel de glucosa en sangre.

Controle las porciones al contar los carbohidratos y las calorías dentro de los niveles recomendados.

Una buena combinación para un refrigerio es la de un carbohidrato con una proteína baja en grasas.

Refrigerios con menos de 5 gramos de carbohidratos:

- 4 onzas de jugo de verduras/verduras crudas/¼ de taza de salsa.
- 2 cucharadas de frutos secos.
- Gelatinas o paletas heladas sin azúcar.

Refrigerios para mezclar y combinar

Elija uno de los siguientes	y quizás uno de estos
(Cada uno = 1 onza de proteína)	
1/4 taza de ricota o queso <i>cottage</i>	1/2 taza de fruta enlatada (baja en calorías)
1/4 de taza de atún	6 galletas saladas sin sal
2 cucharadas de queso rallado bajo en grasas (6 gramos de grasa o menos por onza)	Bagel de 1 onza (pequeño)
1 onza de carne magra, jamón magro o pavo	Una tortilla integral o de maíz de 15 cm
1 cucharada de mantequilla de cacahuete	Un pedazo pequeño de fruta fresca
Una tira de queso cheddar o suizo de 1 onza, Laughing Cow Light, Babybel Light bajo en grasas (6 gramos de grasa o menos por onza)	1 rebanada de pan tostado integral
6 onzas de yogur griego o suizo sin grasas, sin azúcar añadida (100 calorías/6 onzas)	3 galletas Graham
1 huevo o 1/4 de taza de sustituto de huevo	
6 onzas de chocolate caliente sin azúcar añadida (hecho con leche sin grasa o 1 %)	
8 onzas de leche sin grasa, de soya o 1 %	

Otro

De 1/4 a 1/2 *muffin* inglés

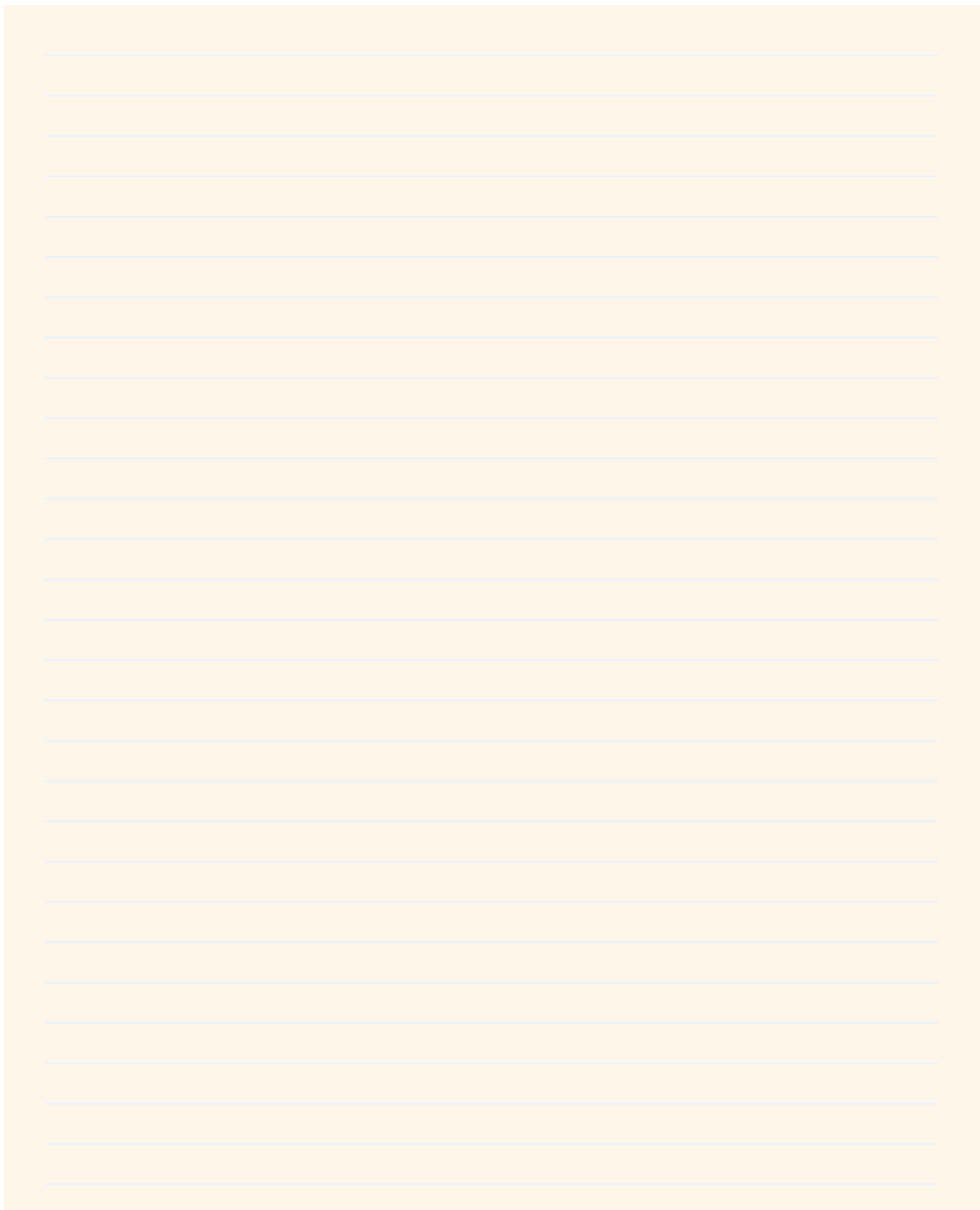
2 cucharadas de queso crema bajo en calorías (una porción de grasa)

2 cucharaditas de gelatina de dieta (libre)

1 cucharadita de margarina (una porción de grasa)

1 cucharada de mayonesa baja en calorías (una porción de grasa)

Continúa de la página anterior



Recursos para la salud

Academy of Nutrition and Dietetics

eatright.org

kidseatright.org

American Diabetes Association

www.diabetes.org

American Heart Association

heart.org

American Society for Metabolic and Bariatric Surgery

asmbs.org

MOVE! Weight Management Program

www.move.va.gov

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

niddk.nih.gov

U.S. Department of Agriculture

nutrition.gov

Recursos para ingesta de proteína

Premier Protein Nutrition Company

<https://www.premierprotein.com/recipes>

UNJURY Protein

<https://unjury.com/resources/recipes/>

Aplicaciones gratuitas para el teléfono celular para registrar la ingesta de alimentos y el ejercicio



Baritastic

www.baritastic.com



MyFitnessPal

www.myfitnesspal.com

Redes sociales

[@thesleeveddietitian](#) en Instagram/TikTok

[@bariatric.meal.prep](#) en Instagram

[Our Sleeved Life Podcast](#) en Spotify/Apple/YouTube

[BariNation Podcast](#) en Spotify/Apple/Google

¡Ha llegado al final del manual, y al principio del resto de su vida como una versión más sana, más activa de usted!

Ha aprendido mucho y ha hecho un montón de cambios buenos. ¡Siga así! Hay todavía mucho por aprender y descubrir.

Los estudios demuestran que las personas que acuden a sus citas de seguimiento y participan en un grupo de apoyo (en persona o en línea) regularmente alcanzan y mantienen la mayor pérdida de peso y disfrutan de buena salud.

Permítanos continuar siendo sus guías y permítanos aprender de usted también. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas, preocupaciones o sugerencias. ¡Nos encantaría saber de usted!

**Centro de Cirugía Bariátrica
deSalem Health**

875 Oak St. SE, Edificio C

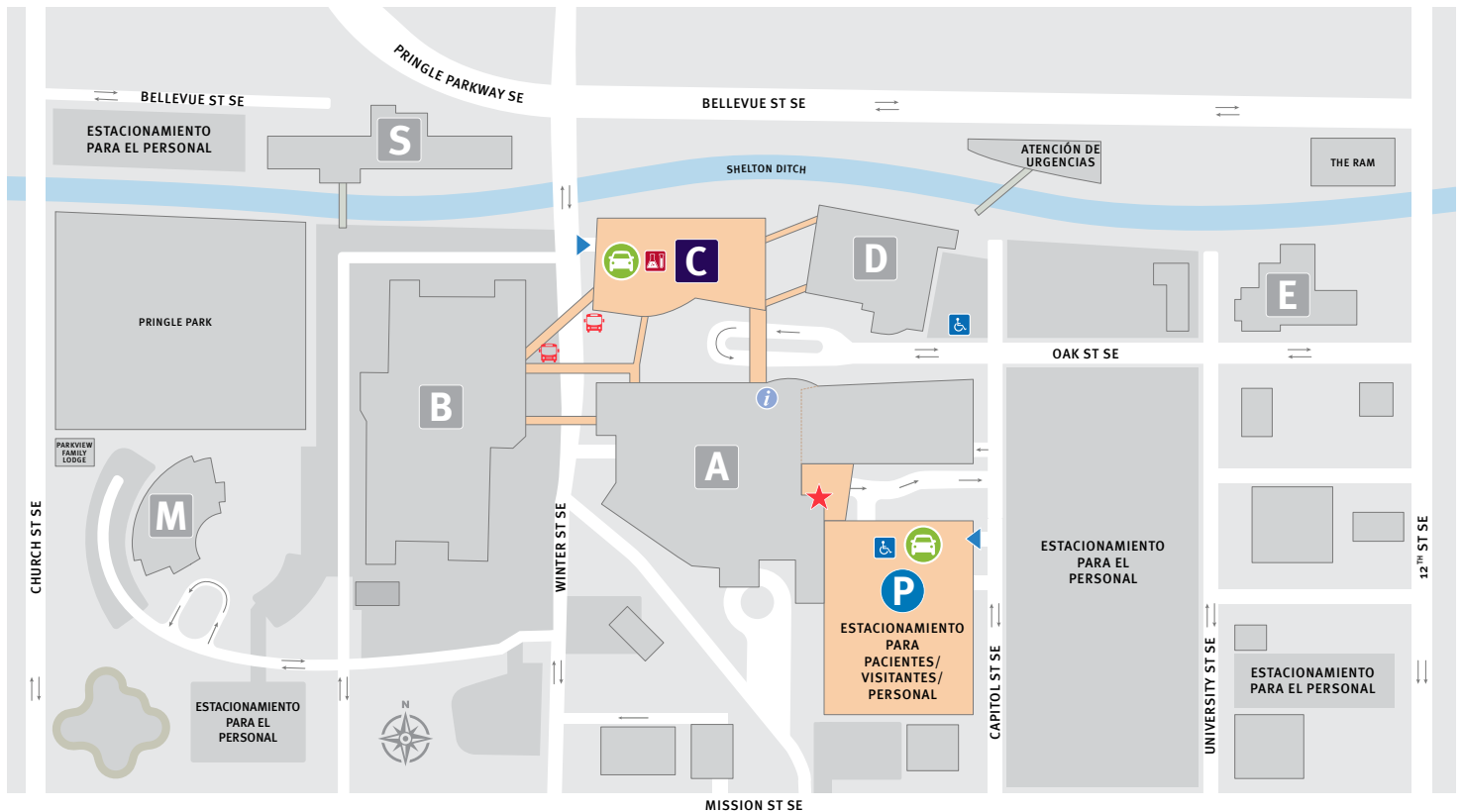
Suite 4010

Salem, OR 97301

503-814-5286

Fax: 503-814-5469

salemhealth.org/bariatric



C Centro de Cirugía
Bariátrica de Salem Health

★ Entrada a la sala de emergencia —
en cualquier horario

▶ Entrada del estacionamiento

i Información para visitantes

🚗 Parada del autobús de
la ciudad

CAMPUS LIBRE DE HUMO DE TABACO

🚗 Est. para pacientes

P Estacionamiento para
pacientes/visitantes

♿ Estacionamiento para
discapitados

🚚 Estación de extracción de
muestras de laboratorio



Centro de Cirugía Bariátrica de Salem Health
875 Oak St. SE, Edificio C
Suite 4010
Salem, OR 97301

Teléfono: 503-814-5286

Fax: 503-814-5469

Bariatric.Surgery@salemhealth.org

salemhealth.org/bariatric

NOTA: La mejor manera de contactar con un dietista es enviándole un mensaje mediante MyChart o llamando a la clínica.