
Pautas Nutricionales para el Bypass Gástrico y la Gastrectomía en Manga

1. Progresión de la dieta

- Primeras 1-2 comidas: Líquidos claros sin azúcar
- Semana 1: Batidos de proteínas + Líquidos sin azúcar
- Semana 2: Mezclas/Purés
- Semana 3: Mezclas/Purés
- Semana 4: Alimentos blandos
- Semana 5: Alimentos habituales

2. Proteína

- Consuma al menos 60 g (mujeres) - 70 g (hombres) de proteínas al día.
- Alimentos ricos en proteínas: carne magra, pescado, aves, lácteos bajos en grasa, legumbres, huevos y frutos secos.
- Las bebidas proteicas son esenciales en las primeras 3-5 semanas después de la cirugía. Solicite el folleto.

3. Azúcar y grasa

- Todos los alimentos deben tener menos de 5 gramos de grasa total y menos de 10 gramos de azúcar por ración. Los alimentos ricos en grasa y azúcar pueden provocar el síndrome de dumping. ¡Lea todas las etiquetas de los alimentos!

4. Para Comer

- Consuma 3 comidas y 1-2 tentempiés al día, aunque no sientas hambre.
- Tome bocados pequeños, coma despacio y mastique bien cada bocado; tómese entre 20 y 30 minutos para cada comida.
- Coma hasta que se sienta satisfecho y guarde las sobras para más tarde. No pese ni mida los alimentos.

5. Para Beber

- Beba a sorbos de 48 a 64 onzas de líquidos sin azúcar y sin calorías cada día (el agua es lo mejor).
- No beba durante o 30 minutos después de una comida.
- Evite las bebidas carbonatadas, las pajitas y la cafeína durante al menos 6 semanas después de la intervención.
- Evite el alcohol durante un mínimo de 1 año después de la intervención.

6. Suplementos

- Multivitamínico con hierro 2 veces al día
- Calcio con vitamina D 2 veces al día
- Vitamina B12 1 vez al día
- Tiamina (vitamina B1) 1 vez al día durante el *primer mes después de la intervención*
- Tendrás que tomar vitaminas y minerales el resto de su vida.

7. Ejercicio

- Empiece poco a poco, trabajando 30 minutos de movimiento planificado 5 días a la semana.
- Busque formas de hacer ejercicio que le gusten, planifíquelas para la semana y tenga un plan alternativo en caso de mal tiempo.
- El ejercicio es importante para la salud y el control del peso.

8. Programación

- Debe planificar cuándo comerá, beberá y hará ejercicio.

9. Apoyo

- Las investigaciones demuestran que las personas que se unen a una comunidad de apoyo obtienen mejores resultados. ¡Únase a nuestro grupo de apoyo!

Información adicional:

Proteína

- Las proteínas serán una parte esencial de su dieta antes y después de la cirugía.
- Las proteínas contribuyen a la cicatrización de heridas, el crecimiento muscular y cutáneo, la reparación celular y la prevención de la caída del cabello.
- Cada comida y tentempié debe contener una fuente de proteínas.
- Coma siempre primero proteínas para evitar llenarse con otros alimentos.

Beber

- No beber durante o 30 minutos después de las comidas.
 - Beber con una comida puede llenar demasiado la bolsa estomacal y provocar vómitos.
 - También puede hacer que los alimentos salgan del estómago demasiado deprisa y dejar sensación de hambre entre comidas.
 - Beber durante y después de las comidas puede provocar el síndrome de dumping.
- Beba a sorbos lentos y constantes entre las comidas.

Vitaminas y Minerales

- No podrá cubrir sus necesidades diarias de vitaminas y minerales con los alimentos.
- Adquiera suplementos antes de la operación.
- Evite las vitaminas de fórmula masculina y las vitaminas "Silver".
- Evite tomar su multivitamínico o hierro al mismo tiempo que el calcio porque compiten por su absorción.
- Evitar las gomas multivitamínicas

Síndrome de Dumping e Intolerancia

- Tras la intervención, algunos pacientes experimentan el "síndrome de dumping" al comer dulces, alimentos ricos en grasas y/o beber líquidos con las comidas.
- El síndrome de dumping se produce cuando los alimentos salen rápidamente de la bolsa del estómago y "vuelcan" en el intestino. Esto hace que el intestino extraiga inmediatamente agua del resto del cuerpo para diluir la comida. A continuación, la comida se desplaza rápidamente por el intestino y sale del cuerpo.
- Los síntomas de esta intolerancia son diarrea urgente, náuseas, aturdimiento, sofocos, sudoración, hinchazón, gases y cólicos estomacales.

Etiquetas de los Alimentos

- Lea el panel de "Información nutricional" de todos los alimentos para comprobar el contenido de grasa y azúcar.
- Los envases etiquetados como "Bajo en grasas" o "Bajo en azúcar" pueden no cumplir las directrices.
- Lea la lista de ingredientes
 - Las fuentes de azúcar incluyen: azúcar, sacarosa, jarabe de malta, jarabe de arce, miel, melaza, jarabe de maíz, edulcorante de maíz, glucosa, maltosa, dextrosa, sorgo, azúcar de caña, azúcar moreno, concentrado de jugo de fruta, agave...

Intente consumir **60 g (mujeres)** y **70 g (hombres)** de proteínas al día.

Alimentos	Porción	Proteína (g)	Opciones de Uso
Carne y marisco			
Carne magra (ternera/cerdo/pollo)	1 onza (cocida)	6-8	Picar y añadir a ensaladas, verduras, sopas, tortillas, huevos revueltos, quiche, guisos, sándwiches o quesadillas.
Pescado/marisco	1 onza (cocida)	6-8	
Almuerzo Carne	1 onza (2 rodajas)	4	
Huevos			
Huevo	1	6-8	Añada huevos duros a ensaladas frescas o prepara ensalada de huevo.
Claras de huevo	1	3-4	
Batidos de huevos	¼ c.	6	
Lácteos			
Leche descremada o al 1%.	1 c.	8	Utilice leche en lugar de agua cuando prepare bebidas proteínicas, batidos, sémola, copos de avena, crema de trigo, sopas enlatadas o chocolate caliente.
Leche Fairlife, descremada o al 1% (ultrafiltrada rica en proteínas)	1 c.	13	
Kéfir, 0-1% grasa	1 c.	11	Disfrútelo solo o añádalo a cereales, frutas, gelatinas y batidos.
Yogur griego (0-2% de grasa)	¾ c.	15-18	
Yogur natural	¾ c.	7	
Queso, 2% reducido en grasa	1 oz.	7	Espolvorear sobre ensaladas o comer con fruta/galletas integrales.
Queso Cottage bajo en grasas	½ c.	13	Cómalo con frutas y verduras o añádalo a comidas como guisos y lasaña.
Queso Ricotta	½ c.	14	
Pudin instantáneo, bajo en grasa y azúcar	½ c.	4	
Leche en polvo descremada	1 cucharada.	2	Añadir a la leche, los copos de avena, la sémola, los guisos, los bollos, las salsas, las sopas a base de nata y el puré de papas.
Frijoles y frutos secos			
Frijoles refritos sin grasa	¼ c.	3	
Frijoles, Guisantes, Garbanzos, Lentejas, Alubias de Lima	¼ c.	3-4	Para ensaladas, sopas, guisos y estofados. El puré de frijol puede añadirse para espesar salsas. Los garbanzos se pueden tostar para un aperitivo crujiente.
Almendras, anacardos, cacahuates, pistachos, nueces, pepitas de calabaza, pepitas de girasol, etc.	¼ c.	6-8	Espolvorear sobre fruta, cereales, yogur griego y ensaladas. Mezclar con verduras y hierbas para hacer una salsa para fideos u otras verduras.

Crema de frutos secos o semillas (cacahuates, anacardos, almendras, etc.)	2 cucharadas.	4-8	Para untar sándwiches, galletas, avena, tortitas y fruta. Como salsa para zanahorias y apio. Añadir al yogur griego y a los batidos.
Hummus	¼ c.	4	Como salsa para verduras crudas. Untar en un sándwich o envoltorio como condimento.
Sustitutos de la Carne			
Tofu	3oz	11	Añadir a ensaladas, verduras, sopas, tortillas, quiche, sándwiches o patatas asadas.
Salchichas vegetarianas	1 hamburguesa	9-12	
Productos vegetales congelados sin carne Quorn, Boca, Morningstar, Gardein, Sweet Earth	1 c.	12-15	
Otros			
Quinoa	1/3 c.	6	Utilícelo en lugar del arroz en una comida.
Granos" o "pasta" ricos en proteínas (por ejemplo, Banza, Barilla Protein Plus)	2oz	11-13	Utilícelo en lugar de la pasta o el arroz tradicionales.

Progresión de la Dieta

La dieta de la cirugía de pérdida de peso se divide en 5 etapas. La progresión de la dieta se describe a continuación.

Líquidos Claros Sin Azúcar (1-2 comidas)

- Durante una o dos comidas después de la operación se le administrarán líquidos claros sin azúcar como agua, caldo o gelatina para ver cómo tolera la comida.
- Beba lentamente y preste atención a su sensación de saciedad.

Líquidos Sin Azúcar + Batidos de Proteínas (durante 1 semana después de la operación)

- Después de 1-2 comidas, añadiremos un batido de proteínas preelaborado a su dieta en el hospital.
- Continúe sólo con líquidos sin azúcar y batidos de proteínas líquidas durante al menos una semana después de la cirugía en casa.
- Esta dieta líquida le ayudará a minimizar las náuseas, los vómitos y las molestias, además de proporcionarle la hidratación y las proteínas que necesita.

Alimentos Mezclados/Purificados (para las semanas 2 y 3 después de la cirugía)

- Una semana después de la operación, puede probar alimentos mezclados o en puré según su nivel de comodidad.
- Es muy importante que siga esta dieta hasta su primera visita de seguimiento. Comer alimentos sólidos demasiado pronto ejercerá presión sobre las incisiones y las grapas y puede provocar roturas o fugas.
- Todos los alimentos que ingiera deben tener la consistencia de un puré de manzana fina y suave o comida para bebés.
- Ponga los alimentos cocinados en una licuadora o procesador de alimentos, luego añada líquido como leche descremada, caldo, salsa sin grasa o sopa cremosa baja en grasa y licúe hasta que quede suave.
- Utilice el recetario que le darán en la visita de control para obtener ideas de comidas.

Alimentación	Elija	Evite
Proteína	Pescado magro, atún, aves, ternera o cerdo Queso Cottage bajo en grasas Queso bajo en grasa o descremado Huevos, claras de huevo o sustituto del huevo Frijoles cocidos o Tofu Crema de cacahuete reducida en grasas Proteínas en polvo/suplementos proteicos prefabricados	Carnes fritas o empanadas Carne con mucha grasa visible Queso normal
Productos Lácteos	Leche sin grasa (desnatada) o al 1% o leche en polvo descremada Yogur griego o normal bajo en grasa (compruebe el azúcar añadido, mantenga por debajo de 10 gramos) Queso bajo en grasas	Leche entera, leche al 2% o leche con chocolate
Frutas y Verduras	Puré de manzana, plátano, puré de papa y otras frutas y verduras sin semillas ni pieles	Frutas y verduras crudas
Almidones	Avena, sémola y crema de trigo	Pan, bollos, cereales fríos, pasta, arroz
Otros	Gelatina sin azúcar, pudín sin grasa sin azúcar, paletas sin azúcar	Chicles Dulces y postres

Ejemplo de Menú: Aproximadamente 76 gramos de proteínas

Comida	Alimentación	Proteína
Desayuno	½ taza de crema de trigo/avena/grits rica en proteínas	12g
Merienda	Suplemento proteínico Ensure Max	30g
Almuerzo	½ taza de gelatina rica en proteínas	13g
Merienda	½ taza de yogur griego natural descremado (con opción de sustituir el azúcar añadido)	15g
Cena	½ taza de frijoles refritos sin grasa	6g

Comida blanda (1 semana, a partir de la semana 4 después de la operación)

- Después de su visita de seguimiento, con la aprobación de su médico, puede avanzar a los alimentos blandos.
- La regla general es: "¿Puedo triturar este alimento con un tenedor?".
- Consumir 3 comidas y 1-2 tentempiés al día
- **Deberá comer y beber despacio. Tome bocados pequeños y mastique muy bien.**
- Está "reeducando" a su estómago. Si come demasiado rápido, demasiado o no mastica lo suficiente, se sentirá incómodo y podría vomitar.

Alimentación	Elija	Evite
Proteína	Carnes magras, húmedas y sin piel (pescado, atún, aves, cerdo) Carne magra desmenuzada o picada Queso Cottage bajo en grasas Queso bajo en grasa o descremado Tofu Huevos, claras de huevo o sustituto del huevo Crema de cacahuete reducida en grasas	Crema de cacahuete crujiente Carnes fritas Carne seca, dura o chiclosa Carne de comida rápida Carne con piel o grasa visible

Productos Lácteos	Leche sin grasa (descremada) o al 1%. Yogur griego o normal bajo en grasa (compruebe el azúcar añadido, manténgalo por debajo de 10 gramos) Queso bajo en grasas	Leche con chocolate Leche entera o al 2%. Helados
Frutas y Hortalizas	Cualquier verdura que se haya cocido hasta que esté blanda Conservas vegetales Frutas enlatadas sin azúcar Fruta fresca	Todos los demás, incluidas las verduras crudas (como las ensaladas) y las frutas crujientes crudas (especialmente las que tienen piel o semillas duras).
Almidones	Avena, sémola y crema de trigo	Pan blando/bollos/bagels Cereales crujientes y dulces
Otros	Gelatina sin azúcar, pudín sin grasa sin azúcar, paletas sin azúcar	Chicles Dulces y postres

Menú de Muestra: Aporta 61 gramos de proteínas

Comida	Alimentación	Proteína
Desayuno	1 huevo con 1 rebanada de queso bajo en grasas	11 g
Merienda	½ taza de ensalada de pollo	15 g
Almuerzo	1 hamburguesa vegetariana	16 g
Cena	½ taza de chile con ¼ de taza de queso bajo en grasa	16 g
Merienda	½ taza de queso cottage bajo en grasas con fruta	13 g

Alimentos Sólidos (a partir de la 5ª semana después de la operación)

- 5 semanas después de la operación, puede empezar a probar alimentos sólidos, de uno en uno.
- Coma proteínas sólidas antes que otros alimentos.
- La mayoría de las personas experimentan alguna intolerancia alimentaria, especialmente con la carne y el pan.
- No se salte ninguna comida: no obtendrá suficientes proteínas.

Alimentación	Elija	Evite
Proteína	Carnes magras, húmedas y sin piel (pescado, aves, cerdo) Carne magra desmenuzada o picada Queso Cottage bajo en grasas Queso bajo en grasa o descremado Huevos, claras de huevo o sustituto del huevo Tofu o sustitutos vegetarianos de la carne Crema de cacahuete reducida en grasas	Carne de comida rápida Carne con piel o grasa visible Carnes fritas Carne seca, dura o chiclosa
Productos Lácteos	Leche sin grasa (descremada) o al 1%. Yogur griego o normal bajo en grasa (compruebe el azúcar añadido, manténgalo por debajo de 10 gramos) Queso bajo en grasas	Leche entera o al 2% y leche con chocolate Helados
Frutas	Fresca Conservas en su propio jugo	Fruta con azúcar o sirope añadido Conservas en almíbar espeso

	Congelados sin azúcar añadido	
Verduras	Fresco Conservas sin sal añadida Congelado sin salsa añadida	Fritos o empanados Verduras con salsas ricas en grasas
Pan	Trigo integral Galletas integrales bajas en grasa Tortillas al horno Thins (pan y bagels)	Panes dulces Danés, donuts, pastelería Pan blanco Panecillos blandos
Cereales	Avena, sémola y crema de trigo Cereales fríos integrales ricos en proteínas	Cereales dulces Cereales calientes y fríos con azúcar añadido/chocolate
Papas, Arroz y Pasta	Papas cocidas, en puré o asadas Pasta integral Arroz integral	Fideos y papas instantáneos Patatas fritas Pasta blanca y arroz
Otros	Gelatina o polos sin azúcar Pudín sin azúcar y sin grasa	Aperitivos fritos y salados Pasteles, galletas, brownies

Menú de Muestra: Aporta 65 gramos de proteínas

Comida	Alimentación	Proteína
Desayuno	1 huevo revuelto 1 hamburguesa de salchicha vegetariana	18 g
Almuerzo	Roll-up: 4 rebanadas finas de carnes frías magras + 1 rebanada de queso bajo en grasas con ¼ c. de fruta	13 g
Cena	3 onzas de pechuga de pollo ¼ taza de verduras cocidas salteadas en 1 cucharada de aceite de oliva	24 g
Merienda	6 oz. Yogur griego (comprobar el azúcar añadido, mantener por debajo de 10 gramos)	10 g



Connect with us via MyChart

<https://mychart.healthsystem.virginia.edu>



OR



Call us

(434) 924-2121