

Tu viaje hacia
un nuevo y saludable, yo



Saint Agnes
Metabolic & Bariatric Surgery

Registro de peso y circunferencia de la cintura

	Peso	Circunferencia de Cintura	Fecha
Inicial	_____	_____	_____
Clase 1	_____	_____	_____
Clase 2	_____	_____	_____
Clase 3	_____	_____	_____
Clase 4	_____	_____	_____
Clase 5	_____	_____	_____
Clase 6	_____	_____	_____
Día de la Cirugía	_____	_____	_____
1 semana postoperatoria	_____	_____	_____
1 mes postoperatoria	_____	_____	_____
3 mes postoperatoria	_____	_____	_____
6 mes postoperatoria	_____	_____	_____
1 año postoperatoria	_____	_____	_____
Meta	_____	_____	_____

¡Felicitaciones por tomar la decisión de hacerse una cirugía bariátrica!

La cirugía bariátrica es un procedimiento transformador. Usted perderá peso, reducirá comorbilidades y se sentirá mejor.

Su pérdida de peso variará dependiendo de su compromiso y voluntad de mantener una dieta y un estilo de vida saludable.

Junto con su cirugía, es imperativo que se prepare con la educación y entrenamiento apropiado para tener éxito alcanzando sus metas de pérdida de peso.

Nuestro equipo bariátrico está comprometido a ayudarle a transformar su vida a través de cambios educativos y conductuales.

¡Qué la travesía comience!



Contenido

3-4	Cirugía bariátrica
5	Nutrición diaria y metas de líquido
6	Las necesidades de proteína de su cuerpo
7	Metas de control de peso preoperatorias
8	Mi por qué
9-10	Macronutrientes
11-13	Micronutrientes
14	El agua y la deshidratación
14	Bebidas azucaradas
14	Alcohol
15-16	Alimentos altos en proteína
17	Entendiendo las etiquetas de los alimentos
18	Leyendo la etiqueta de alimento de la lista de ingredientes
19-20	Ejercicio
21	Digestión
22	Recomendaciones de vitaminas y minerales postoperatorios
23-28	Dieta progresiva postoperatoria
29	Líneas generales del control de porciones de comidas
30	Reglas generales postoperatorias
31	Complicaciones preventivas relacionadas a la nutrición
32-35	Mejorando nuestra relación con la comida
36	Consejos para mantener el éxito
37	Consejos de lista de compra
38-39	Consejos de cocina para el control del peso
40	Consejos de alimentación consciente
41	Consejos para comer afuera
42	Evaluando su éxito
43	Notas
44	Lista de cosas por hacer antes de la cirugía

¿Qué es la cirugía bariátrica?

Cuando se combina la cirugía bariátrica (también conocida como cirugía de pérdida de peso) con asesoría nutricional, actividad física y cambios de conducta, es una poderosa herramienta para la pérdida de peso y buena salud a largo plazo. También escuchará que a la cirugía bariátrica le llaman cirugía metabólica debido a que muchas enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2 y la hiperlipidemia, mejoran o desaparecen luego de la cirugía.

¿Cuáles son los tipos de cirugías bariátricas?

Hay diferentes tipos de cirugías bariátricas. Dos de los tipos más comunes son la gastrectomía en manga y el baipás gástrico en Y de Roux.

Gastrectomía en manga

En esta cirugía, el estómago se reduce alrededor del 30 % de su tamaño original, grapando una gran porción del exterior del estómago. El resultado es una manga o una estructura similar a un tubo. El procedimiento reduce permanentemente el tamaño del estómago. El procedimiento generalmente es realizado por laparoscopia y es irreversible.

Baipás gástrico en Y de Roux

Esta cirugía involucra el crear una pequeña bolsa a partir del estómago, y conectar la bolsa recién creada directamente al intestino delgado. Después del baipás gástrico, los alimentos ingeridos irán a esta pequeña bolsa del estómago y entonces directamente al intestino delgado, eludiendo la mayoría de su estómago y la primera sección de su intestino delgado.

Derivación duodenal

La derivación duodenal es un procedimiento de pérdida de peso que combina los principios de restricción y absorción haciendo al estómago más pequeño y redireccionando los intestinos. Esta combinación de tratamientos es una forma efectiva y verídica para perder peso y mejorar los problemas de la salud relacionados al peso. La cirugía de desviación biliopancreática con derivación duodenal es un procedimiento de 2 partes en el cual aproximadamente el 75-80 % del estómago es removido (similar a la cirugía de manga gástrica). Entonces, es creada una pequeña bolsa de estómago tubular. La salida de la bolsa de estómago recién creada entonces es conectada a la última porción del intestino delgado, llamado el duodeno.

Cirugía bariátrica

Normal



Gastrectomía en manga



Baipás gástrico en Y de Roux



Derivación duodenal



Imagen de: mayoclinic.org

¿Cómo la cirugía bariátrica reduce el peso?

- Reduce el apetito.
- Promueve la saciedad temprana (*quedar lleno con menos comida*).
- Aumenta el gasto de energía en reposo (*metabolismo*).
- Promueve una preferencia por los alimentos saludables.
- Cambia el “punto de referencia” del cerebro alcanzando y manteniendo un peso más saludable.
- Normaliza las hormonas intestinales que se comunican con el cerebro.
- Cambia los ácidos biliares y los tipos de bacterias que normalmente residen en nuestro intestino.

El analizador de composición corporal de Tanita

Adjunte su copia impresa aquí

TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER TBF-310	
BODY TYPE	STANDARD
GENDER	FEMALE
AGE	33
HEIGHT	5ft 1.0in
WEIGHT	208.0lb
BMI	39.3
BMR	7084 kJ
	1693kcal
IMPEDANCE	550 Ω
FAT%	49.2%
FAT MASS	102.5lb
FFM	105.5lb
TBW	77.0lb
DESIRABLE RANGE	
FAT%	21-33%
FAT MASS	28.0-52.0lb

TARGET BF% is:	20%
Predicted weight:	132.0lb
Predicted fat mass:	26.5lb
FAT TO LOSE:	76.0lb
Consult your physician before beginning any weight management pro- gram. Tanita is not re- sponsible for deter- mining your target BF%.	

Nutrición diaria y metas de líquido

Prescripción de nutrición

Calorías/Día:

Proteína/Día:

Líquido/Día:

_____ oz

Prescripción de actividad física:

_____ días/semanas

_____ mins

Recursos y herramientas para cumplir sus metas de líquidos y nutrición

- *Diario de alimentos (p.e., myfitnesspal.com, calorie counter, mynetdiary).*
- Botella de agua recargable.
- Tazas de medida.
- Balanza de alimentos.

Las necesidades de proteína de su cuerpo

La proteína es necesaria para ayudarle a sanar y preservar músculo mientras pierde peso. Es normal que se caiga un poco de cabello en los primeros meses luego de una cirugía bariátrica/metabólica y es raramente una señal de complicaciones nutricionales. Si ocurre más pérdida de cabello después de seis meses, esta podría ser una señal de deficiencia de proteína. Las necesidades de proteína están basadas en la altura del individuo. Para saber sus necesidades de proteína individuales, tome como referencia el siguiente cuadro. Podría tomarle varias semanas o inclusive meses alcanzar esta meta. Si necesita ayuda logrando su meta de proteína, puede solicitar una consulta con el nutricionista licenciado.

No se recomienda el exceso de proteína ya que esto puede conllevar a falla del riñón, falla del hígado y pérdida de calcio de los huesos. Usted también está en mayor riesgo de deshidratación debido a que es necesaria mucha agua para procesar la proteína. **¡Apéguese a su meta individual y no se pase de la raya!**

Mujeres		Hombres	
Altura	Gramos de proteína necesarios	Altura	Gramos de proteína necesarios
4'8	42 – 46	5'0	48 – 53
4'9	43 – 47	5'1	51 – 56
4'10	44 – 48	5'2	54 – 59
4'11	45 – 50	5'3	56 – 62
5'0	46 – 51	5'4	59 – 65
5'1	48 – 53	5'5	62 – 68
5'2	50 – 55	5'6	65 – 72
5'3	52 – 57	5'7	67 – 74
5'4	55 – 61	5'8	70 – 77
5'5	57 – 63	5'9	73 – 80
5'6	59 – 65	5'10	76 – 84
5'7	61 – 67	5'11	78 – 86
5'8	64 – 70	6'0	81 – 89
5'9	66 – 73	6'1	84 – 92
5'10	68 – 75	6'2	86 – 95
5'11	71 – 78	6'3	89 – 98
6'0	73 – 80	6'4	92 – 101
6'1	75 – 83	6'5	95 – 105
6'2	77 – 85	6'6	97 – 107

Antes de la cirugía, asistirá a 4 clases de control de peso dirigidas por profesionales de la salud. Estas clases serán educativas y motivacionales, para que así pueda establecer sus metas de salud y bienestar SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Temporales). Establecer metas SMART antes de la cirugía le ayudará a desarrollar buenos hábitos, para que así pueda continuar teniendo hábitos saludables después de la cirugía.

Metas de control de peso preoperatorias



Clase 1: Aspectos básicos de la nutrición y el ejercicio

- Beber 72-96 onzas de líquido no calórico al día.
- Leer las etiquetas de nutrición y la lista de ingredientes.
- Disminuir los carbohidratos simples y limitar los alimentos altos en grasa.
- Mantener un diario de alimentos.
- Evitar todos los refrescos y bebidas calóricas.

Clase 2: Nutrición y digestión

- Beber 72-96 onzas de líquido no calórico al día.
- Mantener un diario de alimentos.
- Evitar beber con las comidas.
- Evitar los alimentos azucarados y dulces altamente concentrados.



Clase 3: Los alimentos y el cerebro

- Inscribirse en el grupo de apoyo.
- Completar las tareas diarias.
- Identificar los tipos de hambre.

Clase 4: Expectativas hospitalarias y mantener el éxito

- Beber 72-96 onzas de líquido no calórico al día.
- Mantener un diario de alimentos.
- Evitar beber con las comidas.
- Comer lentamente. 30 minutos para terminar una comida.



Mi por qué

Entender su **POR QUÉ** es básico para mantener un estilo de vida. Su **POR QUÉ** determina lo que le motiva a conseguir sus metas de salud y bienestar. Su **POR QUÉ** es lo que le hará seguir cuando se sienta tentado a tirar la toalla. Tómese un momento para considerar su **POR QUÉ** y escríbalo en su cuaderno.

Cuando sienta que quiera renunciar, piense **POR QUÉ** comenzó.

Al final de su curso de control de peso preoperatorio, ¿cuál es SU meta principal?

¿Por qué quiere esto?

¿Por qué?

¿Cómo su vida será diferente cuando logre su meta?

Carbohidratos: 4 calorías por gramo

Los carbohidratos son los almidones y la fibra de la comida.

- Los carbohidratos alimentan nuestro cerebro y músculos, lo cual es necesario para funcionar como personas.

Hay 2 tipos principales de carbohidratos:

1. **Carbohidrato simple o refinado:** Estos tienen poco o ningún valor nutricional, conteniendo muy pocas vitaminas y son a menudo altos en grasa y azúcar.

Entre algunos ejemplos están: azúcar, dulces, refrescos, bebidas endulzadas, pasteles, patatas fritas, panecillos, panqueques, pan blanco/harina/arroz y cereales azucarados.

2. **Carbohidratos complejos:** Estos almidones están en su forma más natural y tienen valor nutricional, vitaminas, antioxidantes y fibra más altos. Los carbohidratos complejos son conocidos por ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, constipación y cáncer de colon, e igualmente reducir el colesterol y controlar la diabetes.

Entre algunos ejemplos están: frutas, grano integral, arroz integral, legumbres/frijoles, vegetales, pan de trigo, pasta de trigo y avena.

Proteínas (aminoácidos): 4 calorías por gramo

El cuerpo necesita proteínas para sobrevivir y realizar funciones cotidianas:

- Desarrollar, reparar y mantener los tejidos corporales y la función inmunitaria.
- Alimentar las hormonas, enzimas, receptores y transportadores.

La proteína se encuentra en:

- **Animales:** Pollo, res, puerco, pescado, productos lácteos (queso, yogurt), y huevos.
 - La proteína animal puede ser alta en grasa saturada y colesterol, lo cual causa acumulaciones de placa en nuestros vasos sanguíneos, así que elija fuentes magras.
- **Plantas:** Frijoles, nueces, mantequillas de maní, soja y tofu.
 - Las proteínas vegetales tienen poca grasa saturada y colesterol y pueden proveer la misma cantidad de proteína por onza.

Después de la cirugía tendrá que asegurarse de comer suficiente proteína para satisfacer las necesidades de su cuerpo.

Macronutrientes

Consejos importantes

- Los carbohidratos complejos tienen mayor valor nutricional y ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.
- Elija fuentes magras de proteína.
- Entre las fuentes magras de proteína se incluyen: pechuga de pollo sin piel, clara de huevo, lomo de cerdo, carne molida de res extra magra, bisonete.

Consejos para limitar la grasa saturada con las proteínas

- Una porción de carne tiene alrededor del tamaño de un mazo de cartas o tres onzas.
- Elija cortes de carne magra. Los cortes magros normalmente contienen la palabra "pulpa", "lomo" o "solomillo" en el empaque.
- Recorte tanta grasa como pueda antes de cocinar y deshágase de la grasa derretida después de cocinar.
- Utilice métodos de cocina más saludables: hornear, parilla, guiso y asado.

Grasa: 9 calorías por gramo

La grasa es esencial para la absorción de vitamina y fitoquímicos, la transmisión nerviosa y las membranas celulares.

Tres tipos de grasa:

1. **Grasa saturada:** "Grasa mala". Limite estas grasas.

Contribuye a la acumulación de placa en los vasos sanguíneos, produciendo enfermedades cardíacas.

Entre algunos ejemplos están: Carne animal, manteca, leche entera, aceite de palma, mantequilla, aceite de coco y mantequilla de cacao.

2. **Grasa no saturada:** "Corazón sano", mono/poliinsaturada. Elija estas grasas más a menudo.

Pueden disminuir el colesterol LDL (*malo*) y aumentar el colesterol HDL (*bueno*).

Los ácidos grasos omega 3 pueden reducir los coágulos de sangre y la obstrucción de las arterias.

Entre algunos ejemplos están: Aceites de canola, maíz, oliva, cártamo y girasol y nueces, salmón y atún.

3. **Grasas trans:** Evite estas grasas.

Estas grasas actúan como grasas saturadas y conllevan a enfermedades cardiovasculares (*corazón*).

Entre algunos ejemplos están: Galletas dulces, galletas saladas, manteca vegetal, productos horneados empacados, comida rápida o comercialmente frita y margarina en barra.

Datos sobre vitaminas y minerales

A continuación puede ver algunas vitaminas y minerales que, de acuerdo a investigaciones, están asociados con deficiencias luego de una cirugía de pérdida de peso. No tome sus suplementos vitamínicos hasta después de la primera semana de la cirugía. (*Fuente: <https://ods.od.nih.gov/>*).

Vitamina B12

- Utilizada para el metabolismo energético y proteico, el crecimiento celular y el funcionamiento del sistema nervioso y reproductor.
- Si no se trata, la deficiencia de B12 puede conllevar a daños nerviosos irreversibles y permanentes.
- La vitamina B12 se encuentra naturalmente en los productos animales, incluyendo pescado, carne, pollo, huevos, leche y productos lácteos. La vitamina B12 está disponible en cereales de desayuno fortificados para vegetarianos. Algunos productos de levadura nutricionales también contienen vitamina B12.

Folato

- Importante en la síntesis de ADN; estructura celular, replicación y maduración y metabolismo proteico.
- El folato requiere vitamina B12, y por lo tanto, la deficiencia de B12 puede producir deficiencia de folato.
- La deficiencia es generalmente causada por una mala dieta postoperatoria.
- El folato se encuentra naturalmente en una amplia variedad de alimentos, incluyendo vegetales (*especialmente vegetales de hoja verde oscura*), frutas y jugos de fruta, nueces, frijoles, guisantes, productos lácteos, pollo y carne, huevos, comida marina y granos. La espinaca, hígado, levadura, espárrago y coles de Brúcela tienen los niveles naturales más altos de folato. El folato está fortificado en panes, cereales, harinas, pasta, arroz y otros productos de grano enriquecidos.

Tiamina (B1)

- La tiamina es importante para la protección del tejido nervioso y para la salud cardiovascular (corazón).
- La deficiencia de tiamina se llama beriberi. Si no se trata, el beriberi puede producir daños cerebrales y nerviosos irreversibles, lesiones cardíacas y la muerte.
- La tiamina se encuentra en los granos integrales, carne, puerco y pescado. Los panes, cereales y fórmulas infantiles están fortificados con tiamina.

"El coraje no siempre ruge, algunas veces solo es una silenciosa pero poderosa voz interior que dice: 'mañana lo volveré a intentar'"

– Mary Anne Radmacher

Datos sobre vitaminas y minerales continuación

Hierro

- El hierro es una parte importante de los glóbulos rojos y es necesario para el transporte de oxígeno en todo el cuerpo. También tiene un papel en la producción de energía.
- La deficiencia de hierro se llama anemia microcítica y causa debilidad, fatiga (*sentirse cansado*) y palidez.
- El hierro se encuentra naturalmente en la carne magra y la comida marina, las cuales son mejor absorbidas. Entre otras fuentes de alimentos se incluyen nueces, frijoles, vegetales y productos de grano fortificados. Consumir alimentos con vitamina C (*ácido ascórbico*) aumenta la absorción de hierro.

Calcio

- El calcio tiene varios roles en el cuerpo. Es importante para las contracciones musculares, ritmo cardiaco, función nerviosa, coagulación de la sangre, función de las enzimas, estructura celular, presión sanguínea normal, equilibrio de fluidos y para tener dientes y huesos fuertes.
- Requiere vitamina D para un metabolismo apropiado.
- La deficiencia de calcio puede llevar a osteoporosis (*pérdida de hueso*), hipertensión (*alta presión sanguínea*), palpitaciones, uñas frágiles, nerviosismo, adormecimiento de brazos y piernas, calambres musculares y convulsiones.
- Los alimentos ricos en calcio (*como los productos lácteos*) a menudo son eliminados de la dieta después de la cirugía debido a los tamaños de porciones limitados.
- Se requieren suplementos para garantizar el consumo adecuado.
- La leche, yogurt y queso son fuentes naturalmente ricas de calcio. Entre algunas fuentes no lácteas se incluyen vegetales como col china, col rizada y brócoli. La espinaca provee calcio, pero su biodisponibilidad es deficiente. Entre los alimentos fortificados con calcio se incluyen muchos jugos y bebidas de fruta, tofu y cereales.

Los obstáculos no tienen que detenerte. Si te encuentras con un muro, no te des la vuelta o te rindas. Averigua cómo escalarlo, atravesarlo o rodearlo.

– Michael Jordan

Vitamina D

- La vitamina D es necesaria para la absorción del calcio. Nuestra piel la produce cuando es expuesta a la luz del sol.
- La vitamina D es una vitamina soluble en grasa que es absorbida en el intestino medio y bajo. La bilis, la cual es producida en el hígado y almacenada en la vesícula, es necesaria para la absorción de vitamina D.
- La deficiencia de vitamina D se denomina osteomalacia en adultos y está caracterizada por huesos suaves deformados. Entre los síntomas de deficiencia se incluye debilidad, incapacidad de permanecer de pie o caminar, crecimiento lento e irritabilidad. La deficiencia después de un baipás gástrico está relacionada a la disminución de consumo de alimentos ricos en vitamina D.
- La vitamina D adecuada es importante por muchas razones, incluyendo huesos y dientes saludables. Investigaciones demuestran que también podría proteger contra cáncer y diabetes, apoya la función inmunológica saludable, la salud del cerebro y el sistema nervioso y apoya la función de los pulmones y la salud del corazón.
- Muy pocas comidas contienen vitamina D de forma natural. La piel de los pescados grasos, salmón, atún, caballa y el aceite de hígado de pescado son las mejores fuentes. Se encuentra en pequeñas cantidades en el hígado de res, queso y yemas de huevo. Los productos lácteos generalmente están fortificados con vitamina D. Los cereales, jugo de naranja y yogurt también están fortificados.

El agua y la hidratación

Consumir suficiente agua todos los días es importante para su salud. Beber suficiente agua puede evitar la deshidratación. El agua también le permite al cuerpo mantener su temperatura, remover desechos y lubricar sus articulaciones. El agua es necesaria para la buena salud general. Después de la cirugía de pérdida de peso, su meta de líquido será 72-96 onzas de agua por día.

Algunos consejos que pueden ayudarle a alcanzar su meta diaria de líquidos:

- Conserve una botella de agua con usted durante el día.
- Si no le gusta el sabor del agua sola, intente añadir una rodaja de lima o limón a su bebida.
- Beba agua antes, durante y después de ejercitarse.
- Cuando sienta hambre, tome agua. La sed a menudo puede ser confundida con el hambre. La verdadera hambre no será satisfecha bebiendo agua. Beber agua también puede contribuir con un plan de pérdida de peso saludable.
- Si tiene problemas recordando el beber agua, cree hábitos. Por ejemplo, beba agua cuando se despierte, entre el desayuno, almuerzo y cena y cuando va a la cama. O beba un vaso de agua pequeño al comienzo de cada hora.
- Limite la cafeína. La cafeína puede hacer que algunas personas orinen más frecuentemente, lo cual puede conllevar a deshidratación.

Bebidas azucaradas

Deben evitarse las bebidas azucaradas

Las personas que a menudo beben bebidas azucaradas tienen más probabilidades de enfrentar problemas de la salud como pérdida de peso, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, enfermedades hepáticas no alcohólicas, caries, y gota, un tipo de artritis. Evitar las bebidas azucaradas puede ayudarle a mantener un peso saludable y a tener una dieta saludable.

Alcohol

Debe evitarse el alcohol

- No se recomienda beber alcohol después de una cirugía de bajpás gástrico.
- Debido al cambio de absorción después de la cirugía, sentirá los efectos del alcohol más fuertes y por más tiempo con menores cantidades:
 - El licor fuerte normalmente se mezcla con refrescos/jugos/bebidas azucaradas.
 - La cerveza es carbonatada.
 - El vino es similar al jugo en cuanto a que sin diluir puede producir el síndrome de evacuación.

Alimentos altos en proteína

Trabaje hacia su meta de proteína comiendo primero alimentos ricos en proteína. Utilice el siguiente cuadro para tomar como referencia opciones de proteína magra. El tamaño de la porción proporcionado en este cuadro será igual apropiadamente a **7 gramos de proteína por porción**. El tamaño de la porción preoperatoria y postoperatoria será diferente debido a que después de la cirugía el tamaño de su estómago será más pequeño.

Comida	Tamaño de porción
Frijoles: Negros, garbanzo, riñón, verdes, azules, pintos y blancos (<i>cocinados o enlatados, drenados y enjuagados</i>).	1/2 taza
Carne: Molida (<i>90 % o más magra/10 % o menos de grasa</i>); cortes selectos de grasa: asada (<i>espaldilla, pulpa, rabadilla, solomillo</i>), bistec (<i>churrasco, falda, chuletón, t-bone</i>), lomo.	1 oz
Quesos con 3 gramos de grasa o menos por onza.	1 oz
Quesos de cuajada: Tipo cottage (<i>todos los tipos</i>); ricota (<i>libre de grasa o ligero</i>).	1/4 de taza (2 oz)
Edamame (<i>con cáscara</i>)	1/2 taza = 8 g 1/8 de taza = 2 g
Substitutos de huevo (simple)	1/4 taza
Huevos	1 huevo
Pescado: Fresco o congelado como bagre, bacalao, lenguado, abadejo, halibut, reloj anaranjado, salmón (fresco o enlatado), tilapia, trucha y atún.	1 oz
Caza: Búfalo, avestruz, conejo, venado.	1 oz
Humus	1/3 de taza
Cordero: Chuleta, pierna o asado.	1 oz
Leche: Libre de grasa (<i>descremada</i>) o baja en grasa (<i>1 %</i>).	8 oz = 8 g 1 oz = 1 g
Leche: Soja.	8 oz = 8 g 1 oz = 1 g
Crema de frutos secos: Mantequilla de almendras, anacardos, maní, nueces de soja.	1 cdita
Guisantes : Guisantes negros y guisantes partidos (<i>cocinados o enlatados, drenados y enjuagados</i>).	1/2 taza

Alimentos altos en proteína

Señales visuales para recordar los tamaños de las porciones

1/4 de taza



- 1 pelota de golf
- 1 huevo grande

1/3 de taza



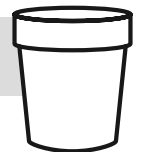
- Maquillaje compacto
- Taza de expreso

1/2 taza



- Pelota de tenis
- 1/2 de pelota de béisbol
- 1/2 puño

3/4 de taza



- Taza pequeña de poliestireno extruido

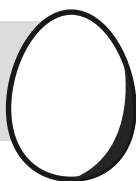
1 taza



- Bombilla
- Pelota de béisbol
- 1 puño

Señales visuales para recordar los tamaños de las porciones

1 onza de carne



- 1 huevo
- Pelota de ping pong
- 1/3 de la palma de su mano

1 onza de queso



- 3 dados

1 onza de nueces



- 1 pelota de golf
- 1 palma de la mano

1 onza de líquido



- 1 vaso de medicina

1 cucharada



- pulgar (de la base a la punta)

1 cucharadita



- 1 dado
- La punta del dedo

Alimentos altos en proteína continuación

Alimento	Tamaño de porción
Puerco (<i>magro</i>): Tocino canadiense, jamón, chuleta de costilla o lomo/asado, solomillo.	1 oz
Pollo (<i>sin piel</i>): Pollo, gallina de Cornualles, pavo, pavo molido magro o pollo.	1 oz
Tofu (<i>ligero</i>)	4 oz = 8 g 1 oz = 2 g
Ternera : Chuleta (sin empanizar), chuleta de lomo, asado.	1 oz
Carne vegetal (<i>los gramos de proteína variarán</i>).	1 carne
Yogurt : Griego, sin grasa.	3 oz = 7 g 1 oz = 2 g

1. Comience con el tamaño de la porción

Esto le dice la cantidad en una porción. Si come más de una porción, entonces está comiendo más calorías y grasa.

2. Limite el colesterol

Colesterol diario menos de 300 mg. El colesterol se encuentra en los alimentos animales como carne de res, leche y huevos. Si está siguiendo una dieta saludable para el corazón, se recomienda limitar su consumo de colesterol a 200 mg por día.

3. Proteína

Encuentre su meta de proteína.

Elija fuentes de proteína magra para limitar la grasa y las calorías.

4. Carbohidratos complejos

Elija granos que limiten la azúcar y que tengan más de 5 gramos de fibra. Los alcohólos azucarados son endulzantes que pueden producir gas, hinchazón y calambres, y deben ser limitados.

5. Elija grasas saludables

Evite las grasas trans y limite las grasas saturadas. Coma una cantidad moderada de grasas mono y poliinsaturadas todos los días.

6. Monitoree el sodio

No más de 2000 mg por día de sodio. Se encuentran altas cantidades en alimentos procesados, enlatados y preempacados.

7. % de valor diario

El porcentaje de una dieta de 2000 calorías que provee cada nutriente por porción.

Datos de las etiquetas

Libre de calorías = Menos de 5 calorías

Bajo en calorías = 40 calorías o menos

Libre de grasas = Menos de 0.5 g de grasa

Bajo en grasa = 3 g o menos de grasa

Alto en fibra = 5 g o más de fibra

Libre de sodio = Menos de 5 mg de sodio

Bajo en sodio = 140 mg o menos de sodio

Ligero = 1/3 menos calorías o 50 % menos grasa que el original

Ligero en sodio = 35 mg o menos de sodio

Libre de colesterol = Menos de 2 mg de colesterol y 2 g o menos de grasa saturada

Bajo en colesterol = 20 mg o menos de colesterol y 2 g o menos de grasa saturada

"Alta/Excelente fuente de granos integrales" = No tiene una regulación obligatoria

Entendiendo las etiquetas de los alimentos

Nutrition Facts	
1	8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
2 Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
3 Protein 3g	
Vit. D 2mcg 10%	Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45%	Potas. 235mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

"El éxito es la suma de los pequeños esfuerzos, repetidos todos los días."

– Robert J Collier

Leyendo la etiqueta de alimento de la lista de ingredientes



Los ingredientes están listados en orden descendiente de peso. Esto significa que el primer ingrediente es lo que el fabricante utilizó más. Como regla general puede revisar los primeros ingredientes, ya que esos son los ingredientes principales que comerá con ese alimento. Busque alimentos integrales y limite las comidas que tengan azúcar en los primeros tres ingredientes.

La **proteína** puede estar anotada en las etiquetas como caseinato, suero, soja, puré de carne o aminoácidos individuales.

La **grasa** puede estar anotada como aceite parcialmente hidrogenado, soja, canola, maíz, girasol, cártamo o aceites de triglicéridos de cadena media.

Los **carbohidratos** pueden tener muchos nombres. Asegúrese de leer las listas de ingredientes para buscar alimentos con alto contenido de azúcar. Los nombres científicos para las azúcares a menudo terminan en “osa”. La siguiente lista provee diferentes nombres de azúcares. Si estos ingredientes están escritos entre los primeros cinco, probablemente sean una fuente significativa de azúcar y deban evitarse.

Otros nombres para la azúcar

La azúcar puede producir el síndrome de evacuación después de la cirugía gástrica en Y de Roux. Las azúcares contienen calorías vacías y proveen muy poca nutrición.

¡Todas estas son “azúcares” así que lea la etiqueta!

- Azúcar
- Sucrosa
- Dextrosa
- Sirope de maíz alto en fructosa
- Fructosa
- Sólidos de sirope de maíz
- Endulzantes de maíz
- Miel
- Molasas
- Azúcar morena
- Sirope de maple

Si algunos de estos están escritos en los primeros tres ingredientes, es posible que ese producto no sea la mejor elección y deba evitarse.

Substitutos de la azúcar

Los substitutos de la azúcar son procesados de las azúcares o glucosa y no son completamente absorbidos. Normalmente son absorbidos al 40-70 % como azúcar normal. Si se consume en cantidades grandes, los alcoholes azucarados pueden causar síntomas digestivos similares al síndrome de la evacuación.

Entre algunos ejemplos de substitutos de azúcar están: Splenda (sucralosa), Equal (aspartamo), Sweet-N-Low (sacarina), Stevia y Truvia.

Las investigaciones demuestran que para mantener una pérdida de peso regular, es necesario hacer actividades físicas regularmente. La recomendación para los pacientes bariátricos es acumular 360 minutos de actividades físicas por semana. Priorice la duración sobre la intensidad, de acuerdo a como sea tolerado, para obtener los máximos resultados.

¿Qué actividades puedo hacer en las primeras semanas después de la cirugía?

- De 24 a 48 horas después de la cirugía, muévase un poco, aunque sea solo algunos pasos.
- Caminar es mejor para las primeras 4 a 5 semanas.
 - Consulte con su cirujano antes de comenzar su rutina de ejercicio.
 - Siempre incluya un calentamiento y enfriamiento en sus ejercicios.
 - Comience con una corta distancia y aumente la cantidad que camina todos los días.
 - Cada semana añada 2 minutos a su caminata a paso ligero hasta que haya caminado por 30 minutos.
 - Su cirujano probablemente limitará la cantidad de levantamiento y esfuerzo para que pueda recuperarse.

¿Cuánta actividad física debería hacer todos los días?

- Comience con una meta de 30 y vaya subiéndolo a 45 minutos de actividades en la mayoría de los días de la semana.
- Cree ahora un plan de actividades físicas que será capaz de seguir después de la cirugía.
- Esté listo para encontrar soluciones para las dificultades que enfrente:

No tengo tiempo

- Comience con 10 minutos por día y lentamente añada tiempo.
- Camine por 10 minutos 3 veces por día en vez de caminar por 30 minutos seguidos.
- Intente usar un contador de pasos (*podómetro*). Establezca la meta de aumentar sus pasos por 2000/al día.

Estoy demasiado cansado después del trabajo

- Planee una actividad antes del trabajo o durante el día. Una caminata a la hora del almuerzo puede cumplir sus metas.

Hace demasiado calor afuera

- Intente caminar adentro de un centro comercial.

Es demasiado aburrido

- Encuentre algo que disfrute hacer y pídale a un amigo o miembro familiar que ejercite con usted.
- Cambiar su rutina también ayuda.

Incluya ambos tipos de ejercicios en su rutina

- Aeróbicos (*5+ veces por semana 75-90 minutos*): Caminar, manejar bicicleta, nadar y correr.
- Flexibilidad y fuerza (*2-3 veces por semana*): Yoga, pilates, levantamiento de peso, estiramiento y golf.

Las actividades físicas deben hacerse todos los días: *Caminar, tomar las escaleras en vez del elevador, estacionarse en el puesto más lejano de la tienda, jugar con niños/perros y limpiar la casa (barrer/trapear/aspirar).*

Ritmo cardiaco objetivo

Edad (años)	RC objetivo (ritmos por min)	RC máximo promedio (ritmos por min)
20	130-170	200
25	126-166	195
30	124-162	190
35	120-158	185
40	118-154	180
45	114-148	175
50	110-144	170
55	108-140	165
60	104-136	160
65	100-132	155

Su ritmo cardiaco objetivo es alrededor de 220 menos su edad. Utilice el cuadro como lineamiento general. Su ritmo cardiaco es aproximadamente el 65-85 por ciento de su ritmo cardiaco máximo calculado.

Nota: *Algunos medicamentos de alta presión sanguínea reducen el ritmo cardiaco máximo, y por lo tanto el ritmo cardiaco objetivo. Si está tomando tales medicamentos, llame a su médico para saber si necesita usar un ritmo cardiaco objetivo menor.*

“Actúa como si todo lo que hicieras marcara la diferencia. Lo hace.”

– William James

La digestión normal

La digestión es el proceso de descomponer los alimentos en moléculas individuales lo suficientemente pequeñas para ser absorbidas en el intestino. La digestión comienza en la boca y continúa en el estómago, el cual recibe la comida masticada y tragada. El estómago mezcla el alimento con varios jugos gástricos que químicamente lo descomponen en pedazos más pequeños. La mayoría de la digestión ocurre en el intestino delgado, responsable por la vasta mayoría, alrededor del 90 %, del procesamiento y absorción de nutrientes. La primera parte del intestino, el duodeno, funciona descomponiendo los alimentos en nutrientes más simples y absorbiendo una gran variedad de nutrientes, incluyendo hierro y calcio. La siguiente parada es el yeyuno, el cual absorbe más nutrientes. La digestión continúa en el íleon, donde la vitamina B12 es absorbida y entonces termina en el intestino grueso con un movimiento intestinal.

La digestión después de la cirugía

Manga gástrica

La digestión de la manga gástrica no involucra ninguna “redirección” de su sistema digestivo. Su nuevo estómago solo soportará alrededor de 1/2 taza de comida. Su estómago soporta menos comida y usted sentirá menos hambre. El resto de la digestión es normal. Los lineamientos dietéticos serán los mismos.

Y de Roux

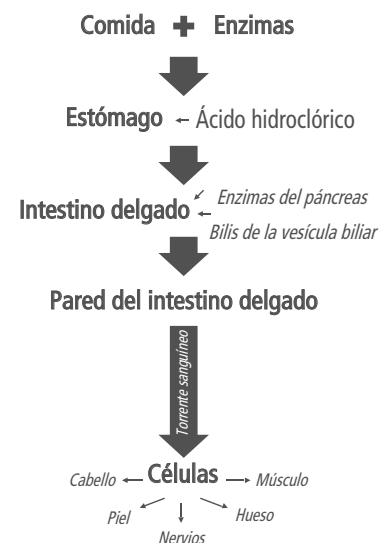
La digestión con la cirugía de baipás gástrico es diferente porque está saltándose parte del intestino delgado (el duodeno), lo cual conlleva a pérdida de peso. Su nuevo estómago soportará menos alimentos y sentirá menos hambre. Al saltarse el duodeno, su yeyuno se ajustará y absorberá cada caloría que coma. Sin embargo, esto también restringe la absorción de una gran variedad de vitaminas y minerales necesarios, lo cual explica la necesidad de suplementos para toda la vida después de la cirugía.

Derivación duodenal

Con este procedimiento, la comida entra directamente en el duodeno, saltándose alrededor de 3/4 del intestino delgado. Esto causa que el cuerpo absorba menos calorías y nutrientes. La derivación duodenal afecta las hormonas en el intestino para reducir el hambre, aumenta la saciedad y ayuda a controlar la azúcar en la sangre para tratar la diabetes efectivamente.

Digestión

Digestión normal



Recomendaciones de vitaminas y minerales postoperatorios

Recuerde hablar con su doctor sobre los suplementos de vitamina y minerales.

“Es mejor dar pequeños pasos en la dirección correcta que un gran salto hacia adelante solo para tropezar hacia atrás.”

– Proverbio chino

Ya que la dieta posterior al baipás gástrico no provee suficientes vitaminas y minerales y previene la absorción, la mayoría de los médicos recomiendan tomar suplementos. A continuación verá algunos lineamientos. Su doctor discutirá más detalladamente con usted sobre los suplementos.

Multivitaminas:

- Vitamina de alta potencia con 100 % el valor diario por al menos 2/3 de los nutrientes.
- La meta es 200 % del valor diario (*aprox. 2-3 multivitaminas masticables por día*).
- Las vitaminas masticables o líquidas son mejor absorbidas.
- Entre los ejemplos se incluye el Flinstones Complete.
- Las multivitaminas en forma de tabletas son solo para pacientes que no pueden tolerar las masticables o líquidas.
- Si tiene nauseas, tome el suplemento cerca de la hora de su comida.

B-12 (cobalamina)

- 350-500 mcg/día recomendado en forma de tableta sublingual (*crystalina*)
o
- 1000 mcg/mes recomendado para inyecciones intramusculares.

Calcio:

- 1500-2000 mg/día recomendado.
- Elija una marca con citrato de calcio y vitamina D3.
- Se recomienda masticable o líquido. No se permiten gomitas de vitamina.
- Divídalo en dosis de 500-600 mg a lo largo del día para una mejor absorción.
- No lo tome a 2 horas de tomar multivitaminas o suplementos de hierro.

¿Cuándo debo tomar mis suplementos?

- No es recomendado que tome todos sus suplementos al mismo tiempo, ya que su cuerpo solo puede absorber una cantidad determinada de vitaminas/minerales a la vez.
- Espaciar el consumo a lo largo del día permite la máxima absorción.

¿Dónde compro mis suplementos?

- Los suplementos pueden ser comprados en la mayoría de las farmacias, tiendas de abarrotes y tiendas de suplementos.
 - CVS, Walgreens, Trader Joes, Costco, Whole Foods, GNC, Vitamin Shoppe, Target y Walmart pueden tener todos o algunos de los suplementos recomendados.
 - Para garantizar que compre un suplemento seguro y de alta calidad, busque “NSF”, “NPA” y “UPS” en la etiqueta.



Seguir esta dieta progresiva minimizará el riesgo de complicaciones, permitirá una recuperación apropiada y mejorará el efecto de pérdida de peso. Elegir una dieta bien balanceada y seguir los tipos y cantidades de alimentos descritos aquí le ayudará a conservar una buena salud mientras pierde peso.

Su cirujano le supervisará de cerca y puede recomendar un plan de comidas ligeramente diferente al proporcionado. Asegúrese de seguir las instrucciones de su cirujano. Las recomendaciones proporcionadas aquí son usadas como herramientas para seguir esas instrucciones.

Al comienzo, la mayoría de los pacientes comen muchas veces al día para tener la nutrición apropiada. La meta a largo plazo es comer tres comidas al día y un bocadillo.

Dieta progresiva postoperatoria

El agua corriente puede ser un problema. Algunas veces el agua es mejor tolerada si está "saborizada" con limón, lima o Crystal Light. La sopa colada podría saber mejor que el caldo. El caldo podría ser demasiado salado para su gusto. Recuerde que solo puede tolerar algunas onzas a la vez. Para poder prevenir la deshidratación, deberá beber 1 onza cada 15 minutos, o 4 onzas cada hora mientras está despierto.

**Esta fase de su dieta de pérdida de peso durará por una semana posterior a la cirugía. Es normal sentirse un poco hinchado durante esta fase postoperatoria. Esta sensación generalmente disminuye durante los primeros días después de la cirugía.*

Etapa 1: semana 1 – Líquidos claros

Esta es la primera fase de su dieta postoperatoria de pérdida de peso.

Descripción:

- Un líquido claro es cualquier líquido que pueda ver a través de él.
- Tome sorbos de líquido muy lentamente. No engulla.
- Los líquidos servidos a temperatura ambiente o cálida pueden ser mejor tolerados que las bebidas calientes o frías.
- Evite las bebidas con cafeína.
- Evite todas las bebidas carbonatadas (*refresco, soda, agua con gas*).
- Evite las pajillas.
- Evite las bebidas que contengan azúcares añadidas como bebidas de fruta o bebidas deportivas, limonada y té endulzados.
- Los jugos claros (*jugos de manzana, jugos de arándano*) solo pueden ser tolerados cuando son diluidos con agua.

Meta:

- Ingesta de líquido de 72-96 onzas por día.
- Enfóquese en beber alrededor de 5 onzas cada hora mientras esté despierto.

Lista de compras:

- Caldo bajo en sodio o sopas de caldo colado de pollo, carne o vegetales.
- Caldo de hueso.
- Líquidos no calóricos como Crystal Light®, o diet Snapple®.
- Té descafeinado.
- Gelatina o paletas libres de grasa.
- Agua de coco sin saborizantes.
- Entre otros líquidos se pueden incluir: Propel Zero, Powerade Zero, G Zero (*Gatorade*), Vitamin Water Zero Sugar, SoBe Life Water.

Plan de comidas de ejemplo de líquidos claros:

- Desayuno: 8 onzas de té descafeinado.
- Bocado: gelatina libre de grasa.
- Almuerzo: 8 onzas de caldo de pollo.
- Bocado: paleta libre de azúcar.
- Cena: 8 onzas de caldo de hueso.
(Recuerde también consumir agua para ayudarle a alcanzar una ingesta diaria de 72 onzas de líquido).

Etapa 2: Semana 2 – Líquidos completos

Usted puede comenzar a tomar líquidos completos 2 semanas luego de la cirugía. Avanzar su dieta demasiado rápido es peligroso y le pone en riesgo de complicaciones.

Descripción:

- Los líquidos completos son líquidos que no pueda ver a través de ellos y que no contengan trozos de alimentos.
- Altos en proteína.
- Bajos en azúcar y grasa.

Meta:

- Consuma un mínimo de 72-96 onzas de líquidos por día.
- Cumpla su meta diaria de proteínas.

Etapa 2: Lista de compras

- Leche de vaca descremada, Lactaid descremado o alternativas de leche al 1 %.
- Yogurt ligero, saborizado (*sin trozos de fruta*) o yogurt griego natural sin grasa.
- Pudín saborizado libre de azúcar, licuado.
- Sopas: tomate, calabacín o puré de guisantes partidos.
- Crema diluida de trigo.
- Jugo vegetal sin pulpa, colado.
- Malteada de proteínas (*mayor a 20g de proteína y menos de 2g de azúcar, por ejemplo: Premier Protein, Fairlife Protein, Ensure Max Protein o Boost Max Protein*).

Plan de comidas de ejemplo de líquidos completos

- Desayuno: yogurt griego (*bajo en/sin grasa, libre de azúcar, sin trozos*).
- Bocado: 4 onzas de malteada de proteína.
- Almuerzo: 8 onzas de sopa de tomate.
- Bocado: 4 onzas de malteada de proteína.
- Cena: 8 onzas de sopa de calabacín.
(*Recuerde también consumir agua para ayudarlo a alcanzar la ingesta diaria de líquidos de 72 onzas*).

Una nota sobre la intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa es común después de la cirugía gástrica.

- Los síntomas son incomodidad abdominal como gas, hinchazón o diarrea después de comer productos lácteos.
- La intolerancia varía de ser capaz de tolerar un vaso de leche a ni siquiera notarlo.
- Algunas personas pueden tolerar el queso, yogurt y queso cottage, pero no la leche.

Entre algunos substitutos para garantizar el calcio adecuado (cuando la dieta está avanzada):

- Vegetales de hoja verde oscura, legumbres, tofu y salmón.
- También hay productos libres de lactosa como la leche de soja o Lactaid®.

** Suplementos de calcio recomendados independientemente de la intolerancia a la lactosa.*

Etapa 3: Semana 3 – Dieta de puré

Comenzando la tercera semana después de la cirugía, debería estar en la tercera fase de su dieta postoperatoria de pérdida de peso.

Descripción de la etapa 3

- Los alimentos deben ser húmedos en forma de puré, sin trozos.
- Las comidas deben ser a base de proteína (*consumidas primero*) con un poco de vegetales o frutas completamente cocinados en forma de puré.
- Si desea comer granos, se recomienda crema de trigo diluida).
- Tamaño de la porción 2.5 onzas por comida, o 1/3 de taza por comida.
- Dese 30 minutos para comer los alimentos.
- Coma lenta y conscientemente.
- No ingiera líquidos con las comidas (*hágalo 30 min antes o 30 min después*).

Metas de la etapa 3:

- 3-6 comidas pequeñas por día.
- 72-96 onzas de líquido.
- Cumplir su meta de proteína diaria.

Lista de compras de ejemplo de la etapa 3:

- Puré de carne (*mezclado en licuadora sin trozos, compre bolsitas/ frascos de “comida de bebé” o puré congelado preempacado*).
- Manquilla de maní cremosa (*sin azúcar añadida*).
- Puré de tofu y/o puré de frijoles bien cocinados.
- Yogurt griego o natural ligero (*sin trozos de frutas*).
- Puré de patatas, patatas dulces o ñame (*bien triturado*).
- Puré de vegetales.
- Puré de frutas.
- Malteada de proteínas (*mayor a 20g de proteína y menos de 2g de azúcar, por ejemplo: Premier Protein, Fairlife Protein, Ensure Max Protein o Boost Max Protein*).
- Leche de vaca descremada, Lactaid descremado o alternativas de leche al 1 %.
- Batido hecho en casa bien triturado (*vegetales verdes, bayas y proteína*).

Plan de comidas de ejemplo de la dieta de puré:

- Desayuno: 1 huevo revuelto húmedo
- Bocado: 4 onzas de leche descremada o alternativa de leche.
- Almuerzo: 2.5 onzas de yogurt griego (*sin trozos, bajo en grasa*).
- Bocado: 4 onzas de malteada de proteína (*ejemplos en la lista de compras*).
- Cena: 1.5 onzas de puré de carne y 1 onza de patatas dulces.

Etapa 4: Semana 4 – Dieta de alimentos suaves

Comenzando la cuarta semana luego de la cirugía, debería estar en la cuarta fase de su dieta de pérdida de peso postoperatoria.

Descripción de la etapa 4:

- Las comidas deben ser húmedas, suaves o molidas.
- Foods must be chewed very well (*pureed when swallowed*).
- Las comidas deben ser a base de proteína (consume la proteína primero) con algunos vegetales o frutas adicionales completamente cocinados.
- Si se desean granos, se recomienda avena, crema de trigo o quinoa.
- Evite las frutas frescas con cáscara, frutas fibrosas como la papaya, piña, mango y coco, nueces, semillas y vegetales crudos.
- El tamaño de porción es 2.5 onzas por comida, o 1/3 de taza por comida.
- Dese 30 minutos para comer las comidas conscientemente.
- Mantenga los líquidos separados de los alimentos (*30 minutos y después*).

Metas de la etapa 4:

- 3-6 comidas pequeñas por día.
- 72-96 onzas de líquido.
- Cumplir su meta diaria de proteína.

Lista de compras de ejemplo de la etapa 4:

- Carne suave magra (*por ejemplo: pavo molido, carne magra molida 90/10, atún enlatado, pescado sin freír, pollo enlatado*).
- Tofu o frijoles bien cocinados.
- Huevos.
- Queso en tiras bajo en grasa.
- Yogurt ligero natural, yogurt griego o queso cottage bajo en grasa.
- Vegetales suaves (*suaves y al vapor, por ejemplo: calabacín verde o amarillo, zanahorias al vapor*).
- Frutas suaves (*sin semillas, cáscara o corteza*).
- Malteada de proteínas (*mayor a 20g de proteína y menos de 2g de azúcar, por ejemplo: Premier Protein, Fairlife Protein, Ensure Max Protein o Boost Max Protein*).

Plan de comida de ejemplo de la dieta de alimentos suaves:

- Desayuno: 1 huevo revuelto con una rebanada de 1/8 de aguacate.
- Bocado: 4 onzas de leche descremada o alternativa láctea (vea la lista de compras).
- Almuerzo: 2.5 onzas de ensalada de atún enlatado (*enlatado en agua con mayonesa ligera o rebanadas de aguacate*).
- Bocado: 4 onzas de malteada de proteína (*vea la lista de compras*).
- Cena: 1.5 onzas de pavo molido y 1 onza de calabacín cocinado.

"El que tiene salud, tiene esperanza. Y el que tiene esperanza, lo tiene todo."

– Thomas Carlyle

Semana 5 postoperatoria

- Añada carne molida, de res o pavo, pollo húmedo suave, pescado, charcutería y pollo o atún enlatados en agua.
- Frijoles: blancos, soja, pintos, riñones, negros.
- Frutas: manzana, pera, durazno o nectarina pelada, etc.
- Queso en tiras o queso bajo en grasa.
- Vegetales suaves/al vapor: continúe con los vegetales listados en la 4ta semana. Lentamente añada vegetales adicionales sin almidón uno a la vez (puntas de espárrago, frijoles amarillos y verdes, remolacha, brócoli, zanahoria, coliflor, espinaca, cebolla, champiñones, pimientos, calabacín, tomates enlatados).
- Semillas y nueces: almendras, cacahuetes, anacardos.

Semana 6 postoperatoria

- Puede ser capaz de tolerar las ensaladas (*con lechuga romana o mezcla de vegetales; pueden ser toleradas con vinagreta*).
- Cangrejo, camarones, langosta.
- Puerco o filete magro.

Un año después de la cirugía

- El tamaño de porción máximo recomendado para prevenir que su bolsa se estire es 1 taza.
- Estirar su bolsa aumenta la probabilidad de ganar peso.
- Recuerde mantener sus porciones en no más de 1 taza por comida.
- Coma tres comidas de 1 taza por día.
- Pese las comidas para ser preciso y planee las comidas con anticipación.
- Coma en platos pequeños y use utensilios pequeños para controlar porciones.

Plan de comidas de ejemplo

Desayuno	2 huevos revueltos y ½ taza de yogurt (<i>18g de proteína</i>)
Almuerzo	4 onzas de pechuga de pollo asada; y 1/4 de taza de espinaca con mandarinas (<i>24g de proteína</i>)
Cena	3 onzas de salmón horneado; y 1/4 de taza de arroz integral con brócoli (<i>18g de proteína</i>)

“Este paso, elegir una meta y apegarse a ella, lo cambia todo.”

– Scott Reed

Tiempo desde la cirugía	Tamaño de porción de las comidas, NO COMA MÁS DE:
Primeros 3 meses	1/3 de taza
Meses 3-6	1/2 taza
Meses 6-9	3/4 de taza
Meses 9-12	1 taza
12 meses y más	No más de 1 taza con 1-2 bocadillos pequeños altos en proteína (<i>dependiendo de la meta de peso y el nivel de actividad</i>)

Aunque es diferente para todos, la mayoría piensa que estos alimentos son difíciles de tolerar:

- **Carnes secas** – Intente marinar la carne para que se humedezca y además use métodos de cocina adecuados (*como guisar, asar o cocinado lento*). Mastique muy bien la carne antes de tragarla. Evite las carnes duras y fibrosas como salami, carne seca y cortes gruesos de carne roja (*pecho*).
- **Vegetales muy fibrosos** – Cuando añada vegetales a la dieta comience con vegetales cocinados y añada vegetales crudos lentamente. Los vegetales fibrosos deben ser cocinados especialmente bien para ser tolerados.
- **Arroz** – El arroz tiende a aglomerarse, formando un bulto que es difícil de pasar. Pruebe granos largos y arroz integral y mástiquelo muy bien. Siga lineamientos similares con la pasta.
- **Panes de costra dura** – Comience con panes secos y tostadas. Lentamente añada pan a la dieta y mastique bien.

COMIDAS QUE DEBE EVITAR POR SEIS MESES

- Pan
- Panecillos/Bagels
- Arroz
- Cereales secos
- Tortillas
- Galletas saladas
- Waffles/Panqueques
- Palomitas de maíz
- Quínoa

Usted puede ir incorporando gradualmente a su dieta granos integrales después de los 6 meses. Entre los granos integrales se incluye arroz integral, pasta de trigo integral, cebada, bulgur o panes de granos integrales. Recuerde, el tamaño de la porción debe seguir siendo pequeña, *solo 1-2 onzas*. *Nota: Los alimentos con almidón también pueden ser adictivos. Como con cualquier adicción, se recomienda evitar los alimentos con almidón si existe dicha adicción.*

Líneas generales del control de porciones de comidas

Tolerancia general

Las tolerancias alimenticias son individuales y cambian día tras día. La intolerancia incluye náuseas, vómito, diarrea y calambres.

Si esto ocurre, hágase las siguientes preguntas:

1. ¿Qué comí que podría haber sido nuevo o preparado diferentemente?
2. ¿La comida estaba bien húmeda? Préstale atención a la proteína animal y la textura de la comida.
3. ¿Comí o bebí demasiado rápido? ¿Comí de más?
4. ¿Bebí con mi comida? ¿Bebí muy pronto antes/ después de la comida?
5. ¿Estaba respondiendo a hambre psicológica, hambre de verdad o estrés?

Reglas generales postoperatorias

1. **No consuma más de 1/3 de taza de comida a la vez** (*Consulte el cronograma en la página 23*).
2. Mastique toda la comida hasta que esté blanda o en forma de puré y COMA LENTAMENTE. Tragar los alimentos que no están completamente masticados podría bloquear la apertura del estómago causando vómito. Cada bocado debe ser masticado 20-30 veces.
3. Cada comida debería tomarle al menos 30 minutos. Disfrute el sabor de su comida.
4. Introduzca los alimentos sólidos lentamente. Pruebe una nueva comida a la vez.
5. Evite comer y beber al mismo tiempo. Esto puede producir vómito o puede estirar la bolsa de su estómago. También podría pasar la comida demasiado rápido, causando el síndrome de evacuación.
6. Comience a beber líquidos 30 minutos después de los sólidos y deje de beber 30 minutos antes de su próxima comida.
7. No se salte comidas. Esto puede causar que coma de más en su próxima comida.
8. Concéntrese en proteínas y carbohidratos saludables.
9. ¡Todos los pacientes de baipás gástrico deben EVITAR la azúcar, helado, malteadas y otros alimentos o bebidas con azúcar! Todas las bebidas deben estar libres de azúcar y no deben ser carbonatadas.
10. EVITE la pasta, el pan, tortillas, los waffles o panqueques, panecillos, bagels, cereal seco y galletas saladas por al menos 6 meses. Estos alimentos forman una bolsa de goma pastosa en su diminuto estómago y podría causar dolor, náuseas y/o vómito.
11. Para evitar la deshidratación, beba 72-96 onzas de líquidos al día.
12. Tome multivitaminas, calcio y B-12 de acuerdo a lo indicado.
13. Evite beber con pajilla.
14. Evite el alcohol y las bebidas carbonatadas.

1. **Náusea y vómito:** Este es normalmente el resultado de comer demasiada comida. Comer demasiado rápido y no masticar bien puede producir este problema.
Sugerencia: mida las porciones, mastique muy bien y coma lentamente.
2. **Constipación:** Una dieta baja en fibra (granos integrales, frutas, vegetales) y no beber suficiente líquido puede llevar a constipación. Esto puede ocurrir más a menudo durante el primer mes después de la cirugía.
Sugerencia: Asegúrese de beber suficiente líquido que no tenga cafeína (la meta es 9-12 tazas al día). Comer alimentos altos en fibra (frutas, vegetales) puede ser difícil al principio, pero inclúyalos lo más posible. Además, aumente la actividad física.
3. **Deshidratación:** Puede ocurrir si hay vómito o diarrea a menudo o si no está bebiendo suficientes líquidos.
Sugerencia: Beba 9-12 tazas de líquido al día. Si no es capaz de mantener los fluidos, debe contactar al cirujano.
4. **Diarrea/Síndrome de evacuación:** Causado por comer dulces/azúcares y comida grasienta. También puede ocurrir diarrea debido a la intolerancia a la lactosa o beber junto a las comidas.
Sugerencia: Evite los dulces y las comidas grasientas, pruebe productos de leche libres de lactosa (Lactaid, leche de soja) y coma y beba aparte.
5. **Acidez/dolor en la bolsa:** Causado por comer demasiado, no masticar bien la comida, beber bebidas carbonatadas, beber con una pajilla o comer y beber cosas que estén demasiado calientes o frías.
Sugerencia: Pese los alimentos, evite comer de más, evite las bebidas carbonatadas, evite las pajillas, mastique muy bien sus comidas y evite las comidas y bebidas calientes/frías.
6. **Bloqueo:** Ocurre por no masticar bien la comida o avanzar muy rápido su dieta.
Sugerencia: ¡Mastique muy bien y siga los lineamientos de su dieta!
7. **Recuperación de peso:** La cirugía es un procedimiento restrictivo que requiere de buena nutrición y cambios permanentes para poder lograr la pérdida de peso y mantenerla. No coma todo el día y no vuelva a sus viejos hábitos alimenticios. Evite las bebidas que contengan calorías y todos los dulces y comidas grasosas. ¡Ejercítense todos los días!
8. **Anemia:** Cuando todo o parte de su estómago es removido, su cuerpo no es capaz de absorber la vitamina B12 de sus alimentos, haciendo más difícil absorber hierro. Ambos nutrientes son necesarios para tener células sanguíneas saludables. Es posible que necesite inyecciones de vitamina B12. Para que su cuerpo pueda recibir el hierro que necesita, usted puede:
 - Comer alimentos altos en hierro: Carne roja, hígado, riñones, avena y cereales de desayuno con hierro añadido (*Special K* y *hojuelas de maíz*).
 - Coma alimentos altos en vitamina C en menos de media hora de haber comido alimentos altos en hierro. Entre ellos se incluye fruta (*cítricos, jugos de fruta y bayas*) y vegetales (*especialmente tomates y pimiento*).

Complicaciones preventivas relacionadas a la nutrición

Complicaciones postoperatorias preventivas relacionadas a la nutrición

- Síndrome de evacuación
- Sentirse lleno rápidamente
- Diarrea
- Pérdida de peso excesiva
- Anemia
- Náuseas
- Vómito
- Deshidratación

Mejorando nuestra relación con la comida

Escrito por

Susan S. Hill, MS, LMFT

Asesora de conducta bariátrica

*Protegido por Copyright ©
Impreso en este folleto con permiso.*

Así nos demos cuenta de ello o no, todos tienen una relación con la comida. Las personas podrían considerar la comida algo que necesitan para vivir, pero es posible que no reconozcan que tienen una relación con la comida que puede contribuir o afectar el logro de metas de peso. Aunque la cirugía bariátrica puede proveer una valiosa herramienta fisiológica al proceso de pérdida de peso que puede revivir las esperanzas en personas luchando contra la obesidad, también es importante adquirir las herramientas conductuales, emocionales, psicológicas y sociales necesarias para cultivar una relación saludable con la comida que pueda llevar a un mayor éxito en mantener las metas de pérdida de peso a largo plazo.

A menudo, nosotros acudimos a comportamientos, experiencias o sustancias (incluida la comida) que nos ayudan a sentirnos bien. Cuando hacemos eso, el cerebro toma nota de las elecciones que nos ayudaron a sentirnos bien y nos alienta a repetir esas elecciones más adelante. Cuando utilizamos la comida para sentirnos bien, para controlar sentimientos difíciles o distraernos del aburrimiento, e inclusive recompensarnos, el cerebro quiere que nosotros continuemos usando la comida para esos propósitos. Rápidamente, la comida se vuelve más para nosotros que combustible para nutrir, fortalecer y proveerle energía a nuestro cuerpo; se vuelve la ayuda a la que acudimos para hacernos sentir mejor emocionalmente. Como resultado, nuestra relación con la comida es ahora como nuestro amigo, nuestro consolador, nuestro animador, nuestro sistema de apoyo, nuestro sistema de recompensa, etc., los cuales son roles diseñados para ser llenados por personas, no por la comida. La comida está diseñada para ser combustible. Si nosotros continuamos usando la comida como algo que no sea nuestro combustible, nuestros esfuerzos de pérdida de peso pueden ser sabotados. (*Vea el artículo: “Ganando la batalla contra el sabotaje” en este folleto*).

Si estamos atrapados en esta relación poco saludable, ¿cómo la cambiamos? Primero debemos reconocer los patrones que creamos e impulsaron esta relación poco saludable con la comida. Luego, debemos volver a entrenar nuestro cerebro para acudir a alternativas saludables para sentirnos bien, en vez de acudir a la comida como un recurso para dicho propósito. Estos son los pasos que debe seguir para lograr eso:

- Cuando quiera comer, pregúntese: “¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué estoy comiendo? Y ¿Por qué estoy comiendo ESTO?”
- Consúltese usted mismo y reconozca si está comiendo porque su estómago está hambriento y su cuerpo necesita energía y nutrición, o está comiendo porque vio algo que se veía bien, algo olía bien, escuchó que estaban preparando comida, quiere saborear cierta comida, ha estado pensando en comida o está sintiendo emociones difíciles y quiere acudir a la comida como “medicamento” o entretenimiento.

**<https://www.theartofmindfuleating.com/2015/04/8-types-hunger/>*

- Si se da cuenta que está comiendo por una razón que no sea darle energía a su cuerpo, reemplace la comida con una actividad diferente, lo cual a su vez entrena a su cerebro a hacer otra cosa en esos casos. Eso puede incluir salir a caminar u otra forma de cuidado físico que disfrute, hacer algo divertido, o hacer algo que enaltezca y cree una conexión saludable con otros y con usted mismo. *(Utilice el “Cuadro de autocuidado mental” para planificar, anotar y realizar un seguimiento de actividades alternativas vs. comer).*
- Pase tiempo aprendiendo sobre comer saludablemente; formas saludables de cuidar su cuerpo, mente y espíritu; y entonces haga de estas cosas una práctica diaria en su vida.
- Sea amable y comprensivo con usted mismo en sus esfuerzos por realizar cambios conductuales y emocionales. Reconozca que otras personas podrían intentar sabotear sus esfuerzos; no se vuelva una de ellos.
- Acuda a personas que ofrezcan una conexión saludable, apoyo o aliento en vez de acudir a la comida. Asista a un grupo de apoyo bariátrico para conectarse con otros que estén recorriendo su mismo camino. Asista a psicoterapia si es necesario.

Cuadro de autocuidado mental

Actividad	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
1 Física							
1 Emocional/divertida							
1 Edificante/ Conexión							

Ganando la batalla contra el sabotaje

Durante cualquier cambio de estilo de vida, el sabotaje intencional y no intencional son obstáculos comunes que las personas enfrentan; esto es especialmente cierto cuando los cambios involucran pérdida de peso e implementar mejoras duraderas para nutrir el bienestar físico, emocional y mental. El sabotaje a menudo viene de personas bien intencionadas como familiares, amigos, compañeros de trabajo, compañeros de la iglesia y otros, inclusive desde el propio individuo intentando alcanzar la meta. Sin embargo, cuando los individuos aprenden a reconocer el sabotaje potencial y obtienen habilidades para luchar contra él, pueden aumentar el éxito en mantener la pérdida de peso y los cambios saludables en el estilo de vida.

¿Cómo ocurre el sabotaje y cómo luce?

¡Echémosle un vistazo! Las personas a menudo se acostumbran a que estemos en cierto lugar o que cumplamos cierto rol en la vida. Cuando cambiamos ese rol, las personas algunas veces se sienten inseguras sobre cómo relacionarse con nosotros o cómo permitir que ocurran cambios. Esto puede resultar en intentos intencionales o no intencionales de mantenernos en un rol usual para ellos o que quieran que tengamos. Aquí hay algunos ejemplos.

Posible sabotaje de otros	Posible autosabotaje
"¡Pero hice esto para TI! ¿No te gusta cómo cocino?"	"No merezco nada bueno en mi vida." "¡Esta vez también fracasaré! Nunca me veré ni me sentiré mejor."
"Uno solo no te hará daño."	"Nadie podría amarme como soy." "Hasta que pese _____, nunca encajaré ni me querrán."
"¿Crees que eres mejor que nosotros?" "¡Me estás juzgando porque has perdido peso y yo no!"	"La vida sin comer compulsivamente parece imposible." "Toda mi familia es obesa." "No comerme todo en mi plato es inaceptable."
"Tú y tus 'cambios saludables' me van a dejar por alguien más, ¿verdad?"	"Mis necesidades nunca serán satisfechas si tengo que confiar en otros." "Satisfaré mis propias necesidades o no tendré ninguna." (<i>Aumenta el aislamiento nocivo</i>)
Las salidas o reuniones familiares, celebraciones y reuniones sociales tienden a centrarse en la comida.	El estrés, la soledad, ira, fatiga, tristeza, aburrimiento, miedo o aislamiento se medican a menudo con la comida.
La comida como regalo puede interferir con las metas	"Nunca debí haber comido eso. ¡Ahora mi meta está arruinada! Ya no importa, me comeré todo."
"No se supone que debes comer eso, ¿no?" "Aquí tienes tu pequeña porción."	Añada cualquier otro mensaje falso, negativo e interno que escuche regularmente en su cabeza o de otras personas.

¿Cómo combato el sabotaje potencial?

Aquí tiene algunas herramientas que puede implementar.

Primero reconozca cómo las declaraciones u ocasiones le hacen sentir.

Si siente presión, manipulación, conflicto o no se siente escuchado, puede indicar sabotaje intencional o no intencional. Cuando resiste ofertas de comida que no estén en su plan, diga con gracia algo como: *“Gracias por pensar en mí; siempre he disfrutado de tu amabilidad. Sin embargo, he hecho un compromiso conmigo de solo comer los alimentos en mi lista de hoy; quizás en otro momento.”* Este tipo de respuesta también puede disminuir los sentimientos de resentimiento o vergüenza que usted podría sentir cuando ceda o no diga que no.

Segundo, reconozca lo que es suyo y lo que no.

Todos tenemos nuestra “bolsa llena de cosas”. Las personas pueden intentar darle su propia bolsa llena de cosas por arreglar. Enfóquese en lo que ellos estén sintiendo, y responda empáticamente, como por ejemplo: “Sentir que fracasaste siempre es difícil, pero tengo la seguridad de que lo resolverás. ¡Confía en ti!” Puede sentarse con sus “cosas” sin tomarlo como algo suyo; usted tiene que cargar su propia bolsa. Es posible que a otros no les gusten sus cambios de estilo de vida, pero ese es problema de ellos, no suyo. Adicionalmente, recuerde tener la misma empatía y compasión para usted mismo con sus cosas.

Tercero, siempre tenga metas alcanzables en mente.

Los cambios duraderos toman tiempo, consistencia y paciencia. ¡Mantenga sus metas realistas! Usted está en el proceso de cambiar años de patrones de pensamiento, mensajes internos tóxicos, comportamientos poco saludables y comenzando a fomentar relaciones más saludables con usted mismo y la comida. Sea paciente y a la vez consistente con sus esfuerzos.

¡Usted PUEDE disfrutar de mejores relaciones consigo, con otros y con la comida sin sabotearse usted mismo o a otros! Recuerde, la comida está diseñada para ser usada por su cuerpo como combustible, no como entretenimiento, confort, soborno, recompensa o amor. ¡Haga de USTED una prioridad, y elija la prioridad sobre el drama! ¡Hágalo por USTED!

Consejos para mantener el éxito

"El éxito es una escalera, no una puerta."

– Dottie Walters

¿Qué necesito saber para asegurarme de tener éxito al perder peso?

- Coma pequeños bocados y mastique bien la comida hasta que tenga consistencia de puré, especialmente en los primeros meses.
- Sorba líquidos y evite usar pajillas. Esto causará que haya aire indeseado en su bolsa.
- Coma y beba lentamente. Comer una comida debería tomarle alrededor de 30 minutos.
- Beba líquidos aparte de las comidas (*30 minutos antes y 30 minutos después*).
- Incluya proteína con todas las comidas. ***Coma primero las comidas ricas en proteína.***
- Utilice platos pequeños en casa.
- Utilice vasos más pequeños y consuma bebidas entre comidas.
- Evite las bebidas carbonatadas. Estas bebidas le dejarán sintiéndose incómodo.
- Deje de comer antes de sentirse incómodamente lleno. Comer de más normalmente producirá vómito.
- Coma tres comidas por día. Coma cuando tenga hambre y evite comer bocadillos constantemente.
- Limite la cantidad de grasa añadida a no más de tres porciones por día.
- Evite beber líquidos altos en caloría y grasa.
- No utilice pajillas y no engulla.
- Baje su tenedor entre bocados.
- Evite comer caminando.
- No se recomienda el alcohol.
- Solo coma cuando tenga hambre.

¿Qué necesito saber para ser un comprador de comestibles exitoso?

- Vaya preparado. Planee menús y haga su lista con antelación para permanecer enfocado mientras compra y evita comprar alimentos menos saludables que no necesita.
- Compre en los pasillos exteriores de la tienda; allí es donde están los alimentos frescos como vegetales, frutas, granos integrales, lácteos, pescado y carnes magras.
- Pase un tiempo explorando la sección de productos agrícolas.
- No compre con el estómago vacío.
- Comprar frutas y vegetales congelados o enlatados ayuda a evitar el desperdiciar comida.
- Cuando compre pescado enlatado, pollo o carne magra, busque productos empacados en agua en vez de aceite, y que estén etiquetados como productos sin sal añadida o bajos en sodio.
- Cuando compre granos o panes, busque alimentos que listen el grano integral primero en los ingredientes en vez de harina enriquecida o “multigrano”.
- Divida los bocadillos. Cuando llegue a casa de la tienda, divida sus bocadillos en porciones individuales en contenedores o bolsitas.
- Lea las etiquetas. Intente evitar artículos que tengan harina (blanca) refinada, sirope de maíz alto en fructosa, aceites hidrogenados, preservativos o sabores artificiales, colores o endulzantes.
- Evite comprar alimentos poco saludables para otros.
- No compre alimentos que le tentarán más adelante.

Consejos de lista de compra

Lista de compra

Consejos de cocina para el control de peso

Consejos de cocina para el control de peso

- Planee las comidas y bocadillos con anticipación.
- Pruebe métodos de cocina que corten calorías:
- Cocine sin grasa añadida (*hornear, asar, guisar, freír al aire*).
- Utilice una sartén antideslizante o rociadores en vez de mantequilla o aceite. Usted también puede usar vino, caldo o jugo de fruta en vez de aceite cuando cocina.
- Cocine solo lo que necesita para una comida (*no haga sobras*).
- Beba agua mientras cocina para evitar comer mientras lo hace.
- Haga de la fruta, vegetales y otros alimentos bajo en calorías parte de cada comida.
- Ponga carne en una rejilla mientras cocina para que así la grasa se drene.
- Remueva la grasa de la carne molida cocinada drenándola en una rejilla o usando una toalla de papel.
- Cuando haga estofados o sopas, refrigere el caldo y quite la capa superior de grasa antes de volverlo a calentar y servir.

Carbohidratos:

- Elija granos integrales.
- Reduzca la cantidad de azúcar en las recetas.
- Utilice endulzantes no calóricos en las bebidas.
- Substituya la sucralosa (Splenda) por azúcar cuando hornee.
- Coma muchos vegetales y frutas. Son altos en fibra.
 - Añada vegetales cuando sofría o a sopas.
 - Los guisantes, frijoles y las lentejas secas son ricos en fibra y son un buen sustituto de la carne.

Proteínas:

- Elija pescado y carnes magras a menudo. Las carnes etiquetadas como “lomo” o “pulpa” son más magros.
- Quite la grasa y remueva la piel del pollo y otras aves.
- Elija quesos bajos en grasa.
- Cuando bata huevos, deshágase de un poco de la yema para reducir las calorías en su comida.
- Coma comidas sin carne. Substituya la carne con frijoles, claras de huevo, tofu o proteínas texturizadas de soja.

Grasas:

- Reduzca la cantidad de aceite a la mitad y substituya la otra mitad de la grasa por compota de manzana o puré de fruta.
- Seleccione queso bajo en grasa y productos lácteos libres de grasa.
- Sazone con jugo de limón o hierbas en vez de mantequilla, margarina o aceite.
- Elija aderezos de ensalada bajos en grasa y limite el tamaño de la porción. En vez de aderezo de ensalada, utilice vinagre o jugo de limón con una pequeña cantidad de aceite.
- Utilice leche descremada evaporada libre de grasas para reemplazar la leche entera en salsas.
- Utilice margarina baja en grasa en vez de mantequilla, margarina o aceite regular.

Guía de comidas

Desayuno

Proteína magra:

Carbohidrato complejo:

Grasa saludable:

Almuerzo

Proteína magra:

Carbohidrato complejo:

Grasa saludable:

Cena

Proteína magra::

Carbohidrato complejo:

Grasa saludable:

Consejos de alimentación consciente

Elija lo que va en su plato. La alimentación consciente comienza con la comida que guarda en su alacena y refrigerador.

Coma sin distracciones. Apague la televisión, quítese de la computadora y baje el teléfono.

Conozca su nivel de hambre. Si solo tiene un poco de hambre, coma hasta que esté satisfecho, entonces guarde el resto para después.

Tómese tiempo para pensar. Pase sus comidas pensando sobre su día, sus planes o su futuro.

Esté preparado. Prepare las comidas y bocadillos con anticipación e intente apartar 20-30 minutos para cada comida.

Saboree su comida. Baje su tenedor entre bocados, mastique bien su comida y note cómo sabe su comida.

Préstele atención a la energía. Las comidas deben dejarle sintiendo renovado y energizado.

Sea agradecido. Tómese tiempo para agradecer cada comida y reconozca todo lo que tuvo que ocurrir para que llegara a su plato.

Referencia: www.northwestpharmacy.com/healthperch/mindful-eating

La alimentación y las emociones


¿Utiliza la comida para lidiar con sentimientos diferentes al hambre, como el aburrimiento, estar cansado o estresado? Si come por estas razones, estas son otras cosas que puede intentar:

- **Llame a un amigo por apoyo.**
- **Utilice citas inspiradoras para evitar la tentación de comer.**
- **Tome un baño o ducha caliente.**
- **Escuche música o un CD de relajación.**
- **Camine.**
- **Pruebe actividades que eviten que coma.** Por ejemplo, es difícil comer mientras se ejercita. Si está haciendo jardinería, probablemente no comerá con sus manos cubiertas de tierra.

Comer afuera con familiares y amigos es una experiencia social importante y no debería temerle. Utilice los siguientes lineamientos hacer que comer afuera sea una experiencia relajante y agradable.

- **Piense sobre lo que comerá antes de salir.** Planear con anticipación hará que sea más probable que seleccione alimentos apropiados. Seleccione alimentos “seguros” que sepa que pueda tolerar. Algunas veces es difícil saber qué es un platillo por su nombre en el menú. No tenga miedo de preguntar. Es sabio apegarse a alimentos que conozca cuando coma afuera.
- **Ordene porciones para niños si es posible,** sin embargo, no ordene del menú de niños. Es posible que tenga que dar una explicación de sus necesidades dietéticas. Nuestra oficina le proveerá una tarjeta que puede llevar en su cartera, la cual indica que tuvo cirugía de estómago y no puede comer porciones de comida normales. La mayoría de los restaurantes honrarán esta tarjeta.
- **Evite los aderezos y salsas.**
- **Evite los alimentos fritos.** Si está frito, pregunte si puede ser horneado o cocinado al vapor.
- **Comparta una comida.** Pida un plato pequeño y tome porciones pequeñas de la comida de su acompañante.
- **Evite el alcohol** ya que contiene una gran cantidad de calorías y la cirugía reduce significativamente su tolerancia.
- **Elija primero proteínas magras.** Cuando revise el menú, elija primero su proteína magra y entonces complete sus guarniciones con vegetales sin almidón.
- **Evite ir al restaurante con mucha hambre.**
- **Ordene su comida primero.** Escuchar a otros realizar sus órdenes puede hacerle cambiar sus decisiones saludables. Evite preguntarles a otros lo que van a pedir.
- **Sáltese el pan y las papitas.** Pida que no envíen a su mesa pan ni papitas, o puede pedir que los retiren.
- **Elija condimentos bajos en caloría.** La mostaza, salsa mexicana, aliño y vinagre son condimentos bajos en caloría que están llenos de sabor.
- **Coma más lento que los demás. Los que comen rápido a menudo comen de más.** Vaya más despacio bajando su tenedor entre bocados.

Consejos para comer afuera

S O L I C I T U D D E M E N U E S P E C I A L	
<i>Nombre del paciente</i>	
Al paciente antes mencionado se le realizó una cirugía bariátrica, reduciendo la capacidad de su estómago a menos de 3 onzas. Por favor permítale ordenar una porción más pequeña o realizar una selección del menú infantil. ¡Gracias por su cooperación!	
<i>Nombre del cirujano</i>	
<i>Número de teléfono</i>	

Lleve esta tarjeta en su cartera para que así pueda solicitar porciones más pequeñas cuando coma afuera.

Evaluando su éxito

Hay muchas formas de medir su éxito. Entre ellas se incluye: progreso físico, progreso psicológico y progreso social.

Progreso físico

- Centímetros perdidos
- Más energía
- Mejor sueño
- Bajar de talla de vestido o pantalón
- Menos dolor
- Ejercitar con mayor facilidad
- Ejercitar con más intensidad
- Mejoras en el sistema digestivo

Psicológico

- Piel más confiable
- Menos ansiedad en situaciones incómodas
- Conquistar un detonante relacionado a la comida
- Comer una comida conscientemente
- Sentirse empoderado a tomar decisiones saludables

Social

- Ser más social
- Cumplidos de otros
- Elegir una entrada más saludable al comer afuera
- Rechazar dulces en el trabajo
- Reclutar a otros para que se unan a su nuevo estilo de vida más saludable

Recompensarse para permanecer motivado

El reforzamiento positivo apoya los nuevos hábitos y es probable que le ayude a repetir nuevos hábitos saludables. Cuando elija sus recompensas, quiere evitar recompensas relacionadas a comidas. Entre recompensas no relacionadas a comidas se incluyen: recompensas saludables, recompensas tangibles, recompensas de cuidado personal y recompensas sociales.

Recompensas tangibles: Nueva ropa (más pequeña), zapatos, libros o revistas, libros de colorear, álbum de música.

Recompensas de cuidado personal: Facial, día de spa, manicura y pedicura, nuevos productos de belleza, comprar flores recién cortadas.

Recompensas sociales: Ir al cine, a un concierto, hacer una fiesta.

Recompensas saludables: Inscribirse en una nueva clase de ejercicios, comprar una nueva botella de agua, comprar utensilios de cocina, sesión de fotos familiar.

Mis recompensas:

Mi recompensa tangible es: _____

Mi recompensa de cuidado es: _____

Mi recompensa social es: _____

Mi recompensa saludable es: _____

Cuando cumpla mi meta **PRINCIPAL**, me recompensaré con:

Cosas que hacer **antes** de la cirugía

(complételo al menos 2 semanas antes)

- Compré mis suplementos recomendados.
- Comencé una rutina de ejercicio regular (*como caminar*) y estoy ejercitándome al menos 5 veces por semana.
- Eliminé las bebidas carbonatadas completamente.
- Ya no bebo con mis comidas.
- Como lentamente tomándome hasta 30 minutos para hacerlo.
- Yo practico sorbiendo líquidos. Ya no los engullo.
- Estoy siguiendo un plan de comidas para promover la pérdida de peso antes de mi cirugía.