

¡Felicidades! Usted se sometió a la cirugía de Bypass Gástrico/ Gastrectomía en manga laparoscópica /SADI /DS y está listo para irse a casa. Aquí hay una breve descripción de la progresión de la dieta para las próximas 7 semanas.

- Si tiene dificultad para seguir adelante con la dieta, vuelva a la dieta regular de la semana anterior
- Llame al consultorio del cirujano si ha tenido dificultad tragando, dolor, fiebre o vómitos.
- No use un sorbete para tomar líquidos.
- Nunca más consuma ningún líquido con azúcar o calorías.
- Evite las bebidas con cafeína durante **2 semanas** después de la cirugía, evite toda bebida gaseosa.
- Cuando empiece a añadir alimentos sólidos, masque despacio y completamente
- Nunca más coma comida frita, dulces, golosinas, etc.
- Consuma proteína en cada comida
- Tome diariamente sus multi-vitaminas masticables, suplementos de calcio y hierro.
- No deje de hacer una cita de seguimiento de 3-semanas con el nutricionista una vez que tenga la fecha de la cirugía

Dieter Pohl, M.D., F.A.C.S. Aaron Bloomenthal, M.D., F.A.C.S., Daniel Christian, M.D., F.A.C.S.
41 Sanderson Road, Suite 207
Smithfield, RI 02917
Teléfono: (401) 521-6310

Semanas 1&2: Líquidos claros con batidos de proteína

Guía para los Batidos de Proteína: 150 calorías, 15-30 gramos de proteína por 1 porción de comida

- Usted necesitara cada día 45-60 gramos de proteína en el batido
 - Si su batido tiene 15-20 gramos de proteína tome **3 por día**
 - Si su batido tiene 30 gramos de proteína tome **2 por día**

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	Batido de Proteínas						
Almuerzo	Batido de Proteínas						
Cena	Batido de Proteínas						

Líquidos claros (sin azúcar, sin gas): Agua, té de hierba, Crystal Light, Fruta 20, bebidas deportivas sin-azúcar (no más que 1), Diet Jell-O, caldo (carne, pollo, o vegetal), paletas de helado sin-azúcar (no más que 2), café descafeinado

Recuerde:

- La meta diaria de líquidos es de 64 onzas
- Beba líquidos por sorbos a lo largo del día
- ¡Puede tomarle hasta 1 hora beber las 8 onzas, vaya despacio!
- ¡No use un sorbete!

Semana 3: Líquidos completos y alimentos en puré (licuados)

Usted necesitará cada día 30gramos de proteína en los batidos

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	½ taza de yogurt Griego bajo en grasa	½ taza de huevos revueltos	½ taza de queso cottage bajo en grasa	½ taza de yogurt Griego bajo en grasa	½ taza de huevos revueltos	½ taza de queso cottage bajo en grasa	½ taza de yogurt Griego bajo en grasa
Almuerzo	½ taza de queso cottage bajo en grasa	½ taza de yogurt Griego bajo en grasa	½ taza de sopa hecha puré	½ tazas de tofu sedoso	½ taza sopa hecha puré	½ taza yogurt Griego bajo en grasa	½ taza de queso cottage bajo en grasa
Cena	½ taza de frijoles refritos	½ de queso ricota bajo en grasa con marinara	½ taza de ensalada de huevo molida	½ taza de sopa hecha puré	½ taza de queso ricota bajo en grasa con marinara	½ taza de ensalada de tuna hecha puré	½ taza de frijoles refritos

Líquidos adicionales: algunos “líquidos claros” como la semana anterior

Recuerde:

- Cocine ligeramente los huevos revueltos con leche baja en grasa y sin azúcar de su elección
- Escoja yogurt Griego en lugar de yogurt regular para obtener más proteína
- El yogurt Griego NO debe tener “fruta en el fondo” o estar mezclado con pedazos de fruta
- Sopas hecha puré /licuadas: sopa de pollo y pasta con poca grasa, sopa de frijoles licuados u otras sopas bajas en grasa con proteínas
- Puré de tuna/huevo/pollo en ensalada preparada con mayonesa de poca grasa o yogurt Griego de poca grasa.
- Añada más sabor a los alimentos como el yogurt Griego y el queso cottage usando saborizantes de jarabes sin azúcar o polvos sin- azúcar

Semana 4&5: Alimentos hechos puré (licuados)

Usted necesitara cada día 30grs. de proteína en los batidos

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Desayuno	½ taza de crema de trigo, ½ taza de puré de duraznos	½ taza de huevos revueltos, ½ taza de puré de batata/papa dulce	½ de yogurt Griego de poca grasa, ½ taza de puré de bananas	½ taza de queso cottage y ½ taza de puré de peras	½ taza de huevos revueltos, ½ taza de puré de aguacates	½ taza de crema de trigo, ½ taza de puré de mangos	½ de yogurt Griego de poca grasa, ½ taza de puré de manzanas
Almuerzo	½ taza de una ensalada mezclada de huevos ½ taza de calabaza hecha puré	½ taza de puré de frijoles, ½ taza de aguacates	½ taza de queso ricota de poca grasa, ½ taza de sopa de tomate	½ taza de puré de carne, ½ taza de puré de papas	½ taza de sopa de frijoles en puré, ½ taza de puré de manzanas	½ taza de tuna mezclada, ½ taza de calabaza hecha puré	½ taza de tofu sedoso, ½ taza de puré de frutas
Cena	½ taza de sopa hecha puré ½ taza puré de coliflor	½ taza de tofu sedoso, ½ taza de puré de frutas	½ taza puré de tuna, ½ taza de batata/papa dulce hecho puré	½ taza sopa de frijoles licuada, ½ taza puré de coliflor	½ taza de puré de carne, ½ taza de calabaza hecha puré	½ taza de queso ricota de poca grasa con salsa, ½ taza de puré de arvejas	½ taza de puré de carne, ½ taza de puré de papas

Líquidos adicionales: igual que las semanas anteriores

Recuerde:

- Prepare la crema de trigo con leche descremada para añadir proteína
- Prepare un puré casero de carne mezclada con una salsa sin grasa, salsa/marinara o ambas
- No utilice puré de papas instantáneo

Semana 6: Alimentos blandos, molidos y húmedos

El objetivo es comer cada día por lo menos 60 gramos de proteína

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	½ taza de avena con leche baja en grasa, ½ taza de peras	½ taza de cereal seco con 4 oz. de leche descremada	½ puré de frijoles, ½ taza de aguacate ablandado	½ taza de huevos revueltos, 1 tostada de pan	½ taza de queso cottage, ½ taza de duraznos	½ taza de cereal seco, 4 oz. de leche descremada	½ taza de yogurt Griego, ½ banana
Almuerzo	1 taza de pavo y chile de frijoles	½ taza de ensalada de tuna, ½ taza de frijoles verdes	½ taza de pavo molido, ½ taza de batata/papa dulce	½ taza de tofu, ½ taza de calabacines	½ taza de sopa de pollo, ½ taza de fruta en lata	½ taza de ensalada de huevo, ½ taza de coliflor	½ taza de carne molida, ½ taza de calabaza
Cena	½ taza de pescado blanco y ½ taza de calabaza	½ taza de carne molida, ½ taza de puré de batatas	1 hamburguesa vegetariana, ½ taza calabacines	½ taza de pollo molido, ½ taza de frijoles verdes	1 omelet de huevo con vegetales, 1 tostada	½ taza de tuna, ½ taza de puré de papa	½ taza de pavo molido, ½ taza de frijoles verdes

Líquidos adicionales: igual que las semanas anteriores

Recuerde:

- Escoja cereales con proteína añadida: Avena de fibra de proteína de marca "Kashi Go Lean"
- Use mantequilla sin grasa (margarina) o mermelada/jalea sin azúcar para la tostada
- Humedezca todas las carnes molidas con una salsa sin grasa o marinara
- Escoja frutas y vegetales enlatados o congelados, sin azúcar, y sin grasa
- Asegure que todas las frutas y los vegetales estén blandos y bien cocinados (asar, hornear, hervir, al vapor) o comprados enlatados.

Semana 7 (y de ahora adelante): Alimentos sólidos, bajos en grasa, bajos en azúcar

No debe consumir más de 1 taza en cada comida, la meta es 60 gramos de proteína cada día

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	1 huevo, 1 tostada	½ taza yogurt Griego, ½ taza de fruta	½ Pan (English muffin), 1cuchara de mantequilla de nuez	½ taza cereal, 4 oz. leche descremada	½ taza de avena, 1cuchara mantequilla de nuez	1 omelet de huevo con ½ taza de pimentón y cebollas	½ taza de queso cottage, ½ taza de fruta
Almuerzo	2 rollos de pavo y queso, ½ taza de zanahorias	½ taza de ensalada de tuna, 1 tostada, 2 rodajas de tomate	½ taza de ensalada mixta, 3oz. pechuga de pollo a la parrilla	½ taza de ensalada de huevo, 1 tostada, ½ taza de frijoles verdes	1 taza sopa de pollo, ½ taza de rodajas de manzana	½ taza carne molida, ½ taza de pasta integral	1 tortilla pequeña, ½ taza frijoles, 1oz queso bajo en grasa
Cena	3oz. de pescado blanco, ½ taza de frijoles verdes	3oz. filete, ½ taza de vegetales mixtos	3oz. pavo, ¼ taza puré de papas, ¼ taza de brócoli	½ taza carne molida, ½ taza pasta integral, ¼ taza marinara	1 hamburguesa vegetariana, ½ taza ensalada mixta	3 oz. de pescado al horno, ½ taza de una mezcla de calabazas asadas	3oz. pollo al horno, ½ taza batata/papa dulce al horno

Líquidos adicionales: igual que las semanas anteriores

Recuerde:

- Consumir primero los alimentos con proteína; comer ensalada y otras verduras al final de la comida según lo tolerado
- Tenga en cuenta, los alimentos que pueden ser difíciles de digerir al principio, como ser: carne dura, pan fresco, verduras fibrosas, la membrana de naranja y pomelo, y la cáscara/piel de frutas y verduras.
- ¡Elija siempre productos alimenticios bajos en grasas, dietéticos y sin azúcar, para siempre!

1/12/2023