



Cirugía bariátrica

Pautas de nutrición

Slim Time y Medi meal

Día 1 y 2, dieta de líquidos transparentes

Semana 1 y 2, dieta líquida

Semana 3 y 4, dieta en puré

Semana 5 a 9, dieta blanda

Semana 10 en adelante - Recomendaciones para una alimentación saludable

Información de contacto

Bariatric Surgery Program

Toronto Western Hospital
University Health Network
399 Bathurst St, 4^{to} Piso, East Wing
Toronto, ON, M5T 2S8
416-603-5800 ext. 6145
Sitio web: [www.uhn.ca/Surgery/Clinics/Bariatric Clinic](http://www.uhn.ca/Surgery/Clinics/Bariatric_Clinic)

**Buzón de voz activo de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.*

Si tiene preguntas o inquietudes de nutrición, comuníquese con alguna de las siguientes dietistas especializadas en cirugía bariátrica:

Savannah Black Savannah.Black2@uhn.ca
Keely Lo Keely.Lo@uhn.ca
Ivy Lu Ivy.Lu@uhn.ca
Stella Paterakis Stella.Paterakis@uhn.ca
Laura Scott LauraAnn.Scott@uhn.ca
Katie Warwick Katie.Warwick@uhn.ca

Si tiene preguntas o inquietudes de enfermería durante el primer mes luego de la cirugía, comuníquese con las enfermeras de navegación:

Mugs Zweerman, Enfermera de Navegación
Danae McKenzie, Enfermera de Navegación

416-262-2691
nursenavigator.western@uhn.ca

Si tiene preguntas o inquietudes de enfermería luego del primer mes de la cirugía, comuníquese con alguna de las siguientes enfermeras de navegación al 416-603-5800 ext. 6145:

Mariyam Bajwa, RN
Patti Kastanias, NP
Shanyne McGhie, RN
Wei Wang, NP
Lorraine Whitehead, RN

Dieta antes de la cirugía bariátrica

Slim Time®, Medi Meal® y Optifast® son suplementos nutricionales bajos en calorías. Tienen todas las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para mantenerse nutrido antes de la cirugía.

Este tipo de dieta contribuye también a reducir el tamaño del hígado, lo que facilita la cirugía y aumenta su seguridad.

Instrucciones:

- Mezcle 1 paquete de Slim Time/Medi Meal con 1-2 tazas de agua. Agite o mezcle bien antes de beber.
- Tome 4 paquetes de Slim Time/Medi Meal por día (es decir: al desayuno, almuerzo, cena y colación).
- Deje de tomar Slim Time a partir de la medianoche anterior a la cirugía.
- Además, beba de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin calorías por día (p. ej., agua, café negro, té con edulcorante artificial, té verde, té de hierbas, bebidas saborizadas sin calorías (p. ej., Crystal Light, agua con gotas Mio, agua con gotas Kool Aid sin azúcar, etc.), gelatina sin azúcar y/o caldo de pollo, de res o de verduras con menos de 10 calorías por porción).
- NO coma ningún otro alimento mientras realice la dieta con batidos Slim Time.

Cómo controlar los efectos secundarios:

Hambre – ingiera 4 paquetes de Slim Time/Medi Meal por día, a la hora habitual de las comidas. Es posible que le sea más fácil si durante las comidas evita sentarse a la mesa junto con otros comensales. Luego de tomar Slim Time durante 3 a 4 días, sentirá menos hambre.

Dolor de cabeza – además de tomar 4 paquetes de Slim Time /Medi Meal, beba de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin calorías. Si el dolor de cabeza continúa, pregúntele a su farmacéutico que analgésico de venta libre puede tomar.

Diarrea – asegúrese de beber de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin calorías, además de sus 4 porciones de Slim Time. Puede agregar 1 cucharadita de suplemento de fibra sin azúcar (p. ej., Benefiber) a cada paquete de Slim Time.

Estreñimiento – asegúrese de beber de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin calorías, además de sus 4 porciones de Slim Time. Puede beber un vaso de agua tibia o un té de hierbas con cada Slim Time.

Dieta luego de la cirugía bariátrica

Día 1 - Dieta líquida con bebidas transparentes

Beba lentamente 15 ml de bebidas transparentes cada 15 minutos. Los líquidos transparentes incluyen agua, jugo diluido con partes iguales de agua, caldo, té, gelatina sin azúcar. Por más que no sienta ganas de beber, es importante que comience a beber líquidos a sorbos, para asegurarse de que su sistema digestivo funcione correctamente. NO consuma bebidas carbonatadas o con gas.

Día 2 – Dieta líquida con bebidas transparentes

Beba lentamente 30 ml de bebidas transparentes cada 15 minutos. Los líquidos transparentes incluyen agua, jugo diluido con partes iguales de agua, caldo, té, gelatina sin azúcar. Por más que no sienta ganas de beber, es importante que comience a beber líquidos a sorbos, para asegurarse de que su sistema digestivo funcione correctamente. NO consuma bebidas carbonatadas o con gas.

***** **¿SABÍA QUE?** *****

Expectativas de pérdida de peso

En promedio, las personas pierden entre el 25 y el 30 % de su peso luego de la cirugía bariátrica. Por ejemplo, si pesa 300 libras antes de la cirugía, podría perder entre 75 y 90 libras. Tenga en cuenta que algunas personas pierden más peso y otras menos.

Para la mayoría de las personas, la báscula no refleja todos los cambios positivos que se sienten luego de la cirugía bariátrica. Por ejemplo, tal vez notará que su salud y bienestar en general mejoran, tiene más energía o está más activo. Podrá apreciar estos resultados favorables si escribe los cambios positivos que comienza a observar en un diario.

Por último, el cuerpo necesita tiempo para adaptarse a todos los cambios, por lo tanto, puede tomarle de 1 a 2 años para alcanzar su nuevo peso. Es importante que sepa que una pequeña cantidad de aumento de peso es normal. Esto no significa que recuperará todo el peso perdido. Para obtener resultados óptimos, siga las pautas de nutrición bariátrica, manténgase activo y solicite apoyo al equipo bariátrico si lo necesita.

Semanas 1 y 2 – dieta líquida

Instrucciones:

1. Comience a tomar los suplementos masticables de vitaminas y minerales (consulte la página 12 de este folleto).
2. Beba 1-2 batidos de proteínas al día. Consulte el folleto de batidos de proteínas o consulte al dietista.
3. Agregue proteína en polvo sin sabor a sus bebidas de 1 a 3 veces al día.
4. Beba de 2 a 4 vasos de agua o bebidas sin calorías al día.

Coma/beba solo los alimentos líquidos que se enumeran a continuación

- Jugo de tomate
- Puré de manzana sin azúcar
- Crema de trigo
- Avena (con menos de 10 g de azúcar)
- Sopa: solo sopa colada o de textura suave (p.ej., de tomate, calabaza, crema de champiñones colada)
- Requesón o queso cottage
- Yogur (sin azúcar)
- Leche (descremada o 1%)
- Leche sin lactosa
- Leche de soja
- Batidos de proteínas
- Proteína en polvo
- Agua y/o bebidas sin calorías

Puntos a recordar:

1. Coma despacio. Sus comidas deben tomar de 30 a 40 minutos.
2. Coma o beba 1 cucharada sopera cada 3-5 minutos.

- Deje de comer si siente alguna molestia o dolor.
- Tenga siempre agua cerca de usted y beba lenta y frecuentemente durante el día.

******* ¡CONSEJO PARA MANTENERSE HIDRATADO! *******

Las paletas o palitos helados caseros son una excelente fuente de líquidos y proteínas. Agregue proteína en polvo sin sabor a su bebida deportiva sin calorías favorita, mezcle bien, vierta en un molde para paletas heladas y ¡Congele! ¡Además, pruebe hacer paletas caseras de yogur o de batido de proteínas!

Semanas 3 y 4: dieta en puré

Instrucciones:

- Continúe tomando los suplementos masticables de vitaminas y minerales (consulte la página 12 de este folleto).
- Beba 1-2 batidos de proteínas al día. Consulte el folleto de batidos de proteínas o consulte al dietista.
- Agregue proteína en polvo sin sabor a las comidas siempre que sea posible
- Beba diariamente de 4 a 6 vasos de agua o bebidas sin calorías.

Tipos de alimentos	Alimentos que puede comer	Alimentos que debe evitar
Frutas y verduras	Jugo de tomate Puré de manzana sin azúcar Verduras cocidas, en puré Puré de fruta cocida o enlatada	Semillas y cáscaras duras Frutas secas Frutas y verduras crudas
Cereales y carbohidratos	Crema de trigo Avena (con menos de 10 gramos de azúcar) Cereales fríos o procesados (sin cobertura o glaseado de azúcar) remojados en leche hasta que estén blandos Galletas de soda Tostada Melba	Pan Pasta Arroz Todos los demás cereales
Sopas	Sopas licuadas	Sopas sin licuar

Bebidas	Bebidas transparentes sin calorías Agua Jugo diluido a la mitad con agua Caldo de carne o de verduras, bajo en grasa Té o café descafeinados	Bebidas con gas Bebidas con cafeína Jugos sin diluir Alcohol
Postres y dulces	Pudding o crema de almidón de maíz sin azúcar Helado sin azúcar Jell-O® sin azúcar	Todos los demás postres o dulces
Fuentes de proteína	Proteína en polvo Batidos de proteínas Leche (descremada o 1%) Leche sin lactosa Bebida de soja sin sabor Requesón o queso cottage Ricota Queso crema Yogur sin azúcar Pescado (cocido húmedo y desmenuzado con un tenedor) Huevo escalfado blando Humus Pollo, ternera o cerdo procesados o licuados	Mantequilla de maní Nueces y semillas Huevos (a menos que estén escalfados) Quesos duros Leche al 2% o leche homogeneizada Crema

Semanas 3 y 4: dieta en puré (continuación)

Puntos a recordar:

1. **Coma despacio.** Sus comidas deben tomar de 30 a 40 minutos.
2. **Separe los líquidos de los sólidos.** Deje de beber 30 minutos antes de cada comida. Espere 30 minutos después de comer para volver a beber.
3. Elija alimentos de todos los grupos alimenticios. Asegúrese de que estén licuados o en puré.
4. No se preocupe si no puede terminar las comidas.
5. Deje de comer si siente alguna molestia o dolor.
6. Tenga siempre agua cerca suyo y beba lentamente y con frecuencia durante el día.

Ejemplo: dieta en puré

	Alimentos	Ingredientes y cantidades
Desayuno	Crema de trigo	1/4 a 1/3 taza de crema de trigo 2 a 4 cucharadas de leche

	Frutas	2 cucharadas de puré de frutas
Colación matutina	Batido de proteínas	1 taza de batido de proteínas
Almuerzo	Huevo Tostadas Melbas	1 huevo escalfado blando 1-2 tostadas Melba
Colación de la tarde	Yogur	1 envase pequeño de yogur sin azúcar
Cena	Carne o pescado	2 a 4 cucharadas soperas de carne licuada, o de pescado desmenuzado con el tenedor
	Puré de papas	2 cucharadas soperas de puré de papas 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor
	Zanahorias	2 cucharadas soperas de puré de zanahorias
Colación luego de la cena	Batido de proteínas	1 taza de batido de proteínas

Semanas 5 a 9 – Dieta blanda

Instrucciones:

1. **Comience a tomar los suplementos de vitaminas y minerales en comprimidos.** Puede cortarlos o romperlos en trocitos más pequeños si es necesario. Consulte los folletos de suplementos vitamínicos y de minerales, o consulte al dietista (consulte la página 12 de este folleto).
2. Asegúrese de que la comida esté húmeda, tierna y con textura suave (p. ej., alimentos cocidos en salsas con bajo contenido de grasa y cocidos en ollas de cocción lenta).
3. Beba 1 batido de proteína al día o añada proteína en polvo sin sabor a las comidas. Consulte el folleto de batidos de proteínas o consulte al dietista.
4. Beba diariamente de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin calorías.

Alimentos que puede incorporar durante la dieta blanda

- | |
|---|
| ✓ Carne/aves de corral molida o picada a cubitos y cocidas en guiso, estofado o curry |
|---|

- ✓ Queso: todos los tipos, en porciones de 30 g o un cubo de 1 pulgada
- ✓ Legumbres – cocidas en salsas hasta que estén blandas (p. ej., frijoles, lentejas, garbanzos)
- ✓ Huevos: cocidos sin o con poca grasa (p.ej., huevos duros, huevos revueltos)
- ✓ Frutas y verduras bien cocidas (p. ej., brócolis hervidos, judías verdes o chauchas enlatadas, frutas enlatadas)
- ✓ Frutas blandas (p. ej., mango, plátano, manzana pelada)
- ✓ Pan de pita o de tortilla
- ✓ Pan – rebanadas delgadas, bien tostadas
- ✓ Cereales – con alto contenido de fibras y bajo contenido de azúcar
- ✓ Todas las sopas
- ✓ Mantequilla de maní, de almendras o de anacardos

Puntos a recordar:

1. **Coma despacio.** Sus comidas deben tomar de 20 a 40 minutos.
2. **Separe los líquidos de los sólidos.** Deje de beber 30 minutos antes de cada comida. Espere 30 minutos luego de comer, para volver a beber
3. **Coma 3 comidas y 2-3 colaciones por día.** Evite pasar más de 4 horas sin comer.
4. Corte los alimentos en trozos pequeños, del tamaño de un guisante o arveja.
5. Coma primero los alimentos ricos en proteínas.
6. Deje de comer antes de sentirse lleno.
7. Debe ingerir de 60 a 80 g de proteína por día.

Semanas 5 a 9 – Dieta blanda (continuación)

Ejemplo: dieta blanda (con 65g de proteína)

	Alimentos	Ingredientes y cantidades
Desayuno	Omelette	1 huevo entero 2 cucharadas soperas de jamón picado 1 cucharada soperas de queso bajo en grasa, rallado
	Tostada de pan integral	½ rebanada de pan integral, bien tostado
Colación de la mañana	-	-
Almuerzo	Sopa chili	½ taza de sopa chili

	Fruta	½ taza de fruta enlatada o congelada, picada, sin azúcar
Colación de la tarde	Humus	2 cucharadas soperas
	Pan tortilla	¼ de pan tortilla pequeña, de trigo integral
Cena	Pescado	3 oz de pescado al horno
	Puré de papas	¼ taza
	Judías verdes o chauchas	¼ taza de judías verdes o chauchas bien cocidas
Colación luego de la cena	Leche	1 taza de leche

***** **¿SABÍA QUE?** *****

Ingesta de líquidos luego de la cirugía bariátrica

Luego de la cirugía bariátrica, es posible que le sea difícil beber la cantidad suficiente de líquidos, debido al pequeño tamaño de su nuevo estómago. Por lo tanto, deberá tomar pequeños sorbos a lo largo del día. Es posible que sienta molestias al beber ciertas bebidas, incluso al beber agua. Si es así, pruebe beber té de hierbas tibio o agregue limón o saborizantes sin azúcar al agua. Si las molestias persisten, llame o envíe un correo electrónico a su dietista de la clínica bariátrica.

Semana 10 en adelante – Dieta saludable y bien balanceada

Instrucciones:

1. Tome los suplementos vitamínicos y de minerales; deberá tomarlos de por vida.
2. Beba de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin calorías al día.
3. Coma 3 comidas y 2-3 colaciones al día. Evite pasar más de 4 horas sin comer.
4. Recuerde incluir alimentos ricos en proteínas y fibra en cada comida y colación (vea el cuadro a continuación).

5. Pruebe nuevos alimentos, uno a la vez. Si no los tolera de inmediato, intente incorporarlos de nuevo en las siguientes semanas.
6. Mida las porciones de sus comidas. El volumen de cada comida debe variar de 1 a 2 tazas, dependiendo de la textura y la composición de los alimentos.
7. Planifique con antelación las comidas para los días de la semana que este ocupado. Por ejemplo, cocine una olla grande de sopa chili o guiso y divídala en porciones de 1 taza, en recipientes reutilizables, para llevar su comida al trabajo.

Alimentos ricos en proteínas:	Alimentos ricos en fibra:
<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res, pollo, cerdo, pescados y mariscos • Carne o pavo picado o molido • Lentejas, garbanzos, frijoles rojos, edamame • Sopa chili o guisos de legumbres, sopa de guisantes o arvejas partidas, sopa de lentejas • Huevos, queso, leche, leche de soja • Yogur griego o Skyr, requesón o queso cottage, ricota • Frutos secos, mantequilla de maní, mantequilla de almendras • Tofu, tempeh, proteína vegetal texturizada • Barras de proteínas, batidos de proteína, proteína en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas, congeladas o enlatadas • Frutas frescas, congeladas o enlatadas (enlatadas en agua) • Arroz integral, quínoa, cebada, trigo bulgar, trigo freekeh • Pan de cereales enteros o trigo integral • Galletas de cereales enteros o trigo integral • Pasta de trigo integral o granos enteros • Lentejas, garbanzos, frijoles, edamame • Batatas, papas, zanahorias, remolachas • Cereales con alto contenido de fibra, avena, hojuelas de salvado

******* ¡RECOMENDACIONES PARA LA TEXTURA DE LAS COMIDAS! *******

Introduzca nuevos alimentos uno a la vez y tome nota de cómo se siente después de comerlos. Si un determinado alimento le produce malestar, deje de comerlo y vuelva a incorporarlo en 1 o 2 meses. Por ejemplo, si le ha sido difícil digerir pechuga de pollo cocida al horno, intente preparar una sopa chili o guiso con pollo molido o picado. Los alimentos húmedos se toleran mejor que las carnes secas y duras.

Suplementos vitamínicos y de minerales luego de la cirugía bariátrica

Cuando llegue a su casa luego del alta hospitalaria, deberá comenzar a tomar los suplementos vitamínicos y de minerales masticables. Siga las instrucciones recomendadas en el próximo punto, a menos que un médico o algún integrante del equipo bariátrico le indique lo contrario. Para obtener más información sobre los suplementos recomendados, consulte los folletos sobre suplementos vitamínicos y de minerales que le enviaron por correo electrónico o consulte a su dietista de la clínica bariátrica.

Las primeras 4 a 6 semanas después de la cirugía tome los suplementos masticables y líquidos

Desayuno - Tome 2 multivitamínicos masticables cada día + B12 líquida de 1000 mcg día por medio

Almuerzo - Tome 1 comprimido masticable de calcio con vitamina D (650mg / 400 unidades)

Cena - Tome 1 comprimido masticable de calcio con vitamina D (650mg / 400 unidades)

Después de las primeras 4 a 6 semanas deberá cambiar a comprimidos.

Desayuno - Tome 2 comprimidos de multivitamínicos prenatales o para mujeres cada día + B12 1000 mcg día por medio

Almuerzo - Tome 2 comprimidos de citrato de calcio con vitamina D, 300mg/200 unidades, (total 600mg, 400 unidades)

Cena - Tome 2 comprimidos de citrato de calcio con vitamina D, 300mg/200 unidades, (total 600mg, 400 unidades)

***NO tome suplementos en gomitas ni vitaminas o minerales de liberación prolongada.**

Elección de vitaminas y minerales:

Comprimidos de vitaminas y minerales	Qué elegir...
Multivitamínicos	100% de la ingesta diaria recomendada para todas las vitaminas y minerales Al menos 18 mg de hierro 1 mg de cobre
Calcio	Citrato de calcio Consuma 1200-1500 mg diarios, divididos en 2-3 dosis

B12	Elija 1 opción de las siguientes: 350-500 mg por día 1000 mcg, en días alternos 1200 mcg, cada 3 días O una inyección mensual de 1000 mg
-----	--

Cómo controlar las náuseas, vómitos y dolor de estómago

Es posible que padezca náuseas, vómitos y dolor de estómago luego de la cirugía bariátrica. A continuación, detallamos algunas recomendaciones para aliviar estos síntomas. Si los síntomas persisten, llame a la Clínica Bariátrica (consulte la página 2).

Posibles causas de las náuseas, vómitos o dolor de estómago	Posibles soluciones...
Ha comido demasiado	Mida la porción de las comidas (es decir: máx. 1 - 1,5 tazas)
Ha comido demasiado rápido	Deje el tenedor en la mesa entre bocado y bocado Dedique más tiempo para comer sus comidas (es decir, 20-40 minutos)
No ha masticado lo suficiente	Mastique cada bocado de alimento de 20 a 30 veces
Los alimentos están muy secos o duros	Cocine en una olla de cocción lenta, opte por sopas chili, guisados o estofados, agregue salsas para humedecer la comida
Ha comido bocados demasiado grandes	Corte la comida del tamaño de un guisante o arveja
Ha comido y bebido al mismo tiempo	Separe los alimentos de las bebidas; deje de beber 30 minutos antes de cada comida y beba 30 minutos después de las mismas
Ha tragado aire	No tome bebidas con gas No use pitillos o sorbetes
Deshidratación	Beba de 6 a 8 vasos de agua o bebidas sin calorías por día

Intolerancias Alimenticias

Algunos alimentos se digieren con más dificultad luego de la cirugía, sin embargo, a menudo esto se resuelve con el paso del tiempo. Evite estos alimentos durante el primer o segundo mes y luego vuelva a incorporarlos. A continuación, detallamos algunas recomendaciones para controlar las intolerancias alimentarias.

Intolerancias comunes	Intente comer...
Carnes secas y duras (p. ej.,: pechuga de pollo, carne de res bien cocida)	Las piezas de pollo con carne oscura Carne o pollo molido o picado, cocido en sopa chili, guisos o con salsa de tomate Corte el pollo o la carne de res en cubos pequeños y cocínelos en sopa o guisos espesos Agregue salsas bajas en calorías a las comidas
Pan	Galletas integrales (p. ej., tostadas Melba, Wasa, Ryvita) Panes chatos (p. ej., pita, pan de tortilla, bizcocho o pan crujiente) Pan de grano entero o de trigo integral tostado
Pastas	Pasta de trigo integral o grano entero Pasta de garbanzos o lentejas Calabaza espagueti, calabacín en espiral, pasta de palmito
Arroz	Arroz integral, quínoa, cuscús, cebada, trigo freekeh, trigo bulgar
Caramelos o chocolate	Caramelos sin azúcar o chocolate sin azúcar