

CUIDADOS NUTRICIONALES

LUEGO DE CIRUGÍA BARIÁTRICA

El plan de alimentación luego de una cirugía bariátrica o también llamada metabólica debe ir dirigida a perder peso de manera significativa, pero también para aprender nuevos hábitos alimentarios que contribuyan a mantener esa pérdida de peso a lo largo del tiempo.

INFORMACIÓN

La dieta debe incluir alimentos ricos en proteínas (para correcta cicatrización y mantenimiento de masa muscular), ser baja en grasa y carbohidratos y el profesional en medicina o nutrición recomendará suplementos de vitaminas y minerales que incluyan hierro, calcio, vitamina D, vitamina B12, vitamina A y zinc.

La dieta para cirugía bariátrica se desarrolla en 4 fases:

FASE 1: DIETA LÍQUIDOS CLAROS (2 a 3 días)

Pequeña ingesta de agua (50 a 100 ml) en repetidas ocasiones y los mismos ml en alimentos líquidos claros. Si se desea endulzar, utilizar edulcorante en gotas EDULMAX.

EJEMPLO DE DIETA

8H00	1/2 Vaso de Gelatein20
10H00	Jugo de manzana o pera cernida
12H00	Consomé de carne o pollo + 1 medida de PROSOY
14H00	1/2 Vaso de Gelatein20
16H00	1/2 Vaso de jugo de manzana o pera cernida
18H00	Consomé de carne o pollo + 1 medida de PROSOY
20H00	1/2 Vaso de Gelatein20
22H00	Agua aromática endulzada con EDULMAX

FASE 2: DIETA LÍQUIDA COMPLETA (4 a 6 semanas)

Una vez que se ha tolerado bien la primera fase, sigue una dieta líquida completa con buena hidratación (con bebidas sin gas). Es importante agregar a los alimentos módulos de proteína como PROSOY o PROAMINO MIX natural (en alimentos dulces o salados) o PROAMINO MIX vainilla y suplementar con vitaminas adecuadas para esta fase.

EJEMPLO DE DIETA

8H00	1/2 Taza de yogurt o leche deslactosada con 1 medida de PROSOY o PROAMINO MIX
10H00	Puré de manzana roja sin azúcar
12H00	Consomé de carne o pollo + 2 medidas de PROSOY y vegetales cocidos sin sal
14H00	1/2 Vaso de Gelatein20
16H00	Agua aromática
18H00	Consomé de pollo + 2 medidas de PROSOY y pescado horneado
20H00	1/2 Taza de yogurt con una medida de PROSOY o PROAMINO MIX
22H00	Infusión endulzada con EDULMAX

FASE 3: DIETA BLANDA O TRITURADA

Se incluyen alimentos blandos ricos en proteínas como el huevo, queso bajo en grasa y carnes magras de pollo y pescados. Se debe continuar con suplemento de proteína, PROSOY o PROAMINO MIX, durante esta fase y como edulcorante, utilizar EDULMAX.

FASE 4: DIETA NORMAL

La dieta normal puede comenzar hacia las 12 semanas de la cirugía, es importante incorporar nuevos alimentos hiperprotéicos en cada comida y continuar endulzando con edulcorantes libres de calorías como EDULMAX gotas.

EJEMPLO DE DIETA FASE 3 - 4

8H00	1/2 Taza de yogurt o leche deslactosada con 1 medida de PROSOY o PROAMINO MIX
10H00	Puré de manzana roja sin azúcar
12H00	Consomé de carne o pollo + 2 medidas de PROSOY y vegetales cocidos sin sal
14H00	1/2 Vaso de Gelatein20
16H00	Agua aromática
18H00	Consomé de pollo + 2 medidas de PROSOY y pescado horneado
20H00	1/2 Taza de yogurt con una medida de PROSOY o PROAMINO MIX
22H00	Infusión endulzada con EDULMAX



RECOMENDACIONES GENERALES

- Líquidos: seleccionar agua, helados a base de agua, zumo de frutas, infusiones en pequeñas cantidades y separados de las comidas. No utilizar azúcar, para endulzar, hacerlo con Edulmax gotas.
- Las comidas deben durar entre 20 y 30 minutos.
- Dejar de comer si se siente alguna sensación de hinchazón o dolor.
- Intentar probar nuevos alimentos después de dos semanas.
- Evitar alcohol, café, bebidas con gas y alimentos flatulentos (coliflor, habas, fréjol, etc.).