



# Guía de alimentación endobariátrica

Dieta posterior al procedimiento

# Índice

**Consideraciones generales antes de someterse a un procedimiento endobariátrico . . . . .4**

Lo que debe saber. . . . . 4

¿Está listo para comprometerse con un procedimiento endobariátrico?. . . . . 4

Preparándose para su procedimiento . . . . . 5

**El día de su procedimiento . . . . .6**

¿Qué esperar? . . . . . 6

Antes del procedimiento . . . . . 6

Volver a casa . . . . . 6

Efectos secundarios . . . . . 6

**Vivir con su procedimiento . . . . .7**

Mantener el rumbo . . . . . 7

Progresión de la dieta . . . . . 9

    Líquidos claros

    Líquidos completos

    Alimentos blandos y hechos puré

    Alimentos sólidos

    Sustituciones de alimentos

Tener éxito con su nueva dieta. . . . . 21

Alcanzar sus metas . . . . . 22

Rastreador de comidas . . . . . 23

# Consideraciones generales antes de someterse a un procedimiento endobariátrico

## Lo que debe saber

Someterse a un procedimiento endobariátrico puede ayudarle a comer menos y a controlar su peso.

*Nota: Un procedimiento endobariátrico no elimina la grasa del cuerpo. Es una de las muchas herramientas que puede usar como ayuda para controlar su peso. Para que este procedimiento lo ayude a tener éxito, debe comer de manera saludable y hacer ejercicio.*

### ¿Qué significa “endobariátrico”?

Este procedimiento se realiza por vía endoscópica. Mientras está bajo anestesia, se le coloca un pequeño tubo con una cámara en la boca y se guía suavemente hasta el estómago.

### Los beneficios

Cuando se utiliza un procedimiento como este junto con cambios en el estilo de vida y la nutrición, puede ayudarle a perder peso. La pérdida de peso puede contribuir a prevenir o mejorar los problemas de salud relacionados con el exceso de peso.

## ¿Está listo para comprometerse con un procedimiento endobariátrico?

Al igual que con cualquier tratamiento de pérdida de peso, es importante comprometerse, o puede ocurrir un aumento de peso. Hay 2 razones principales por las que los pacientes vuelven a subir de peso: una, no seguir la dieta recomendada, y dos, no seguir las pautas de actividad recomendadas proporcionadas por su equipo de atención.

Este folleto contiene sugerencias sobre cómo debe comer después de su procedimiento endobariátrico. Para obtener consejos sobre procedimientos o nutrición, hable con su médico o nutricionista. Los procedimientos endobariátricos son procedimientos de pérdida de peso mínimamente invasivos que no requieren cirugía. Se realizan de forma ambulatoria mediante un endoscopio. Dependiendo del procedimiento, se utilizan diferentes técnicas para reducir el tamaño del estómago, cambiar la forma en que se procesan los alimentos o revertir y corregir un procedimiento de pérdida de peso anterior.



## Compras de comestibles antes de su procedimiento

Prepararse para el éxito significa que debe prepararse para sus necesidades nutricionales antes de realizarse el procedimiento. Debe hacer sus compras de comestibles antes de su procedimiento para los artículos que necesitará después de su procedimiento. Seguirá una dieta líquida y de alimentos hechos puré durante las primeras 4-6 semanas. Estos son algunos elementos que querrá considerar agregar a su lista:

### Sugerencias de la lista de compras:

- ☐ Bebidas claras y no carbonatadas (es decir, Powerade™ Zero, agua vitamínica (cero calorías), Crystal Light™)
- ☐ Proteína en polvo (sin azúcar añadida) o bebida proteica preelaborada sin AZÚCAR añadida
- ☐ Caldo de pollo o carne de res bajo en sodio





# El día de su procedimiento

## ¿Qué esperar?

Un procedimiento endobariátrico le ayuda a reducir la cantidad de alimentos que puede consumir y, por lo tanto, no puede comer o beber tanto de una sola vez como solía hacerlo. La pérdida de peso se produce al ingerir menos calorías de las que el cuerpo utiliza en un día.

## Antes del procedimiento

Antes de entrar a la sala de procedimientos, es posible que le pidan que se ponga una bata de hospital. Es posible que varios médicos y enfermeros le hagan una serie de preguntas. En la sala de procedimientos, se le administran medicamentos para ayudarle a dormirse durante el procedimiento.

## Volver a casa

Después del procedimiento:

- No conduzca ni opere vehículos o equipos motorizados durante el resto del día.
- No tome bebidas alcohólicas.
- Reanude la actividad cuando se sienta cómodo y de acuerdo con las recomendaciones de su equipo de atención.

## Efectos secundarios

**Dolor o malestar.** Cada persona experimenta diferentes niveles de dolor e incomodidad debido a estos procedimientos. Es importante que trabaje con su equipo de atención. Hable con su equipo de atención sobre las formas de controlar el dolor si es necesario.

**Problemas relacionados con la anestesia.** Los efectos secundarios comunes de la anestesia incluyen náuseas, vómitos, sequedad de la boca, picazón en la garganta, escalofríos y somnolencia. Estos pueden durar un tiempo después de que desaparece el efecto de la anestesia. Hable con su anesthesiólogo si tiene preguntas relacionadas con la anestesia.

# Vivir con su procedimiento

**El procedimiento de pérdida de peso no es el final de un largo proceso. Es el comienzo.** Su esfuerzo por controlar su peso y su salud continuará por el resto de su vida. Debe hacer cambios en sus hábitos alimenticios y de actividad física. Sin estos cambios, es posible que aumente de peso con el tiempo.

Si tiene algún problema o inquietud a medida que su cuerpo cambia, hable con su equipo de atención. Están aquí para ayudarle.

## Mantener el rumbo

Puede ser difícil continuar con hábitos saludables y mantener el peso durante mucho tiempo. Los contratiempos son una parte normal de hacer cambios de comportamiento. No ignore los contratiempos. Pida ayuda cuando la necesite. Llame al consultorio de su médico y póngase en contacto con su equipo de apoyo. **Lo importante es volver a encarrilarse lo antes posible.**



### Estos consejos pueden ayudarle a mantener el rumbo:

**Asista a TODAS las citas de seguimiento.** Estas visitas son muy importantes para el éxito de su procedimiento. Su equipo de atención puede buscar signos prematuros de problemas. También pueden ayudarle a controlar los efectos secundarios y evitar complicaciones.

**Siga su plan de nutrición.** La cantidad de alimentos que puede comer después de su procedimiento es menor, por lo que la calidad de su dieta es muy importante. Comer adecuadamente puede ayudarle a sanar del procedimiento. Y puede ayudarle a evitar problemas. Por ejemplo:

- Si come o bebe grandes cantidades o come o bebe demasiado rápido, es posible que sienta malestar estomacal. También podría vomitar o tener dolor en la parte inferior del pecho o en la parte superior del abdomen.
- Si no come comidas a horas establecidas, no come suficiente fibra o no se mantiene físicamente activo, puede sufrir estreñimiento.
- Seguir algunas de estas pautas puede ayudarle a perder peso. Y puede ayudarle a evitar problemas como náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y estreñimiento. También puede ayudar a prevenir problemas de nutrición.

**Siga las instrucciones del medicamento que le den.** Es posible que le indiquen que tome o evite ciertos medicamentos. Revise todos sus medicamentos con su proveedor de atención médica en cada cita. Su proveedor puede sugerir cambios en los medicamentos que toma.

**Evite la deshidratación.** Pregúntele a su dietista u otro miembro de su equipo de atención médica sobre las formas de beber suficiente líquido.

**Evite comer bocadillos.** A menos que su equipo de atención le indique que haga otra cosa.

**Manténgase activo.** Haga actividad física regularmente. Esto puede ayudarle a perder peso y a no recuperarlo.

**Únase a un grupo de apoyo.** Comparta ideas y obtenga apoyo de otras personas que se hayan sometido a un procedimiento de pérdida de peso.

**Busque ayuda profesional cuando la necesite.** Si tiene problemas que podrían conducir a hábitos poco saludables, un consejero u otro proveedor de atención médica puede ayudarle a lidiar con ellos.

**NO beba alcohol.** Debe evitar el alcohol durante al menos las primeras 6 semanas o más, según la recomendación de su médico. El alcohol es calorías añadidas que no contienen los nutrientes que necesita para lograr sus objetivos.



### Progresión de la dieta

Tipo de dieta	Descripción de los alimentos	Número de comidas	Cantidad de tiempo
Líquidos claros	Powerade Zero, agua vitamínica (calorías cero), Crystal Light™, caldo claro de pollo o verduras.	Beba al menos 48-64 onzas (o según lo recomendado por su médico) durante todo el día.	Días 1 y 2 (el día del procedimiento, después de que se realiza el procedimiento, y al día siguiente)
Líquidos completos	Bebidas ricas en proteínas y bajas en calorías. Los líquidos deben ser bajos en grasas y azúcares.	Beba al menos 48-64 onzas (8 tazas) por día.	Días 3 - 7
Alimentos blandos	Alimentos con trozos muy pequeños, tiernos, húmedos y fáciles de masticar. La carne debe ser molida, el pescado desmenuzado y otros alimentos deben estar picados o triturados. Todos los alimentos y líquidos deben ser bajos en grasas y azúcares.	Ingiera de 3 a 4 comidas* más 48-64 onzas de líquidos por día.	Semanas 2 y 3
Dieta regular (textura sólida)	Se pueden probar alimentos de cualquier consistencia con cuidado. Continúe eligiendo alimentos y líquidos bajos en grasa y azúcar.	Ingiera 3 comidas* más 48-64 onzas de líquidos por día.	Semanas 4 en adelante

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*



# Líquidos claros

**COMIENZO:** El día después de su procedimiento

**DURACIÓN:** Días 1-2 después del procedimiento

**INSTRUCCIONES DE LA DIETA:** ¡Beba 2 onzas de líquido transparente, sin gas y sin calorías cada hora! Los jugos diluidos o las bebidas deportivas diluidas son buenas opciones para hidratarse. Por porción de 8 onzas, las calorías no deben exceder las 50.

**EJEMPLOS:**

- Agua
- Té o café descafeinado
- Jello™ sin azúcar
- Consomé
- Bebidas sin azúcar, sin gas, sin cafeína
- Paletas heladas sin azúcar
- Caldo

**OBJETIVOS DE LÍQUIDOS:** 48-64 onzas (o según lo recomendado por su médico). Continúe tomando vitaminas y otros medicamentos según lo recetado.

**LLEVE UN DIARIO DE NUTRICIÓN**

Este será un elemento importante de su recorrido.

**Información importante**

1. Deje de beber tan pronto como se sienta lleno.
2. Use tazas de medicamento de 1 onza o tazas pequeñas Dixie para beber lentamente.
3. El hielo puede causar calambres gástricos. Es posible que prefiera beber líquidos a temperatura ambiente.



*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

# Dieta completamente líquida

La siguiente etapa de su recorrido (que durará aproximadamente 5 días) será una combinación de líquidos claros y bebidas proteicas para aclimatar lentamente su cuerpo a consumir menos calorías y adaptarse al tamaño de su estómago. Su cuerpo necesitará tiempo para adaptarse a los cambios y será muy importante para su pérdida de peso que se sienta cómodo con una dieta baja en calorías y rica en proteínas. Es importante que siga este proceso, ya que introducir alimentos en puré demasiado rápido no le permite maximizar su pérdida de peso y podría tener un impacto negativo en el proceso de curación.

**DURACIÓN:** Días 3 - 7 después del procedimiento

**INSTRUCCIONES DE LA DIETA:**

- Consuma porciones de 5 oz a 8 oz de bebidas con alto contenido de proteínas y bajo contenido de azúcar en el transcurso de 30 minutos o más.

- Agua
- Powerade™ Zero
- Té sin calorías
- Propel™
- Caldo de pollo sin grasa
- Bebida deportiva sin calorías

- ¡NO se exceda de 8 oz por hora!

**OBJETIVO DE PROTEÍNAS:** 60-80 gramos

Estas bebidas proteicas deben tener 15-20 g de proteína/ración, menos de 15 g/ración de carbohidratos y -100-200 cal./ración.

**Ejemplos de bebidas proteicas**

- AdvantEDGE™
- HMR 70+
- Batido para bajar de peso Glucerna™
- Ultra Slim Fast con proteína de soja
- Batido Atkins™ Advantage
- Batido de proteínas Ultra Pure
- Otras bebidas proteicas recomendadas por su médico

**Proteína a base de leche**

- Optisource
- Whey Protein
- Carb Conscious Carnation™ Instant Breakfast Blue Box (sin azúcar añadida)
- HMR 500, 800 (sin hielo)

**Medicamentos/vitaminas:** continúe tomando sus medicamentos y vitaminas según lo recetado.

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

## Consideraciones importantes durante este tiempo

### Al beber:

- 1 Beba todos los líquidos lentamente durante un período de una hora
  - **NO** se exceda de 8 onzas por hora
- 2 Evite tragar apresuradamente y también las pajillas, introducen aire en su sistema y pueden causar dolores por gases
  - **NO** se obligue a terminar los líquidos si se siente lleno
- 3 Para aumentar la ingesta de proteínas, puede añadir "Just Whites" de Deb El
  - Esto es clara de huevo en polvo que se encuentra en la sección de repostería del supermercado, en la sección de decoración de pasteles de las tiendas de manualidades o visite debelfoods.com.
- 4 Es **MUY** importante que se mantenga hidratado
  - Controle su orina, **no debería ser más oscuro** que un amarillo claro
- 5 Si tiene intolerancia a la lactosa, pruebe las opciones sin lácteos
 

**Nota:** El polvo instantáneo de desayuno y la leche descremada en polvo contienen lactosa

  - Leche de almendras, de soja, coco u otro sustituto sin lácteos y sin azúcar
- 6 Si opta por una sopa alta en proteínas, cuele las verduras
  - Receta: caldo (llevar a ebullición) + 2 claras de huevo, revolver bien

Este es un buen momento para comenzar a escribir en un diario y llevar un registro de lo que está consumiendo.

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

## Alimentos blandos y hechos puré

Durante esta etapa consumirá alimentos semisólidos y hechos puré. Esto le permite reintroducir lentamente los alimentos en su sistema.

- Es importante que coma toda las proteínas dietéticas recomendadas
- Coma solo cuando tenga hambre

**COMIENZO:** Semana 2

**DURACIÓN:** 2 semanas

**INSTRUCCIONES DE LA DIETA:** Consuma 3-4 comidas pequeñas al día

**OBJETIVOS DE LÍQUIDOS:** 64 onzas (8 tazas) de líquido no calórico, no carbonatado y sin cafeína

- Agua
- Caldo de pollo sin grasa
- Té sin calorías
- Bebida deportiva sin calorías



*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*



ALIMENTOS BLANDOS RECOMENDADOS:

- Lácteos: yogur - sin azúcares añadidos
- Sopa: consomé, caldo, sopas de crema bajas en grasa
- Carne y sustitutos de la carne: pescado, huevos, requesón, queso finamente cortado en cubitos o carnes magras Verduras: verduras blandas cocidas
- Frutas: melones, plátanos, frutas enlatadas sin azúcar agregada o cítricos sin la membrana
- **Nota:** Generalmente, 1/2 taza de alimento integral equivale a 1/4 de taza de alimento en puré

OBJETIVO CALÓRICO: 800-1000 calorías por día

VITAMINAS:

- Tome multivitamínicos blandos, masticables o líquidos o multivitamínico bariátrico recomendado por el médico
- Suplemento de calcio con vitamina D 1200-1500 mg (máximo 500 mg por dosis)
  - **NO tome el multivitamínico y el calcio al mismo tiempo. Tomarlo simultáneamente puede interferir con la absorción**
- B12 500 mcg al día o 1000 mcg IM al día

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

ALIMENTOS BLANDOS Y HECHOS PURÉ

Tipo de alimento	Cantidad	Proteína (g)	Grasa (g)	Calorías
ALMIDONES				
Puré de boniato	½ taza	2.0	4.4	111
Avena	¾ taza	4.5	1.7	105
Fariña de mandioca	¾ taza	2.5	0.1	87
Cream of Wheat (crema de trigo)	¾ taza	3.3	0.4	115
FRUTAS				
Judías verdes (enlatadas)	½ taza	0.2	0.1	13
Zanahorias (comida para bebés)	2.5 onzas (2 onzas = ¼ taza)	0.0	0.0	30
Remolacha (enlatada)	¼ taza hecha puré	0.8	0.1	26
LECHE				
Yogur descremado	8 onzas	8	0	90-120
Leche, desnatada o 1%	8 onzas	8	0-3	80-110
CARNE				
Atún, enlatado en agua	1 oz (1 lata = 6 oz)	7	1	40
Imitación de carne de cangrejo	1 oz	3.5	<1	30
Queso, bajo en grasa o sin grasa	1 oz	4	0-3	40-50
Requesón, 1% o descremado	1 oz (4 oz = ½ taza)	3.5	<1	20
Huevo revuelto	1 oz	6	80	80
Pollo, hecho puré (carne oscura)	1 oz	7	72	72
Papilla	2.5 oz	8	90	90
GRASA				
Mantequilla	1 cucharadita	0	4.1	36
Aceite de oliva	1 cucharadita	0	4.6	40

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*



Consideraciones

- 1

No fría las carnes.
  - Freír agrega calorías y puede hacer que los alimentos sean difíciles de digerir.
  - Algunas personas pueden experimentar evacuación rápida con los alimentos grasos.
- 2

Deje de comer cuando esté lleno.
  - Es posible que regurgite la comida, tenga náuseas o dolor si come en exceso.
- 3

Continúe con la cantidad recomendada de líquido según lo indicado por su equipo de atención.
- 4

Continúe con sus suplementos vitamínicos masticables.
- 5

Anote todos los alimentos que come y los líquidos que bebe en su registro de alimentos. El registro de alimentos en esta etapa es fundamental para garantizar que esté comiendo suficiente proteína.
- 6

Evite los alimentos procesados o con azúcares añadidos.
- 7

No beba líquidos dentro de los 30 minutos posteriores a la ingesta de sus alimentos.
- 8

Para el aturdimiento o los mareos, pruebe una taza de caldo como parte de su ingesta de líquidos.



*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

Ejemplo: dieta de alimentos blandos y hechos puré  
\*O siga la dieta de reemplazo de comidas recomendada por el equipo de atención

Hora	Alimento	Líquido	Proteína (g)	Grasa (g)	Calorías
8 a.m.	1 huevo revuelto (1 carne)		6	6	80
	1/2 taza de puré de manzana (1 fruta)		0.2	0.1	60
9 a.m.		8 oz de café, descafeinado	0	0	0
10 a.m.		8 oz de agua	0	0	0
11 a.m.		8 oz de leche descremada	8		85
12 del mediodía	2 oz de atún (1 proteína blanda/en puré)		14	2	80
	1/2 cucharadita de mayonesa ligera (1/2 grasa)		0	2.5	30
	1/4 taza de puré de verduras		0-1	0-0.1	30
2 p.m.		8 oz de agua			
3 p.m.	8 oz de yogur descremado (1 leche)		8	0	120
5 p.m.	3 oz de puré de pollo (proteína equivalente)		21	13.5	300
	1/2 cucharadita de mantequilla (1/2 grasa)		0	2	20
	1/4 taza de puré de verduras		0-1	0 - 0.1	30
6 p.m.		8 oz de agua			
7 p.m.		8 oz de agua			
10 p.m.		8 oz de agua			
TOTAL			~58-64	~26-30	~800-1000

PLAN DE COMIDA	800-1000 CALORÍAS/DÍA	PLAN DE COMIDA	800-1000 CALORÍAS/DÍA
Verdura	2 porciones	Leche	2 porciones
o fruta	2 porciones	Carne	6 porciones
amilácea	2 porciones	Grasa	1 porción

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

# Dieta de alimentos sólidos

Durante esta etapa comenzará a comer alimentos sólidos. Será importante cumplir los principios de esta dieta para mantener la pérdida de peso que ha logrado hasta ahora. Este es el momento en que desarrollará hábitos de nutrición fundamentales que seguirá por el resto de su vida.

- Es importante que coma toda las proteínas dietéticas recomendadas
- Restablezca un patrón de comidas regular
- Si tiene problemas para comenzar a comer alimentos sólidos, regrese a la dieta de alimentos blandos durante uno o dos días y luego inténtelo de nuevo

**INICIO/DURACIÓN:** Semanas 4 en adelante

**INSTRUCCIONES DE LA DIETA:** 900-1200 calorías al día

## Consideraciones

- 1

Evite todos los alimentos con alto contenido calórico y blandos que puedan pasar fácilmente a través del estómago.
- 2

Evite cualquier alimento que se disuelva en la boca o que no requiera masticación, es decir, galletas saladas o pretzels; yogur o helado.
- 3

Evite todos los alimentos altamente refinados o procesados, es decir, barras de proteínas (a menos que el proveedor de atención médica recomiende una marca específica), comidas rápidas, comidas congeladas.
- 4

Evite los condimentos es decir, mantequilla, salsa de carne, queso crema, mantequilla de maní, aceite.
- 5

Evite las calorías líquidas, todas las bebidas deben tener cero calorías, es decir, Crystal Light™, Diet Snapple™, Fruit 20, refresco dietético, agua.



*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

# Dieta regular: muestra

Comida	Alimento	Líquido	Calorías	Proteína
Desayuno	1 huevo revuelto		78	6
	1 rebanada de tostada de trigo integral		100	3
	2 unidades de salchicha de pavo		140	13
		8 oz de café, descafeinado	5	0
		8 oz de agua		
Bocadillo	1 porción de fruta		60	0
	Calcio masticable	8 oz de agua		
Almuerzo	2 tazas de verduras para ensalada con verduras sin almidón 4 oz de pollo a la parrilla/al vapor 2 cucharaditas de aceite 1 cucharada de vinagre O 1 cucharada de aderezo ligero hierbas, sal, pimienta		250-330	21-28
Bocadillo	Multivitamínico masticable	8 oz de agua	0	0
	1 huevo duro		78	6
Cena	3 oz de pescado a la parrilla/al vapor/ escalfado		120-150	21
	1 taza de brócoli al vapor		50	2
	1/3 taza de boniato		80	3
	Hierbas/condimentos sin sodio		0	0
Bocadillo	Calcio masticable	8 oz de agua	0	0
	1 porción de fruta		60	0
		8 oz de agua		
		8 oz de agua		
Total		64 oz de agua	1021-1131	75-82 g

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*



# Sustituciones de alimentos

EN LUGAR DE	USE
1 huevo	1/4 taza de Egg Beaters, (30 calorías, 6 g de proteína)
2 salchichas de pavo	2 salchichas vegetarianas (120 calorías, 13 g de proteína)
1 rebanada de tostada de trigo integral	½ muffin inglés de trigo integral
Ejemplo de desayuno	1/2 taza de Fiber One™, cereal con alto contenido de fibra, 1 taza de leche descremada y 1 huevo revuelto
1 porción de fruta por la mañana	½ taza de uvas 1 taza de melón en cubos 1 taza de piña fresca ½ pera entera
Ejemplo de almuerzo	3-4 onzas de carne, pescado o aves, una verdura sin almidón y almidón (arroz, pasta, papa)
2 cucharaditas de aceite	1 cucharada de aderezo regular para ensaladas
1 cucharada de vinagre	2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas
1 huevo duro	¼ taza de edamame hervido (soja)
Ejemplo de cena	3-4 onzas de carne, pescado o aves, una verdura sin almidón y almidón (arroz, pasta, papa)
1 taza de verduras cocidas	2 tazas de verduras crudas (excluya las verduras con almidón: arvejas, maíz, papas, habas, plátanos, calabazas y ñame)

## EJERCICIO:

Los NIH recomiendan 150 minutos de ejercicio por semana.  
Debe incorporar al menos 30 minutos de ejercicio 5 veces por semana.

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*

# Tener éxito con su nueva dieta

La forma en que come y bebe después de un procedimiento endobariátrico afecta su éxito. Para ayudarlo a alcanzar sus metas, siga las pautas de su equipo de atención.

**La cantidad recomendada de líquido/día es generalmente de 48 a 64 oz. Su equipo de atención le dirá cuánto quiere que beba en función de sus necesidades.**

**Beba hasta 16 onzas de leche descremada o leche al 1% al día o use un reemplazo de comida bariátrica 1-2 de 8 onzas/día como parte de su ingesta de líquidos. Esta es una excelente fuente de proteínas y calcio.**

## Tome pequeños bocados y mastique bien los alimentos

A medida que siga la progresión de la dieta y elija alimentos con más textura, tome pequeños bocados de comida. Mastique la comida hasta obtener una consistencia blanda antes de tragarla. Demore entre 10 y 15 minutos para comer 1 onza de alimento. Tan pronto como comience a sentirse lleno, deje de comer y beber. Dedique al menos 30 minutos para cada comida.

## Salir a cenar

Los restaurantes a menudo sirven porciones que son demasiado grandes para una comida. Pida al personal una porción más pequeña o haga un pedido del menú del almuerzo. Siempre puede pedir que le envuelvan la mitad de la comida para llevarse a casa y pida que le sirvan la otra mitad.

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o médico. Estas son solo pautas.*



## Alcanzar sus metas

Tardó mucho en subir de peso. Se necesitará tiempo y disciplina para ayudarlo a bajar de peso. Trabaje con su equipo de atención y siga sus pautas. Tenga en cuenta lo siguiente mientras se prepara para su recorrido de pérdida de peso:

- ¡La atención de seguimiento es tan importante como todos los pasos de “preparación” que tome!
- Para lograr sus objetivos, siga todas las instrucciones que le den los miembros de su equipo de atención.
- El momento de su regreso al trabajo, a otras actividades y al ejercicio debe ser aprobado por su equipo de atención.
- Tenga paciencia durante su recuperación. Cada persona es diferente y su recuperación será diferente a la de otros pacientes que se han sometido al mismo procedimiento. Esto es cierto para el tiempo de curación, las sensibilidades alimentarias, los objetivos de pérdida de peso, etc.

*\* Es posible que su médico le recomiende seguir un plan diferente.*

*Siga el plan recomendado por su dietista o médico.  
Estas son solo pautas.*



## Ejemplo de rastreador de comidas: semana 1

<b>LUNES</b> Desayuno  Almuerzo  Cena	<b>VIERNES</b> Desayuno  Almuerzo  Cena
<b>MARTES</b> Desayuno  Almuerzo  Cena	<b>SÁBADO</b> Desayuno  Almuerzo  Cena
<b>MIÉRCOLES</b> Desayuno  Almuerzo  Cena	<b>DOMINGO</b> Desayuno  Almuerzo  Cena
<b>JUEVES</b> Desayuno  Almuerzo  Cena	<b>NOTAS</b> _____ _____ _____ _____ _____

Este material es solo para fines informativos y no está destinado a un diagnóstico médico. Esta información no constituye asesoramiento médico o legal, y Boston Scientific no hace ninguna declaración con respecto a los beneficios médicos incluidos en esta información. Boston Scientific recomienda encarecidamente que consulte con su médico sobre todos los asuntos relacionados con su salud.

Todas las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.

2024 Copyright © Boston Scientific Corporation o sus afiliados. Todos los derechos reservados.

ENDO-1968510-AA

**Boston  
Scientific**  
Advancing science for life™

Boston Scientific Corporation  
300 Boston Scientific Way  
Marlborough, MA 01752-1234  
[www.bostonscientific.com](http://www.bostonscientific.com)