

PACIENTE: _____

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones que son indispensables para su recuperación y evitar:

1. Estancamiento en la pérdida de peso
2. Complicaciones inherentes a la cirugía bariátrica

NO SE DEBE INGERIR NADA SÓLIDO DURANTE LOS PRIMEROS 15 DÍAS DE INICIADA LA VÍA ORAL

SEMANA 1: DIETA LIQUIDA CLARA

- Ingiera los siguientes líquidos: Jugo de fruta previamente colado, aromática, consomé sin grasa, clight o gelatina sin azúcar de la siguiente forma:
1 onza (30 cm) cada hora ó 3 onzas (90 cm) cada 3 horas.

SEMANA 2: DIETA LIQUIDA COMPLETA

Continúe la toma de 3 onzas de líquidos (jugos, aromática, gelatina dietética) y cremas de verduras e incluya un complemento nutricional como Glucerna SR, Ensoy diabetes, Enterex diabetes, además de un módulo de proteínas (Proteinex o Casilan). Para la preparación de estos lea la etiqueta y siga sus instrucciones.

- Reemplace una toma de líquidos completos por dicho complementos 3 veces al día.
- Prepare cremas de verduras (espinaca, ahuyama, zanahoria, tomate) en sustancia de pollo y cuele. Tome 3 onzas.
- Adicione 1 MEDIDA DE PROTEINEX O CASILAN (modulo proteico) a los jugos o al complemento nutricional según las recomendaciones dadas por el (la) nutricionista.
- Si la indicación médica lo permite ingiera líquidos adicionales entre la comidas en tomas de máximo de 3 onzas.(90cc)

Ejemplo de menú

7:00 am.	10 am.	1 pm.	4 pm	7 pm.	10 pm.
3 onzas Colada en leche deslactosada 3 onzas	Yogurt descremado o complemento nutricional 3 onzas	Crema de verduras con módulo de proteína 3 onzas	Jugo con módulo de proteína o complemento nutricional 3 onzas	Crema de verduras con módulo de proteína 3 onzas	Complemento nutricional o colada en leche deslactosada 3 onz

SEMANA 3: DIETA BLANDA TIPO PURE

- Continúe con el consumo de líquidos en la misma cantidad de 7:00 am. a 10.00 pm.
- Tome el módulo proteico y el complemento nutricional igual.
- Inicie el consumo de frutas blandas como papaya, melón, sandía, fresas, durazno, pera y reemplace la toma de líquidos claros por las frutas que consume.
- Puede incluir en su dieta carne molida, pollo desmechado o pescado(no frito) y harinas en consistencia tipo puré (papa, papa criolla, yuca y plátano o guineo)
- Puede incluir leche deslactosada, yogurt descremado, yogurt griego, kumis o avena Fitness. Tome máximo 3 onzas según tolerancia.

SEMANA 4: DIETA BLANDA

Para la cuarta semana ingiera la dieta convencional en consistencia blanda

- En el desayuno puede incluir huevo tibio o revuelto, queso blanco o cuajada y acompañe con una galleta de soda y 3 onzas de bebida en leche deslactosada (cocoa, chocolate bajo en grasa sin azúcar, café descafeinado o té)
- Primero consuma el sólido y luego el líquido.
- En el almuerzo y la comida puede tomar la sopa sin licuar, pero mastique muy bien (de 25 a 30 veces cada bocado). Puede consumir dos cucharadas de carne molida, pollo desmechado, pescado o atún. Adicione también dos cucharadas de puré de papa criolla, pastas o plátano maduro.
- Inicie el consumo de verduras cocidas a tolerancia.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Los alimentos deben ser de consistencia líquida las primeras dos semanas.
2. Coma despacio y mastique bien (25 a 30 veces) los alimentos hasta conseguir que adquiera una consistencia de puré.
3. No ingiera bebidas alcohólicas, gaseosas, fritos, dulces y azúcares y alimentos que los contengan.
4. Puede utilizar edulcorantes dietéticos dentro de su alimentación.
5. Evite el consumo de café, jugos de cítricos (ácidos), especias, picantes, grasas, embutidos etc.
6. Evite alimentos con alto contenido en fibra, como productos integrales y ricos en salvado de trigo.
7. Realice actividad física según indicaciones médicas.
8. Será imprescindible mantener un tratamiento polivitamínico con el objeto de evitar el desarrollo de deficiencias nutricionales (aplica para pacientes con bypass gástrico). Las vitaminas y minerales no aportan calorías, le ayudaran a mantener funciones vitales de gran importancia, ya que muchos de estos componentes se pierden debido a la malabsorción.
9. Recuerde asistir a controles nutricionales periódicos.

NUTRICIONISTA: _____