

Avance Postoperatorio de la Dieta Bariátrica

La Etapa	Explicación
1	Esta etapa de la dieta es de 1 onza de trozos de hielo (30 cc de taza de medicina) cada hora despierto.
2	<p>Los líquidos claros son esenciales para mantenerte hidratado durante esta fase de la progresión de tu dieta. Esta etapa consiste en líquidos sin azúcar y cafeína (se incluye gelatina) a través de los cuales puede ver la luz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Al comenzar esta etapa de la progresión de la dieta, comience a sorber una onza durante un período de tiempo de 15 minutos. ▶ Deje de beber si se siente lleno, incómodo o con náuseas. ▶ Algunos pacientes toleran diferentes tipos de líquidos claros a diversas temperaturas después de la cirugía, por lo que es posible que deba probar varios para ver qué es lo mejor para usted. Por ejemplo, los líquidos muy fríos pueden causar calambres. ▶ ¡Recuerda! <ul style="list-style-type: none"> • Beba pequeñas cantidades lentamente. • ¡NO sorbetes! • Al comenzar esta etapa, beber 1 onza de agua en 15 minutos. (taza de medicamento de 30 cc) por un total de 4 onzas por hora (120 cc o 4 tazas de medicina por hora). Hacer esto ayudará a prevenir la angustia de su nueva bolsa, la incomodidad intestinal, el exceso de gases y la hinchazón. • Una vez que pueda tomar cómodamente 1 onza durante 15 minutos, avance a medida que tolere beber de 1 a 2 onzas de líquidos claros durante 15 minutos para comenzar a trabajar hacia su objetivo de 64-80 onzas de líquido por día.
3	<p>En esta etapa de la progresión de la dieta, si aún no lo ha hecho, comience a tratar de aumentar sus líquidos claros de 1 a 2 onzas cada 15 minutos. Esta tasa proporcionará una ingesta promedio de 6 a 8 onzas por hora.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuando usted pueda beber de 6 a 8 onzas de líquidos claros por hora, comience a introducir líquidas de proteínas. ▶ Comience con 1 a 2 onzas de batido de proteínas, leche de soja liviana, leche baja en grasa o sin grasa o leche sin lactosa por hora y las onzas restantes como opciones de líquidos claros. Hacer esto ayudará a reducir la sensación de sobrepeso, hinchazón, náuseas e incomodidad. ▶ Una vez que sea capaz de tolerar de 1 a 2 onzas por hora, comience a aumentar lentamente la cantidad que está bebiendo para alcanzar el objetivo de _____ batidos por día. ▶ Cuando esté en la cantidad deseada de batido de proteínas, procure tomarlas como “comidas”. Por ejemplo, si su objetivo es obtener 3 batidos de proteínas por día, intente tomarlos como desayuno, almuerzo y cena. Esto lo ayudará a volver a estructurar sus comidas.

Cosas para Recordar:

- ▶ Comience a tomar sus vitaminas cuando regrese a casa desde el hospital. Tómelos según lo recomendado en su horario de vitaminas.
- ▶ Si no tolera proteínas líquidas o vitaminas, está bien reducir la cantidad o tomar un descanso de ellas. Concéntrese en beber líquidos claros e intente reiniciar las proteínas y las vitaminas más adelante.
- ▶ Registre todos sus fluidos diariamente.
- ▶ El objetivo de fluidos es 64-80 onzas diarias.
- ▶ Si bebe 40 onzas o menos de líquido diariamente, llame al Memorial Weight Loss & Wellness Center o a la oficina de su cirujano.
- ▶ La deshidratación es el motivo número 1 por el cual los pacientes sometidos a cirugía bariátrica son readmitidos en el hospital.
- ▶ La intolerancia a la lactosa puede ocurrir después de la cirugía bariátrica. Si está bebiendo leche normal baja en grasa o sin grasa, usted desarrolla gases, hinchazón o diarrea. Intente cambiar a leche de soja liviana o leche sin lactosa.
- ▶ Prioridades post operatorias tempranas (primeros 7-10 días)
 1. Líquidos
 2. Proteína
 3. Vitaminas