

Cirugía bariátrica

DIETA PREQUIRÚGICA

Dieta prequirúrgica de dos semanas

Todos los pacientes seguirán una dieta alta en proteínas y baja en calorías durante dos semanas antes de la cirugía. Esta dieta ayuda a reducir el tamaño del hígado, lo que reduce el riesgo quirúrgico.

REQUERIMIENTOS DIARIOS

Beba cuatro porciones de proteínas en polvo por día.

- ▶ Elija un suplemento de proteínas que cumpla con los criterios definidos por su nutricionista.
- ▶ Mezcle dos porciones con leche (puede usar leche de soja descremada o sin lactosa).
- ▶ Mezcle dos porciones con agua u otro líquido claro permitido.

Incluya seis porciones diarias de la siguiente lista de alimentos:

- ▶ 1 taza de jugo de tomate o de vegetales V8
- ▶ ½ taza de Cream of Wheat o avena cocida (menos de 10 gramos de azúcar si está envasada)
- ▶ 1 taza de pudín sin azúcar
- ▶ 6 onzas de yogur descremado o sin grasa con sabor a fruta (sin trozos de fruta) (el yogur debe contener menos de 120 calorías por porción)
- ▶ ½ taza de puré de manzana sin azúcar agregada, ½ taza de fruta enlatada en almíbar o jugo bajo en calorías, 1 taza de fruta fresca cortada, 1 taza de fruta enlatada envasada en agua

Incluya vegetales crudos o al vapor sin almidón para ayudar con la saciedad. Si tiene alguna pregunta, consulte a su nutricionista. No hay restricciones para los siguientes alimentos:

Alcachofa	Ensalada de repollo	Colinabo
Corazones de alcachofa	Pepinos	Chucrut
Espárragos	Berenjena	Brotos de soja
Maíz enano	Hojas verdes	Espinaca
Brotos de bambú	Judías verdes	Calabaza (amarilla, zucchini)
Brotos de judías	Lechuga	Guisantes dulces
Remolachas	Vegetales mixtos	Acelga
Brócoli	Champiñones	Tomate
Coles de Bruselas	Quingombó	Salsa de tomate
Repollo	Cebollas	Nabos
Zanahorias	Rábano	Castañas de agua
Coliflor	Guisantes en vaina	
Apio	Pimientos (todas las variedades)	

Beba al menos 80 onzas de agua o bebidas sin cafeína y sin azúcar durante el día. Los líquidos claros permitidos incluyen los siguientes:

- ▶ Agua
- ▶ Té o café descafeinado
- ▶ Caldo
- ▶ Bebida sin cafeína, sin alcohol, sin gas, de 5 calorías o menos por porción de 8 oz

Otros

- ▶ Puede agregar condimentos o especias adicionales a gusto (es decir, pimienta, jarabes saborizados sin azúcar, sustitutos del azúcar, canela, hierbas secas o frescas, ajo o cebolla en polvo, etc.). Busque opciones sin sal.
- ▶ Mantenga la estructura actual programada de las comidas o los refrigerios para ayudar con el control del apetito y los niveles de energía.
- ▶ Continúe con los suplementos diarios multivitamínicos y de calcio de venta libre durante el proceso de la dieta prequirúrgica.
- ▶ Está permitida la goma de mascar sin azúcar.
- ▶ Si tiene diabetes, consulte la sección "Pacientes diabéticos" sobre el tratamiento de la hipoglucemia durante el proceso de la dieta prequirúrgica.
- ▶ Si es intolerante a la lactosa y elige no consumir leche de soja, debe agregar una quinta porción de proteína en polvo por día para cumplir con el objetivo de proteína. Puede mezclar esta quinta porción con cualquier líquido o alimento permitido.
- ▶ Si tiene problemas de estreñimiento, puede usar un suplemento de fibra mezclado con 8 onzas de agua o una bebida sin cafeína y sin azúcar.

Ideas para mezclar las proteínas

CON LECHE

- ▶ Agregue una cucharada de proteína en polvo con sabor a chocolate o vainilla a 8 onzas de leche descremada. En caso de intolerancia a la lactosa, use leche de soja o Lactaid. Agite o revuelva durante 15 y 20 segundos.
- ▶ Congele esta mezcla para obtener una textura similar al helado.

SIN LECHE

- ▶ Agregue una cucharada de proteína en polvo con sabor a fruta a 8 onzas de agua o una opción permitida de líquido claro. Agite o revuelva durante entre 15 y 20 segundos.
- ▶ Agregue una cucharada de proteína en polvo con sabor a sopa de pollo a 8 onzas de agua tibia (no demasiado caliente, aproximadamente 130 grados o menos). Revuelva hasta que se disuelva.
- ▶ Agregue una cucharada de proteína en polvo al café descafeinado.

PACIENTES DIABÉTICOS

- ▶ Consulte a su médico de atención primaria o endocrinólogo sobre la dieta prequirúrgica de dos semanas. Esta dieta es baja en carbohidratos (125 gramos por día) y puede necesitar ajustes de acuerdo con el régimen de medicamentos.
- ▶ Controle sus niveles de glucosa en sangre con frecuencia a lo largo del día.
- ▶ Mantenga el plan actual de comidas o refrigerios para ayudar con el control de la glucemia.
- ▶ Incluya alimentos permitidos con carbohidratos en cada comida o refrigerio (es decir, pudín sin azúcar y sin grasa, yogur descremado o sin grasa, puré de manzana).
- ▶ Conozca los signos o síntomas de la hipoglucemia a un nivel de glucosa en sangre inferior a 70 mg/dL.
 - Sudoración
 - Hambre
 - Debilidad
 - Temblores
 - Mareos o vértigo
 - Dolor de cabeza
 - Palpitaciones cardíacas
- ▶ Si tiene un nivel bajo de azúcar en sangre (<70 mg/dL), consulte con el médico.
 - Controle los niveles de azúcar en sangre.
 - Consuma 15 gramos de un alimento con carbohidratos.
 - ½ taza de jugo de frutas.
 - 2 a 3 cucharaditas de azúcar.
 - 3 a 4 tabletas de glucosa, disponibles para la compra en la mayoría de las farmacias.
 - Caramelos duros (con azúcar); revise la etiqueta para consultar el tamaño de la porción.
 - Espere 15 minutos.
 - Vuelva a controlar los niveles de azúcar en sangre para una reevaluación; si los niveles permanecen por debajo de 70 mg/dL, repita los pasos anteriores.
 - Una vez que los niveles de glucosa en sangre sean normales (80 mg/dL a 120 mg/dL), reanude el patrón normal de las comidas o refrigerios (dentro de una hora).
 - Reanude la dieta prequirúrgica.

Dieta prequirúrgica

EJEMPLO DE UN PLAN DE COMIDAS

Desayuno:	Una porción de suplemento de proteínas con sabor a chocolate o vainilla con leche descremada ½ taza de Cream of Wheat o avena cocida
Refrigerio:	1 taza de pudín sin azúcar
Almuerzo:	Una porción de proteína mezclada con 9 onzas de Crystal Light (Sunrise Classic Orange, Raspberry Ice u otro sabor de fruta) con una opción de líquido claro permitido 6 onzas de yogur sin azúcar
Refrigerio:	Jell-O sin azúcar
Cena:	Una porción de proteína con sabor a sopa de pollo mezclada con agua tibia 1 taza de V8 o jugo de tomate ½ taza de puré de manzana sin azúcar
Refrigerio antes de dormir:	Una porción de proteína con sabor a chocolate o vainilla mezclada con leche descremada 6 onzas de yogur sin azúcar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL BASADA EN EL EJEMPLO DEL PLAN DE COMIDAS

Total de calorías	aproximadamente 1,000 por día
Total de proteínas	aproximadamente 115 gramos por día (puede ser menor si no se consume leche)
Total de carbohidratos	aproximadamente 125 gramos por día

Referencia:

Colles, SL, Dixon JB, Marks P, et al. Preoperative weight loss with a very-low-energy diet: quantitation of changes in liver and abdominal fat serial imaging. American Journal of Clinical Nutrition 2006; 84: 304-11.

Fris, RJ. Preoperative low energy diet diminishes liver size. Obesity Surgery. 2004; 14: 1165-1170

***Esta dieta no cumple con los requisitos diarios de vitaminas y minerales adecuados. Se recomienda un complejo multivitamínico a diario. Si la ingesta de leche es limitada, se recomienda la suplementación con calcio.*

Dieta prequirúrgica de siete días

Ejemplos de planes de comidas

DÍA 1

Desayuno

- Una porción de proteína con sabor a vainilla mezclada con 8 onzas de leche descremada
- ½ taza de Cream of Wheat cocida (hecha con agua)
- 1 taza de jugo de tomate

Refrigerio

- 1 taza de pudín sin azúcar

Almuerzo

- Una porción de proteína mezclada con 9 onzas de Crystal Light (Sunrise Classic Orange, Raspberry Ice u otro sabor de fruta) con una opción de líquido claro permitido
- 6 onzas de yogur sin azúcar

Refrigerio

- Jell-O sin azúcar

Cena

- Una porción de proteína con sabor a sopa de pollo mezclada con 8 onzas de agua tibia o caldo sin grasa
- 1 taza de jugo V8
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- Vegetales crudos: lechuga, pepinos y tomates con jugo de limón y pimienta

Refrigerio antes de dormir

- Una porción de proteína con sabor a chocolate mezclada con 8 onzas de leche descremada

DÍA 2

Desayuno

- Una porción de proteína con sabor a chocolate mezclada con leche descremada
- ½ taza de avena cocida (hecha con agua)
- 1 taza de jugo V8

Refrigerio

- Jell-O sin azúcar

Almuerzo

- Una porción de proteína mezclada con 9 onzas de Crystal Light (Sunrise Classic Orange, Raspberry Ice u otro sabor de fruta) con una opción de líquido claro permitido
- Vegetales crudos: brócoli y coliflor crudos solo con jugo de limón

Refrigerio

- 6 onzas de yogur sin azúcar (por ejemplo, Light & Fit, de cualquier sabor)

Cena

- Una porción de proteína con sabor a sopa de pollo mezclada con agua tibia
- ½ taza de pudín sin azúcar
- 1 taza de jugo de tomate
- Vegetales crudos: lechuga, tomates, brócoli y coliflor con jugo de limón

Refrigerio antes de dormir

- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- Una porción de proteína con sabor a vainilla mezclada con 8 onzas de leche descremada

DÍA 3

Desayuno

- Una porción de proteína con sabor a fresa (es decir, UNJURY) mezclada con 8 onzas de leche descremada
- ½ taza de Cream of Wheat (hecha con agua)
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar (edulcorante artificial permitido)

Refrigerio

- Una porción de pudín sin azúcar
- 1 taza de zanahorias crudas

Almuerzo

- Una porción de proteína con sabor a cereza (es decir, Nectar) mezclada con 8 onzas de Strawberry, Orange Banana Crystal Light (licuados con hielo)
- Ensalada de lechuga (3 tazas) con brócoli, coliflor, jugo de limón y pimienta
- 6 onzas de yogur descremado (de cualquier sabor)

Refrigerio

- Jell-O sin azúcar
- Tomates, pepinos y cebollas de verdeo crudos (aderezo: vinagre de vino tinto, jugo de limón, pimienta y edulcorante artificial)

Cena

- Una porción de proteína con sabor a sopa de pollo mezclada con 8 onzas de caldo de pollo sin grasa
- 1 taza de jugo V8
- Ensalada de lechuga cruda con champiñones, cebollas de verdeo y jugo de limón

Refrigerio antes de dormir

- Batido de proteínas: una porción de proteína con sabor a vainilla mezclada con 8 onzas de leche descremada y 6 onzas de yogur descremado, licuados con hielo
- Jell-O sin azúcar

DÍA 4

Desayuno

- ½ taza de avena cocida junto con una porción de proteína con sabor a vainilla (mezclada con 8 onzas de leche descremada tibia; agua tibia adicional según sea necesario)
- Orange Crystal Light (8 onzas o más a su gusto)
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar (se puede endulzar con edulcorante artificial)

Refrigerio

- 6 onzas de salsa de yogur natural (6 onzas de yogur estilo griego bajo en grasa mezclado con ajo picado, jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto)
- Variedad de vegetales crudos para untar (es decir, brócoli, coliflor, zanahorias, apio)

Almuerzo

- Batido de proteínas: una porción de proteína con sabor a chocolate mezclada con 8 onzas de leche descremada, ½ taza de pudín sin azúcar, 1 cucharadita de extracto de vainilla, licuados con hielo
- Ensalada de lechuga cruda (3 tazas) con tomates y pepinos (jugo de limón, vinagre, pimienta y edulcorante)

Refrigerio

- Jell-O sin azúcar
- 6 onzas de yogur descremado

Cena

- 1 taza de jugo V8 (calentado) mezclado con una porción de proteína sin sabor o con sabor a sopa de pollo (es decir, UNJURY)
- Ensalada de repollo (variedad de repollo crudo mezclado con vinagre, sal, pimienta, jugo de limón y edulcorante)

Refrigerio antes de dormir

- Una porción de proteína con sabor a cereza mezclada con 8 onzas de Crystal Light (licuada con hielo)
- Jell-O sin azúcar

DÍA 5

Desayuno

- Una porción de proteína con sabor a vainilla, 6 onzas de yogur de arándanos descremado y 8 onzas de leche descremada, licuados con hielo
- Jell-O sin azúcar

Refrigerio

- Una porción de pudín de chocolate sin azúcar
- Ensalada de tomate y pepino (aderezo: jugo de lima, vinagre y el condimento Mrs. Dash de limón y ajo a gusto)

Almuerzo

- Una porción de proteína con sabor a capuchino (es decir, Nectar) mezclada con 8 onzas de café descafeinado
- Ensalada de lechuga con brócoli, champiñones y cebollas con jugo de limón y Mrs. Dash (cualquier variedad)
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar

Refrigerio

- 6 onzas de yogur descremado
- 1 taza de zanahorias crudas

Cena

- Una porción de proteína con sabor a sopa de pollo mezclada con caldo de carne sin grasa
- Zucchini crudo, calabaza amarilla y zanahorias (rebanadas en juliana) sazonado con Mrs. Dash de limón y pimienta y jugo de limón fresco
- Una porción de pudín de vainilla sin azúcar

Refrigerio antes de dormir

- Una porción de proteína Fuzzy Navel (es decir, Nectar) mezclada con Lemonade Crystal Light y licuada con hielo
- Jell-O sin azúcar

DÍA 6

Desayuno

- Una porción de proteína en polvo con sabor a vainilla mezclada con 8 onzas de leche descremada y una pizca de canela
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar mezclada con ½ taza de Cream of Wheat (cocida con agua)
- 8 onzas de bebida sin azúcar con sabor a naranja

Refrigerio

- Jell-O sin azúcar

Almuerzo

- Una porción de proteína en polvo con sabor a sopa de pollo mezclada con 8 onzas de agua tibia o caldo sin grasa
- 1 taza de jugo V8 (mezclada con un suplemento de proteína con sabor a pollo)
- Vegetales crudos: apio, zanahoria y pimientos verdes

Refrigerio

- 1 taza de pudín sin azúcar

Cena

- Una porción de proteína con sabor a chocolate mezclada con 8 onzas de leche descremada
- Ensalada de lechuga: lechuga, zanahoria, apio, coliflor y tomates. Aderece con una mezcla de vinagre de sidra de manzana, Splenda u otro edulcorante artificial y Mrs. Dash
- 6 onzas de yogur sin azúcar

Refrigerio antes de dormir

- Proteína en polvo con sabor a capuchino mezclada con 8 onzas de agua tibia

DÍA 7

Desayuno

- Media porción de proteína en polvo con sabor a chocolate y media porción de proteína en polvo con sabor a capuchino mezclada con 8 onzas de leche descremada
- ½ taza de avena cocida (hecha con agua) espolvoreada con la mezcla de sabor Cinnamon Spice Splenda®

Refrigerio

- 1 taza de jugo V8
- Zanahorias, apio y brócoli crudos

Almuerzo

- Una porción de proteína en polvo con sabor a fresa mezclada con 8 onzas de limonada sin azúcar
- ½ taza de pudín de vainilla sin azúcar mezclada con 6 onzas de yogur de vainilla descremado o sin grasa

Refrigerio

- ½ taza de puré de manzana sin azúcar

Cena

- Una porción de proteína con sabor a sopa de pollo mezclada con agua tibia
- Ensalada de lechuga: lechuga, tomate, zanahorias y pepinos con un aderezo de jugo de limón, pimienta y vinagre.
- 1 taza de jugo de tomate

Refrigerio antes de dormir

- Una porción de proteína en polvo con sabor a chocolate mezclada con leche descremada (8 onzas), congelada

WEIGHT LOSS & **WELLNESS**
Memorial
CENTER

The logo graphic consists of a stylized, geometric shape resembling a series of nested, parallel lines that form a square-like structure with a jagged, stepped right edge, pointing towards the right.

Memorial Medical Center | Springfield, IL | 866-205-7915
MemorialBariatricServices.com