

## Esquema recomendado de administración de vitaminas tras cirugía de manga gástrica

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Comida/ refrigerio	Hora	Esquema de administración de vitaminas
Desayuno	_____ : _____	Comprimido de citrato de calcio de 500 mg
Almuerzo	_____ : _____	(Solo para mujeres) <input type="checkbox"/> Comprimido de citrato de calcio de 500 mg
Cena	_____ : _____	Comprimido de citrato de calcio de 500 mg
Hora de acostarse	_____ : _____	<p>Un comprimido multivitamínico de Bariatric Advantage Ultra Solo</p> <p>Comprimido de hierro + vitamina C de 60 mg <input type="checkbox"/> Cinco días a la semana (hombres y mujeres posmenopáusicas)</p> <p>Comprimido de hierro + vitamina C de 60 mg <input type="checkbox"/> Siete días a la semana (mujeres con capacidad reproductiva)</p> <p><b>No tome hierro si en las dos horas anteriores ingirió productos lácteos, tomó suplementos de calcio, o bebió té o café.</b></p>
Vitamina B12	<input type="checkbox"/> Comprimido de vitamina B12 de 1000 mcg (sublingual) cada _____ (día de la semana) <input type="checkbox"/> Inyección intramuscular de vitamina B12 de 1000 mcg una vez al mes	
Otro		
Proteínas necesarias	_____ g de proteína por día = _____ batido(s) de proteína por día	
Calorías necesarias	600 a 800 calorías diarias = su objetivo después de un mes de la operación	

Firma del médico \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_