



Baystate Medical Center

A Member of Baystate Health System

Springfield, Massachusetts

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LA CIRUGÍA DE BYPASS GÁSTRICO

(Lleve este folleto a sus citas con el especialista en nutrición y al hospital).

Su especialista en nutrición: _____

Número de teléfono: (413) 794-7020

INTRODUCCIÓN A LA DIETA PROGRESIVA PARA LA CIRUGÍA DE BYPASS GÁSTRICO

Este folleto tiene la finalidad de enseñarle las recomendaciones alimentarias que debe seguir después de haberse sometido a una cirugía de bypass gástrico. La cirugía es sólo el primer paso en el tratamiento de la obesidad. Sólo si se compromete a seguir una dieta sana y un programa diario de ejercicio logrará bajar de peso y no recuperarlo.

La dieta progresiva para bypass gástrico consta de cinco etapas. Debe seguir esta dieta progresiva cuidadosamente y acudir a todas sus citas con el especialista en nutrición y el cirujano. Los pacientes que acuden a sus citas periódicas tienen mejores resultados en la pérdida de peso.

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO:

Las técnicas de modificación del comportamiento pueden ayudarle a lograr mejores resultados a largo plazo después de su cirugía para adelgazar.

Mantenga una actitud positiva

- La pérdida de peso permanente requiere un cambio de actitud frente a la comida. Tenga una actitud positiva en la elección de alimentos saludables.

Haga que la comida sea menos visible en la casa

- Guarde la comida en un lugar donde no esté a la vista. Trate de no dejar comida sobre la encimera de la cocina.
- Cuando sirva la comida, deje las fuentes y ollas sobre la cocina, y no en la mesa.
- Guarde los restos inmediatamente después de comer.

Cambie sus hábitos al hacer la compra

- Evite ir a comprar comida cuando tenga hambre.
- Haga una lista de lo que tiene que comprar y límitese a ella.
- Compre en el perímetro del supermercado. Evite las tentaciones evitando los pasillos. La mayoría de los alimentos sanos — frutas, verduras, pescado fresco, carne, lácteos — se encuentran en el perímetro del supermercado, cerca de las paredes.
- Evite comprar alimentos poco sanos para otras personas, ya que podría caer en la tentación.

Coma despacio

- Debe tardar de 20 a 30 minutos en comer. Inmediatamente después de la cirugía, tal vez necesite hasta 60 minutos. Pruebe a usar un cronómetro.
- Llévese a la boca bocados pequeños y mástiquelos hasta que tengan una consistencia homogénea, tipo puré.
- Deje los cubiertos sobre la mesa entre un bocado y el siguiente.

Las porciones son importantes

- Pese y mida todas las porciones antes de comer, hasta aprender de qué tamaño es una ración saludable.
- Guarde toda la comida extra antes de comer.
- Use platos y utensilios pequeños.
- Cocine “sólo lo suficiente”.

Cada comida debe ser una actividad en sí misma

- Elija un lugar de la casa sólo para comer.
- Tome como regla sentarse cada vez que coma una comida o refrigerio.
- Evite comer distraídamente, incluso comer mientras mira televisión o mientras trabaja en la computadora.

Planifique con anticipación

- Planee qué va a hacer de comer y qué cantidad, tanto para las comidas como para los refrigerios.
- Use una hielera o una bolsa térmica para llevar comida y bebidas al trabajo o cuando salga por tres horas o más.

Evite picar

- Después de la cirugía de bypass gástrico todavía es posible comer de más y aumentar de peso por comer o beber alimentos con muchas calorías a lo largo del día. Esto se llama “picar”.
- Evite picar y tomar refrigerios con demasiada frecuencia.
- Su ingesta diaria debe incluir tres comidas y dos o tres refrigerios pequeños y saludables.

Pruebe a hacer otras actividades en vez de comer

- Si se siente molesto, ansioso o deprimido, escuche música, hable con un amigo, escriba una carta o su diario, tome una ducha, salga a caminar o pruebe a hacer yoga, meditación o alguna otra forma de relajación.
- Haga una lista de actividades que le gustaría probar que no estén relacionadas con la comida. ¡Pruébelas!

Las vitaminas son importantes

- Tome todas las vitaminas y minerales que le haya recomendado su especialista en nutrición y su cirujano. Debido a la mala absorción después de la cirugía de bypass gástrico, no podrá satisfacer sus necesidades nutricionales sólo con alimentos.

Actividad física

Su peso es el resultado de un equilibrio entre los alimentos que come y la cantidad de calorías que su cuerpo quema durante la actividad física. Una vez que baje de peso después del bypass gástrico, verá que le resulta mucho más fácil andar. ¡Aproveche al máximo esta nueva libertad! Cuanto más actividad tenga, más rápido bajará de peso. Consulte al médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio intenso, particularmente los primeros tres meses después de la cirugía. Pruebe algunas de estas sugerencias para hacer más actividad física.

1. Camine más. Saque a pasear al perro, dé una caminata con un amigo, un vecino o sus hijos. Camine cada vez que pueda.
2. Use con menos frecuencia el autobús o el automóvil.
3. Si usa transporte público, bájese algunas paradas antes.
4. Suba por las escaleras en vez del ascensor.
5. Estacione el automóvil lejos de los centros de compras y camine por el estacionamiento.
6. Cuando se tome un receso, salga a caminar un poco, en vez de tomar un café.
7. Trabaje en el jardín, o haga tareas de limpieza en la casa que requieran moverse con bríos.
8. Cuando haga mal tiempo, haga ejercicio caminando por un centro de compras techado.

9. ¡Piense en nuevas maneras divertidas de hacer ejercicio con su nuevo cuerpo! Antes de la cirugía, haga una lista de clases divertidas e interesantes que le gustaría hacer, como baile de salón o ejercicios aeróbicos en el agua.
10. Pida prestados videos de gimnasia en la biblioteca y tome nota de algunos ejercicios simples de tonificación que pueda hacer. Planee una rutina basada en esto.

DIETA PROGRESIVA PARA BYPASS GÁSTRICO

Lo normal es permanecer en el hospital durante 2 a 5 días después de una cirugía de bypass gástrico. Su dieta pasará por 5 etapas diferentes durante el transcurso de **dos** meses.

Antes de la cirugía: Qué comprar

- Algunas botellas de agua o refresco sin azúcar, sin gas ni cafeína, como Crystal Light, Fruit₂0 o Diet Snapple
- Un batido con muchas proteínas y poco contenido de azúcar
- Una balanza para alimentos
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Procesador de alimentos/licuadora

Antes de la cirugía: Qué llevar al hospital

- Sobrecitos de bolsillo de Listerine
- Suplementos multivitamínicos masticables con minerales
- Este folleto
- Si no le gusta el batido proteico que le dan en el hospital, pida que alguien le lleve su batido preferido.

El día de la cirugía

- Una vez que lo lleven a su habitación, le darán:
Trocitos de hielo

ETAPA 1: AGUA Y LÍQUIDOS TRANSPARENTES

Comienzo: Día uno del período postoperatorio (el primer día después de su cirugía)

Duración: 1 día

Instrucciones para la dieta: Tome a sorbos cada hora una o dos onzas de líquido sin azúcar, sin gas y sin cafeína.

Los líquidos transparentes incluyen: Agua, Crystal Light, paletas de helado sin azúcar, caldo sin grasa, té descafeinado o té herbal descafeinado, gelatina sin azúcar

Objetivo de líquidos: 24 a 32 onzas por día

Objetivo de proteínas: Ninguno

Información importante:

- Deje de beber en cuanto se sienta lleno.
- Use copitas de medicamento (como las de jarabe) de 1 onza para beber los líquidos transparentes.
- El gas de las bebidas gaseosas le causará distensión abdominal o molestias.
- Debe evitar los jugos. Tienen demasiada azúcar y calorías.
- Anote la cantidad de líquidos transparentes que bebe en su registro diario de alimentos.
- Evite usar un popote cuando beba.

ETAPA 2: BATIDOS PROTEICOS

Comienzo: Día 2

Duración: 7 días (días postoperatorios 2 a 8)

Instrucciones para la dieta: Batidos proteicos con poco contenido de azúcar: el especialista en nutrición del hospital determinará la cantidad de raciones diarias. Dígale al personal de enfermería si tiene intolerancia a la lactosa.

Bebidas con mucha proteína y poco contenido de azúcar a base de leche

- Sugar Free Carnation Instant Breakfast (desayuno instantáneo sin azúcar)
- EAS Advant Edge Carb Control Shake
- Leche 1% o descremada mezclada con leche en polvo descremada
- Worldwide Pure Protein Shake (se vende en Trader Joe's)
- Atkins Advantage Shake
- Slim Fast Low Carb Diet Shake
- Proteína de suero de leche en polvo mezclada con leche 1% o descremada

Nota: Carnation Instant Breakfast en polvo sin azúcar tiene edulcorantes de aspartamo y el cartón listo para beber contiene sucrosa. Algunas personas son alérgicas al aspartamo.

Batidos proteicos con bajo contenido de azúcar sin lactosa

- La leche sin lactosa (por ejemplo, Lactaid) debe mezclarse con polvo de proteína de suero de leche cultivado
- Unjury www.unjury.com 1 800 517-5111. También en 3300 Main St, Baystate Pharmacy
- Boost Glucose Control
- Isopure Zero Carbs– Se vende en GNC, en la zona de suplementos

Objetivo de líquidos: 56 onzas = 7 tazas (de 8 onzas cada una) por día de líquidos sin azúcar, sin gas y sin cafeína. Su ingesta de líquidos incluye batidos proteicos, que deben ser su primer objetivo.

Etapa 2: continuación

- Batidos proteicos
- Agua
- Paletas de helado sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo desgrasado
- Té herbal descafeinado
- Té descafeinado
- Diet Snapple
- Crystal Light
- Propel
- Otras aguas saborizadas
- Leche descremada o 1%
- Leche de soya, común o sabor vainilla, baja en grasa
- Jugo de tomate
- Jugo de vegetales V-8
- Café descafeinado

Objetivo de proteínas: 70 gramos o según le recomiende el especialista en nutrición

Su objetivo de proteínas: _____

La proteína es importante porque favorece la cicatrización y conserva la masa muscular. Puede ser difícil alcanzar su objetivo de proteína la primera semana. Haga todo lo posible para alcanzar su objetivo.

Vitaminas: Espacie las vitaminas que toma de 3 a 4 horas o más

- Dos suplementos multivitamínicos completos **masticables** con minerales (para niños o para adultos) por día o dos cucharadas de suplemento multivitamínico **líquido** con minerales. Busque la palabra “completo” y el símbolo USP en la etiqueta.

Información importante:

- Es **MUY** importante mantenerse hidratado. Beba líquidos a sorbos durante todo el día. La orina debe ser color amarillo pálido o incolora.
- Sorba los líquidos lentamente. No beba más de 2 onzas cada 15 minutos para alcanzar la cantidad. NO exceda las 8 onzas por hora.
- Evite tragar grandes cantidades de una vez. Al hacerlo, tragará aire y esto podrá causarle gases y dolor.
- No se fuerce a terminar los líquidos si se siente lleno. EVITE VOMITAR.
- Planifique con anticipación y tenga a mano batidos proteicos listos para beber.
- Anote la cantidad de líquidos que bebe en su registro diario de alimentos.
- Use un termo o enfríe los vasos en el congelador si prefiere beber los batidos fríos.
- Trate de limitar el consumo de alcoholes de azúcar. Los podrá reconocer en la etiqueta porque terminan en “ol”, por ejemplo: manitol, sorbitol. Los alcoholes de azúcar pueden producir gases, hinchazón, dolor abdominal y diarrea.
- Si tiene intolerancia a la lactosa, pruebe usar Lactaid en gotas, la leche Lactaid o los batidos proteicos.
- Evite usar un popote cuando beba.

ETAPA 3: BATIDOS PROTEICOS Y ALIMENTOS EN PAPILLAS

Comienzo: Día 9

Duración: 7 días (días postoperatorios 9 a 16)

Instrucciones para la dieta: Continúe bebiendo la cantidad de batidos proteicos con bajo contenido de azúcar que le recomendó el especialista en nutrición (igual que en la etapa 2).

Además, puede agregar 1 ó 2 porciones pequeñas de los siguientes alimentos cremosos o en papilla. Recuerde dejar de comer apenas se sienta lleno.

- Yogur descremado con bajo contenido de azúcar
- Pudín sin azúcar
- Puré de manzana sin endulzar
- Papillas para bebés (pero no postres)
- Puré de calabaza
- Puré de zanahoria
- Crema de verduras
- Sopa crema preparada con leche descremada o 1%
- Puré de batata/boniato/ñame

Notas:

- Los alimentos en papilla o puré deben prepararse con una licuadora o procesador de alimentos. La textura debe ser homogénea, sin grumos.
- Si tiene dificultad para alcanzar su objetivo de proteínas con los batidos proteicos, agregue polvo de proteína de suero de leche cultivado o leche en polvo descremada a sus papillas y purés. El suero de leche cultivado es una excelente fuente de proteína y es tolerado por muchas personas con intolerancia a la lactosa.
- Si tiene estreñimiento, pruebe agregar Benefiber a sus comidas.

Objetivo de líquidos: 56 onzas = 7 tazas (de 8 onzas cada una) por día de líquidos sin azúcar, sin gas y sin cafeína. Su ingesta de líquidos incluye los batidos proteicos, que deben ser su primer objetivo. Continúe limitando el consumo de alcoholes de azúcar. Recuerde que debe beber suficiente líquido para que su orina sea de color amarillo pálido o incolora.

- Batidos proteicos
- Agua
- Paletas de helado sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo desgrasado
- Diet Snapple
- Crystal Light
- Propel
- Otras aguas saborizadas
- Leche descremada o 1%
- Leche de soya, común o sabor vainilla, baja en grasa
- Jugo de vegetales V-8
- Jugo de tomate
- Té descafeinado
- Té herbal descafeinado
- Café descafeinado

Etapa 3: continuación

Objetivo de proteínas: 70 gramos/día o según le recomiende el especialista en nutrición.

Su objetivo de proteínas es: _____

Vitaminas: Espacie las vitaminas que toma 3 a 4 horas o más. Continúe tomando dos suplementos multivitamínicos completos masticables con minerales (para niños o para adultos) por día o dos cucharadas de suplemento multivitamínico **líquido** con minerales.

ETAPA 4: ALIMENTOS SÓLIDOS BLANDOS (en puré/picados)

Comienzo: Día 17

Duración: 6 semanas (días postoperatorios 17 a 59)

Instrucciones para la dieta: Ésta es la etapa en que pasará de obtener sus proteínas de los batidos proteicos a obtenerlas de la comida.

- ____ gramos de proteína (incluso de productos lácteos)
- 2 porciones de hortalizas
- 2 porciones de fruta
- 1-2 porciones de fécula
- 2 porciones de grasa

* Encontrará los tamaños de las porciones en las páginas 14 a 18

Objetivo de líquidos: 56 onzas (7 tazas) de líquidos sin azúcar, sin gas y sin cafeína. Su ingesta de líquidos incluye los batidos proteicos que pueda necesitar para alcanzar sus requisitos de proteínas. Recuerde que debe beber suficiente líquido para que su orina sea de color amarillo pálido o incolora.

Objetivo de proteínas: 70 gramos/día o según le recomiende el especialista en nutrición.

Vitaminas: Espacie las vitaminas que toma 3 a 4 horas o más

- Continúe tomando dos suplementos multivitamínicos completos masticables con minerales (para niños o para adultos) por día o dos cucharadas de suplemento multivitamínico líquido con minerales.

Información importante:

- En la etapa de sólidos blandos (en puré/picados) se reintroducen gradualmente alimentos blandos.
 - Es importante que consuma todas las proteínas alimentarias diarias recomendadas.
- Durante los primeros días de la etapa 4, **tal vez encuentre necesario consumir comidas pequeñas y refrigerios frecuentes** para alcanzar su objetivo de proteínas. Con el tiempo, su objetivo debe ser 3 comidas pequeñas y 2 ó 3 refrigerios saludables por día.
- Al principio es posible que no tolere todos los alimentos recomendados. Complemente con batidos proteicos según sea necesario para alcanzar su requisito de proteínas.
- Es importante que no llene demasiado la pequeña bolsa estomacal. Preste atención a su cuerpo y deje de comer en cuanto comience a sentirse lleno.

Etapa 4: continuación

- Todos los alimentos deben ser blandos y húmedos.
 - Lo mejor es consumir alimentos marinados, hervidos, salteados, horneados o cocinados en microondas con líquido. La carne oscura de pollo y pavo suele tolerarse mejor que la carne blanca. No coma frituras.
 - Puede usar aderezos como ketchup, mayonesa “light” o sin grasa y mostaza.
- Evite los alimentos problemáticos, como:
 - Alimentos proteicos pesados, como carnes rojas, carne picada, cerdo, langosta, vieiras, almejas y camarones
 - La piel blanca de las naranjas, mandarinas y toronjas, porque pueden bloquear el orificio de la bolsa estomacal
 - En general, todos los centros, las pieles/cáscaras y las semillas de las frutas y hortalizas
 - Hortalizas crudas, incluso en ensalada
 - Palomitas de maíz, nueces y mantequilla de maní (cacahuete)
 - Panes de masa compacta, como bagels
 - Arroz y pastas
 - Comida china
- Considere comenzar con hortalizas enlatadas y luego pase a hortalizas cocinadas al vapor, en microondas o hervidas.
- Recuerde que el maíz, los chícharos (guisantes) y las papas se deben contar como féculas, no como hortalizas.
- Considere comenzar con frutas enlatadas en su propio jugo y luego pasar a frutas peladas. Asegúrese de quitar todas las semillas. Evite las frutas enlatadas en almíbar (ya sea liviano o común).
- Pruebe panes sin levadura, como pita, tortillas o galletas de trigo integral. El pan integral se tolera mejor cuando está tostado.
- Pese los alimentos después de cocinarlos para asegurarse de estar consumiendo la cantidad adecuada de proteínas.
- Coma en bocados MUY pequeños y mástíquelos hasta que estén totalmente deshechos.
- Coma despacio. Recuerde que debe tardar de 20 a 30 minutos en comer.
 - Puede usar platos para mantener tibia la comida de los bebés para que no se le enfríe la comida mientras come lentamente.
- Deje de comer en cuanto se sienta lleno. **Evite vomitar.**
- No beba nada 30 minutos antes de empezar ni 30 minutos después de haber terminado de comer una comida o refrigerio
- No mastique chicle ni chupe caramelos.
- Continúe limitando los alimentos y las bebidas con alcoholes de azúcar.
- Evite usar un popote cuando beba.

Etapa 4: continuación

¿Cuánto es una ración de alimento sólido (en puré/picado)?

Éstos son alimentos que debe pasar por la licuadora o el procesador de alimentos, hacer puré o picar MUY fino.

Los siguientes son ejemplos de los alimentos que puede probar de cada grupo.	Cantidad que equivale a <u>una ración</u>	Proteína (gramos)
Proteína (6 porciones)		
Batidos proteicos		
Atún o salmón enlatado en agua	1 oz (1 lata = 6 oz)	7
Pescado que se desprende en láminas (como abadejo, lenguado, rodaballo, tilapia, salmón)	1 oz	7
Queso, descremado o bajo en grasas	1 oz	7
Queso "cottage", 1% o descremado	1 oz (4 oz = ½ taza)	3.5
Huevo, revuelto (blando y húmedo)/pasado por agua	1	6
Pollo, pavo (carne oscura)	1 oz	7
Carne de fiambre en lonjas (pollo, pavo, jamón)	1 oz	7
Carne molida de pavo	1 oz	7
Tofú	½ taza	10
Frijoles secos cocidos (1 carne más 1 fécula)	½ taza	6.5
Lácteos (2 porciones)		
Yogur, descremado	4 oz	5
Pudín, sin azúcar	4 oz	5
Leche, descremada o 1%	8 oz	8
Hortalizas, enlatadas o bien cocidas (2 porciones)		
Judías verdes (chauchas, vainitas)	½ taza	1-2
Zanahorias	½ taza	1-2
Remolacha	½ taza	1-2
Calabacín verde	½ taza	1-2
Frutas (2 porciones)		
Puré de manzana (sin endulzar)	½ taza	0
Banana (en papilla)	½ taza	0
Duraznos/melocotones (enlatados en su jugo o pelados y muy blandos)	½ taza o 1 durazno/melocotón	0
Peras (enlatadas en su jugo o peladas y muy blandas)	½ taza o 1 pequeña	0
Fresas	1-¼ taza	0
Féculas (1-2 porciones)		
Cereal caliente preparado con leche descremada o 1%	½ taza	2-3
Cereal Special K remojado con leche descremada o 1%	¾ taza	2
Batatas (en puré)	taza	3
Calabaza tipo "winter squash", "acorn", "butternut"	½ taza	2
Galletas tipo "cracker" de trigo integral	2 pequeñas	2
Pan de pita	½ de un pan pita pequeño	3
Grasas (2 porciones)		
Untables (Smart Balance, Promise)	1 cucharadita	0
Aceite de oliva o canola	1 cucharadita	0
Mayonesa "light"	1 cucharada	0

Etapa 4: continuación

EJEMPLO DE PLAN DE COMIDA PARA LA ETAPA 4

Hora	Alimento	Bebida	Proteína	Grupo de alimento
8 a.m.	1 huevo, revuelto 1 onza de queso		6 gramos 7 gramos	1 proteína 1 proteína
9 a.m.		8 oz de té descafeinado		
10 a.m.	4 oz de yogur bajo en grasa sin azúcar		5 gramos	½ lácteo
11 a.m.		8 oz Crystal Light		
12 mediodía	2 oz de atún (¼ taza) ½ pan de pita pequeño ½ t puré de zanahoria		14 gramos 3 gramos 2 gramos	2 proteínas 1 fécula 1 hortaliza
1 p.m.		8 oz agua		
2 p.m.	½ taza duraznos/melocotones (en su jugo)		0 gramos	1 fruta
3 p.m.		8 oz leche descremada	8 gramos	1 lácteo
4 p.m.	2 galletas integrales c/ 1 oz queso bajo en grasas		10 gramos	1 almidón 1 proteína
5 p.m.		8 oz de Fruit ₂ O		
6 p.m.	2 oz pollo picado (carne de pata) ½ t papilla de judías verdes 1 cucharadita aceite de oliva/untable		14 gramos 2 gramos	2 proteínas 1 hortaliza 1 grasa
7 p.m.		8 oz Crystal Light		
8 p.m.	½ t puré de manzana (sin endulzar)		0 gramos	1 fruta
10 p.m.		8 oz agua		
TOTAL		56 onzas (7 tazas)	71 gramos de proteína	

ETAPA 5: ALIMENTOS SÓLIDOS BAJOS EN GRASA

Comienzo: Día 60 (2 meses después de la operación)

Duración: Permanente

Instrucciones para la dieta: Tres comidas pequeñas y 2 ó 3 refrigerios saludables pequeños

Objetivo de líquidos: 56 onzas = 7 tazas (de 8 onzas cada una) por día de líquidos sin azúcar, sin gas y sin cafeína. Recuerde, es importante mantenerse hidratado. La orina debe ser color amarillo pálido o incolora.

Objetivo de proteínas: 70 gramos/día o según le recomiende la nutritionista

Vitaminas:

Multivitaminas:

- Continúe tomando **dos** suplementos multivitamínicos completos con minerales (para niños o para adultos) o **dos** cucharadas de suplemento multivitamínico líquido con minerales por día.
- Espacie sus dos suplementos multivitamínicos tres horas o más.
- Pueden ser masticables o en comprimidos. Si toma un suplemento masticable, pase de un suplemento multivitamínico completo con minerales para niños a uno para adultos.

Calcio:

- Busque un suplemento de citrato de calcio con vitamina D. Necesitará de 1200 a 1500 mg por día.
- No tome el suplemento multivitamínico y el calcio juntos, ya que uno podría interferir en la absorción del otro. Tómelos con 2 horas o más de diferencia.

Información importante:

- El consumo de proteínas debe ser su prioridad. Su objetivo son 70 gramos/día o lo que le recomiende el especialista en nutrición.
- En esta etapa puede incluir la mayoría de los alimentos de su dieta.
- Continúe agregando opciones de alimentos, uno cada vez.
- Continúe bebiendo 56 onzas de líquido por día (7 tazas).
- Continúe limitando los alimentos y las bebidas con alcoholes de azúcar.
- Lea las etiquetas. Limite el azúcar a 12 gramos o menos por ración.
- Evite picar. Debe planificar 3 comidas pequeñas y 2 ó 3 refrigerios saludables por día.
- No beba nada 30 minutos antes de empezar ni 30 minutos después de terminar de comer una comida o refrigerio
- Beba batidos proteicos, si es necesario para alcanzar su objetivo de proteínas.
- Evite usar un popote cuando beba.

PROTEÍNA

Tipo de comida	Proteínas muy magras y sustitutos (0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 0-1 gramos de grasa, 35 calorías)	
Carne de ave:	Pollo, pavo, gallina de Cornualles (sin piel)	1 oz
Pescado:	Bacalao, lenguado, abadejo, "halibut", trucha, atún (fresco o enlatado en agua)	1 oz
Mariscos:	Cangrejo, langosta, vieiras, camarones, almejas (frescas o enlatadas en agua)	1 oz
Carne de caza:	Faisán (sin piel), ciervo, bisonte, avestruz	1 oz
Queso:	Queso "cottage" descremado o bajo en grasa	¼ t
	Queso descremado	1 oz
Otros:	Carne de fiambre 95% sin grasa (menos de 1 gramo de grasa por cada onza)	1½ oz
	Sustitutos de huevo con menos de 55 calorías por cada ½ taza	¼ taza
Frijoles, chícharos (guisantes), lentejas (cocidas)	Se debe contar como una carne magra y un almidón	½ taza
Proteínas magras y sustitutos (0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 3 gramos de grasa, 55 calorías)		
Carne de res	Grados de carne magra "USDA Select" o "Choice", cortes como: "round", "sirloin" y "flank steak", "tenderloin" (solomillo); cortes para asar ("rib", "chuck", "rump"), bistecs (T-bone, porterhouse, en daditos), carne molida "round"	1 oz
Cerdo	Cerdo magro, como jamón fresco: Jamón enlatado, curado o hervido; tocino canadiense ("Canadian bacon"), solomillo, chuletas de lomo	1 oz
Ternera	Chuletas magras, cortes para asar	1 oz
Cordero	Carne para asar, chuletas, pata	1 oz
Carne de ave	Pollo, pavo (carne oscura, sin piel), pollo (carne blanca con piel), pato o ganso de corral (sin piel)	1 oz
Pescado	Salmón (fresco o enlatado), bagre ("catfish")	1 oz
	Arenque (ahumado o no en crema)	1 oz
	Sardinas (enlatadas)	2 medianas
Caza	Ganso (sin piel), conejo	1 oz
Queso	Queso "cottage" descremado al 4.5%	¼ taza
	Parmesano rallado	2 cucharadas
	Quesos bajos en grasa o con grasa reducida	1 oz
Otros	Salchichas con 3 gramos o menos de grasa por onza	1 ½ oz
	Carnes de fiambre procesadas con 3 gramos o menos de grasa por onza (pavo, pastrami, kielbasa)	1 oz
	Huevo	1
	Tofú	3 oz blando/ 2 oz firme
	Mantequilla de maní baja en grasa (atención: contiene 12 gramos de grasa)	1 cucharada
	Leche de soya	8 oz

PRODUCTOS LÁCTEOS

Cada elemento de esta lista = 1 ración

Cada ración de leche o producto lácteo de esta lista contiene

12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteínas

LECHE DESCREMADA O MUY BAJA EN GRASA		Leche sin lactosa y sin azúcar	8 oz
Leche descremada	1 taza	Leche en polvo sin grasa	taza
Leche 1%	1 taza	Yogur descremado	8 oz
Suero de leche baja en grasa	1 taza	Leche evaporada descremada	½ taza

HORTALIZAS

Cada elemento de esta lista = 1 ración

Cada ración de hortalizas de la lista contiene:

5 gramos de carbohidratos, 2 gramos de proteínas, 25 calorías

Las hortalizas contienen 2-3 gramos de fibra alimentaria.

Las que contienen 400 mg o más de sodio por intercambio se identifican con el símbolo .

Las hortalizas son una buena fuente de vitaminas y minerales. Las hortalizas frescas y congeladas tienen más vitaminas y menos sal añadida que las enlatadas. Lavar con agua las hortalizas enlatadas elimina gran parte de la sal.

A menos que se indique lo contrario, una ración de hortalizas equivale a:

- ½ taza de hortalizas cocidas o de jugo de hortalizas o 1 taza de hortalizas crudas

Alcachofa (½ mediana)	Colinabo ("kohlrabi")	Pimientos verdes
Apio	Endivia	Puerros
Berenjena	Escarola	Quimbombó
Brócoli	Espárragos	Rábanos
Brotos de soya (o de otros frijoles)	Espinaca, cocida	Remolacha
Calabacín verde	Hojas de berza, mostaza o nabo	Tomate (uno grande)
Calabaza de cuello torcido ("summer squash" o "crookneck")	Hongos o setas	Vainas de guisantes
Castañas de agua	Judías verdes, "wax beans", judías verdes planas (tipo "italiano")	Zanahorias
Cebolla	Jugo de tomate/hortalizas	
Cebolla de verdeo (cebollino)	Lechuga	
Chucrut ("sauerkraut")	Lechuga tipo romana	
Col china	Nabo sueco ("rutabaga")	
Col, cocido	Nabos	
Coles de Bruselas	Pepino	
Coliflor	Pimientos picantes o chiles	

FRUTA

Cada elemento de esta lista = 1 ración

Cada elemento de esta lista contiene 15 gramos de carbohidratos

0 gramos de proteínas, 0 gramos de grasa, 60 calorías

Las frutas frescas, congeladas y secas contienen unos 2 gramos de fibra por intercambio.

Las frutas que contienen 3 gramos o más de fibra por intercambio están marcadas con el símbolo *.

Use frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar añadida. Limite el jugo de fruta a no más de 1 ración por día.

FRUTA FRESCA, CONGELADA Y ENLATADA NO ENDULZADA			
Albaricoques, damascos o chabacanos (enlatados)	½ taza o 4 mitades	Papaya	1 taza
Albaricoques, damascos o chabacanos (medianos, crudos)	4 albaricoques	Pera	½ grande (1 pequeña)
*Arándanos azules (crudos)	¾ taza	Peras (enlatadas)	½ taza (2 mitades)
Banana (de 9 pulg. de longitud)	½ banana	Piña (cruda)	¾ taza
Caquis (medianos, de producción local)	2 caquis	Piña (enlatada)	taza
Cerezas (enlatadas)	½ taza	Puré de manzana (sin endulzar)	½ taza
Cerezas (grandes, crudas)	12 cerezas	Sandía (en daditos)	1 ¼ taza
Ciruela (cruda, de 2 pulg. de diámetro)	2 ciruelas	Toronja (en gajos)	¾ taza
Durazno/melocotón (de 2¾ pulg. de diámetro)	1 durazno (¾ taza)	Toronja (mediana)	½ toronja
Duraznos/melocotones (enlatados)	½ taza o 2 mitades	Uvas (pequeñas)	15 uvas
Ensalada de frutas (enlatada)	½ taza	FRUTAS SECAS	
*Frambuesas (crudas)	1 taza	*Albaricoques	7 mitades
*Fresas (crudas, enteras)	1 ¼ taza	*Ciruelas pasas	3 medianas
*Granada	½ granada	Dátiles	2 ½ medianos
Higos (crudos, de 2 pulg. de diámetro)	2 higos	*Higos	1 ½
Kiwi (grande)	1 kiwi	*Manzanas	4 anillos
*Mandarina (de 2½ pulg. de diámetro)	2 mandarinas	Pasas de uva	2 cucharadas
Mandarinas	¾ taza	JUGO DE FRUTA	
Mango (pequeño)	½ mango	Cóctel de jugo de arándanos rojos	taza
Manzana (cruda, de 2 pulg. de diámetro)	1 manzana	Jugo de ciruelas pasas	taza
Manzana (cruda, de 2 pulg. de diámetro)	1 manzana	Jugo de manzana/sidra	½ taza
Melón anaranjado cantalupo (de 5 pulg. de diámetro)	o 1 taza de cubos	Jugo de naranja	½ taza
Melón verde "rocío de miel" (mediano)	, o 1 taza de cubos	Jugo de piña	½ taza
*Moras (crudas)	¾ taza	Jugo de toronja	½ taza
Naranja (de 2½ pulg. de diámetro)	1 naranja	Jugo de uvas	taza
*Nectarinas (de 2½ pulg. de diámetro)	1 nectarina		

FÉCULAS

Cada elemento de esta lista = 1 ración

Cada elemento de esta lista contiene aproximadamente

15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína, 0-1 gramo de grasa, 80 calorías

Los productos de trigo integral tienen, en promedio, 2 gramos de fibra por ración. Los alimentos que contienen 3 gramos o más de fibra por ración están identificados por el símbolo de fibra *.

FRIJOLES/GUISANTES/LENTEJAS DESHIDRATADAS (contar como 2 almidones más 1 carne magra)		HORTALIZAS CON FÉCULA	
*"Baked beans" (frijoles enlatados preparados)	¼ taza	*Calabaza tipo "winter squash", "acorn", "butternut"	1 taza
*Frijoles y chícharos (guisantes), cocidos (rojos, blancos, partidos, carita, lentejas)	1 taza	*Chícharos o guisantes (enlatados o congelados)	½ taza
*Habas, garbanzos, frijoles "navy" y "pinto"	taza	*Habas lima	½ taza
Hummus (pasta de garbanzos)	taza	*Maíz	½ taza
		*Mazorca de maíz de 6 pulg. de longitud	1
CEREALES/GRANOS/PASTA		Ñame, batata o camote	taza
Arroz blanco o integral (cocido)	taza	Papa en puré	½ taza
Cereal de trigo en hebras ("shredded wheat")	½ taza	Papa horneada, 3 oz	1 pequeña
Cereal inflado	1- ½ taza	Plátano grande o macho	½ taza
Cereal marca "Grape-nuts"	3 cds		
Cereales cocidos	½ taza	GALLETAS/REFRIGERIOS	
*Cereales con salvado/afrecho ("bran") como Bran Buds, All Bran	½ taza	Galleta "matzoh"	¾ oz
*Cereales de salvado en copos	½ taza	Galletas de animales	8
Harina de maíz (seca)	2 ½ cdas	*Galletas de centeno "Rye crisp" (2 x 3 pulg.)	4
Maíz blanco pisado "grits" (cocido)	½ taza	Galletas de soda ("saltines")	6
Otros cereales no endulzados y listos para comer	¾ taza	Galletas tipo "cracker" de trigo integral	2-4 pequeñas
Pastas (cocidas)	½ taza	Galletas tipo "graham"	3 de 2.5 pulg. de lado
Trigo burgol (cocido)	½ taza	Palomitas de maíz (infladas con aire, sin grasa añadida)	3 tazas
		Pretzels	¾ oz
		Pudín sin azúcar	½ taza

FÉCULAS: continuación

PANES			Tostadas "melba"	5 tostadas
Bagel	½ (1 oz.)		Panecillo inglés	½
Bollo sin semillas agregadas, pequeño	1 (1 oz)		Panecillo para perro caliente o hamburguesa	½ (1 oz.)
Grisines (crujientes, de 4 pulg. x 1.2 pulg.)	2 (oz)		Tortilla duras para taco, 6 pulg. de diámetro	2
Pan blanco de trigo, centeno, con pasas	1 rebanada (1 oz)		Tortilla, 6 pulg. de diámetro	1
Pan de pita, 6 pulg. de ancho	½			

GRASA

**Cada ración de la lista de grasas contiene
5 gramos de grasa, 45 calorías**

Los alimentos de la lista de grasas contienen mayormente grasas, si bien algunos elementos pueden contener una pequeña cantidad de proteína. Todas las grasas tienen muchas calorías y deben medirse con cuidado.

Las grasas que contienen 400 mg o más de sodio por intercambio se identifican con el símbolo .

GRASAS INSATURADAS		GRASAS SATURADAS	
Aderezo para ensalada (calorías reducidas)	2 cdas	Bacon	1 loncha
Aderezo para ensalada (tipo mayonesa, calorías reducidas)	1 cda	Blanqueador de café en polvo	4 cta
Aderezo para ensalada (variedades con aceite)	1 cda	Blanqueador de café líquido	2 cdas
Aguacate	mediano	Cerdo curado con sal	¼ oz
Almendras tostadas en seco	6	Coco rallado	2 cdas
Maníes (cacahuates)	20 pequeños o 10 gdes.	Crema ("light", para café)	2 cdas
Mantequilla de maní	2 ctas	Crema (espesa, para batir)	1 cda
Margarina (dieta)	1 cta	Crema agria	2 cdas
Mayonesa, calorías reducidas	1 cda	Intestinos de cerdo o res	½ oz
Nueces	2 enteras	Mantequilla	1 cta
Nueces de cajú enteras, tostadas en seco	1 cda	Queso crema	1 cda
Olivas o aceitunas	10 pequeñas o 5 grandes.		
Otras nueces y semillas	1 cda		
Pacanas	2 enteras		
Semillas de calabaza	2 ctas		

PROBLEMAS COMUNES Y SOLUCIONES

Las siguientes recomendaciones son para que consulte si tiene problemas. Es importante que mantenga informado a su equipo médico sobre cualquier problema que pueda presentar. Puede resultarle útil llevar un registro de cualquier cosa inusual que ocurra y qué hizo para corregirla.

Estreñimiento

- No olvide tomar bastante agua (56 onzas por día: 7 vasos)
- 1 cucharada de leche de magnesia
- Manténgase activo
- Después del primer mes: Benefiber o Metamucil sin azúcar
- Aumente su consumo de fibra con frutas, hortalizas y granos enteros. Asegúrese de seguir las instrucciones en cuanto a la dieta de la etapa en que se encuentra ya que algunos alimentos con mucha fibra pueden no ser buenas opciones en su etapa actual.

Vómitos

- Regrese a una etapa anterior que pueda tolerar. Pruebe beber líquidos transparente durante 24 horas.
- Mastique bien la comida
- Coma despacio
- Mida el tamaño de las porciones
- Asegúrese de que los alimentos sean húmedos
- Evite comer y beber a la vez
- Si estas sugerencias no funcionan, o si vomita un líquido rojo brillante o marrón oscuro, llame al médico de inmediato

Náuseas

- No coma demasiado
- Beba mucho líquido
- Mastique bien la comida
- Coma despacio
- Evite las bebidas gaseosas
- Evite los alimentos que no pueda tolerar

Distensión abdominal después de comer

- No coma de más
- No beba líquido con las comidas
- Evite las bebidas gaseosas
- Manténgase activo
- No use un popote

No puede tolerar los productos lácteos

- Pruebe a tomar leche, comprimidos o gotas Lactaid®. Éstos se consiguen en la farmacia.
- El yogur puede ser más fácil de tolerar que la leche porque parte de la lactosa ya está degradada.
- Pruebe tomar leche de soya

Diarrea

- Coma despacio
- No coma demasiado
- No beba líquido con las comidas
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas o muy condimentados
- Limite la cantidad de productos sin azúcar (como caramelos sin azúcar). Estos productos pueden contener alcoholes de azúcar como sorbitol y manitol que pueden causar diarrea.
- Limite los productos con cafeína

Mareos o dolor de cabeza

- Beba mucho agua
- Agregue sal a las comidas
- Tome caldo común (NO bajo en sal)
- Asegúrese de comer lo suficiente
- Si toma algún medicamento recetado, llame al médico

Sensación repentina de desvanecimiento

- Siga un horario habitual de comidas
- No se salte ninguna comida
- Asegúrese de comer lo suficiente
- Si toma algún medicamento recetado, llame al médico

Cansancio y debilidad

- Beba mucho líquido
- Limite el consumo de cafeína
- Siga un horario para dormir
- Manténgase activo
- Cerciórese de estar consumiendo suficiente proteína
- No se olvide de tomar sus vitaminas

Acidez gástrica

- Limite el consumo de cafeína y comidas condimentadas
- Asegúrese de estar tomando su medicamento para el reflujo ácido o la acidez, como Mylanta, Prilosec OTC, Pepsid AC, Nexium o Prevacid
- Evite alimentos demasiado calientes o demasiado fríos
- Repase los efectos secundarios de los medicamentos que está tomando

Calambres en las piernas

- Siga una dieta balanceada
- Tome su suplemento multivitamínico todos los días
- Manténgase activo
- Si el problema persiste o se agrava, llame al médico de inmediato

Pérdida excesiva de cabello

- Siga una dieta balanceada con una cantidad adecuada de proteína, según lo determine su especialista en nutrición
- Tome sus suplementos multivitamínicos y minerales todos los días

Infección de la herida

- Llame al médico de inmediato si tiene fiebre de 101 grados o más, y/o si tiene dolor, enrojecimiento, secreción maloliente o hinchazón

Pérdida de peso muy lenta

- Asegúrese de llevar un registro de lo que come. El especialista en nutrición se lo explicará.
- Evite los alimentos con mucha grasa
- Evite las bebidas con muchas calorías
- Aumente la actividad/el ejercicio según lo tolere

Hambre extrema

- Lleve un registro de lo que come. El especialista en nutrición le explicará esto.

Pérdida de peso en exceso

- Lleve un registro de lo que come. El especialista en nutrición se lo explicará .
- Hable sobre su pérdida de peso con el médico
- Asegúrese de estar consumiendo suficientes calorías