



Baystate Medical Center

A Member of Baystate Health System

Springfield, Massachusetts

GUÍAS DIETARIAS PARA LA CIRUGÍA DE BANDA AJUSTABLE GÁSTRICA LAPAROSCÓPICA “LAGB” EN INGLÉS

**(DIETARY GUIDELINES FOR
LAPAROSCOPIC ADJUSTABLE GASTRIC BAND SURGERY
“LAGB” – SPANISH)**

(Traiga este folleto a sus citas de nutrición y al hospital)

Su Nutricionista: _____

Número de Teléfono: _____

UNA INTRODUCCIÓN A LA PROGRESIÓN DE LA DIETA LAGB

Este folleto ha sido designado para enseñarle las guías dietarias que usted tiene que seguir después de la cirugía LAGB. Cirugía es el primer paso en el tratamiento de la obesidad. Su compromiso a una dieta saludable y a un programa de ejercicio diariamente determinará cuán bien usted pierde peso y se mantiene con su peso perdido.

La dieta LAGB progresa a través de cinco etapas de alimentación. Usted tiene que seguir esta progresión dietaria cuidadosamente y mantener todas sus citas con el nutricionista y el cirujano. Los pacientes que mantienen sus citas regulares tienen el mayor éxito con su pérdida de peso.

TÉCNICAS DE COMPORTAMIENTO:

Las técnicas de modificación del comportamiento le pueden ayudar a mejorar su éxito a largo plazo después de la cirugía de pérdida de peso.

Mantenga una actitud positiva

- La pérdida de peso permanente requiere un cambio en las actitudes hacia los alimentos. Manténgase positivo al hacer elecciones de alimentos saludables.

Haga los alimentos menos visibles en su hogar

- Almacene todos los alimentos fuera de su vista. Trate de mantener los alimentos fuera de la barra o mesa.
- Cuando esté sirviendo las comidas, mantenga las ollas o platos de servir en donde van, o cerca de la estufa – no en la mesa.
- Guarde las sobras inmediatamente después de las comidas.

Cambie sus hábitos de compra de alimentos

- Evite ir a la tienda a comprar alimentos cuando se sienta hambriento.
- Haga listas de comprar y sígalas al pie de la letra.
- Compre en las áreas de las paredes. Evite tentación al evitar los pasillos o góndolas. La mayoría de los alimentos saludables – frutas, vegetales, pescado fresco, carne, productos lácteos – se encuentran a lo largo de las paredes de la tienda.
- Evite comprar artículos de alimentos no saludables para otras personas que lo pueden tentar.

Coma lentamente

- Permita 20-30 minutos a la hora de comer. Inmediatamente después de su cirugía, puede ser que usted necesite hasta 60 minutos. Trate de usar un medidor de tiempo o reloj.
- Tome bocados o mordiscos pequeños y mastique la comida hasta una consistencia suave, como la consistencia del budín o pudín.
- Ponga sus utensilios en la mesa entre bocados o mordiscos.

Las porciones son importantes

- Pese y mida todas las porciones antes de comer hasta que usted aprenda como se ve una porción saludable.
- Coloque toda la comida extra fuera de su vista antes de comer.
- Use utensilios y platos pequeños.
- Cocine “sólo lo suficiente”.

Haga del comer una actividad solitaria

- Escoja un lugar en su hogar sólo para comer.
- Haga una regla de sentarse siempre que coma una comida o una merienda.
- Evite el comer mecánicamente, incluye el comer mientras ve televisión o mientras trabaja frente a la computadora.

Planee con anticipación

- Planee qué y cuánto comerá usted en sus comidas y merienda.
- Use un refrigerador/hielera o bolsa térmica para llevarse alimentos y bebidas cuando esté trabajando o “corriendo ocupado” por períodos de tres horas o más.

Evite el estar pastoreando

- Después de la cirugía de LAGB es posible todavía el comer en exceso al comer o beber alimentos altos en calorías a través del día. Esto se llama pastoreando.
- Evite picar y comer merienda muy frecuentemente.
- Su consumo diario debe incluir tres comidas pequeñas y uno a dos meriendas pequeñas.

Trate actividades que usted pueda hacer en vez de comer

- Si se está sintiendo disgustado, ansioso o deprimido, escuche música, hable con un amigo, escriba una carta o en su diario, tome una ducha, camine, o trate yoga, meditación u otra forma de relajación.
- Haga una lista de actividades que le gusta hacer o le gustaría tratar que no envuelvan comida. ¡Inténtelas!

Las vitaminas son importantes

- Tómese todas las vitaminas y minerales que su nutricionista y cirujano le han recomendado. Usted no podrá satisfacer sus necesidades alimenticias sólo con los alimentos que consume.

Actividad Física

Su peso es un resultado del balance entre las comidas que come y la cantidad de calorías que su cuerpo quema durante la actividad física. Mientras usted pierde peso después de la LAGB cirugía, usted puede ser que descubra que es más fácil moverse. ¡Aprovéchese de esta nueva libertad! Lo más activo que esté, lo más rápido que usted perderá peso. Pregúntele a su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicios vigoroso, particularmente en los tres primeros meses después de la cirugía. Trate algunas de estas sugerencias para aumentar su actividad física.

1. Camine más. Camine al perro, camine con un amigo, un vecino o los niños. Camine siempre que pueda.
2. No tome la guagua (o el autobús) o auto tan a menudo.
3. Si usa transportación pública, bájese unas paradas antes.
4. Use las escaleras en vez de los elevadores.
5. Estacione su auto lejos de los centros de compra y camine a través del estacionamiento.
6. Tome un “descanso para caminar” en el trabajo en vez de un descanso para el café.
7. Trabaje en el patio, en jardinería, o hacienda tareas caseras que requieren movimientos enérgicos.
8. Durante el mal tiempo, ejercítese al caminar en el Mall.
9. ¡Busque nuevas formas de ejercicio fáciles y entretenidas con su cuerpo nuevo! Antes de la cirugía, haga una lista de clases divertidas y emocionantes que le gustaría tomar, tales como baile en el salón de bailes o aeróbicos acuáticos.
10. Saque videos de ejercicio de la biblioteca y anote algunos de los ejercicios más fáciles de tonificar su cuerpo que puede hacer. Planee una rutina basado en esto.

PROGRESO DE LA DIETA LAGB

Usted está usualmente en el hospital por un día después de la cirugía LAGB. Su dieta progresará a través de 5 etapas diferentes en el curso de las próximas 6 semanas.

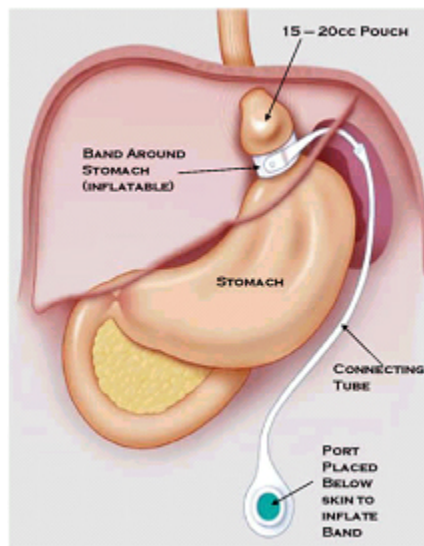
Antes de la Cirugía: ¿Qué Comprar?

- Unas pocas botellas de agua o bebidas sin azúcar, no gaseosas, y sin cafeína tales como Crystal Light, Fruit₂O, y Diet Snapple
- Una batida alta en proteínas y baja en azúcar
- Polvo de proteína de suero aislada, tal como Unjury (con o sin sabor)
- Balanza o báscula de alimentos
- Tazas de medir
- Cucharas de medir
- Procesadora de alimentos/licuadora

Antes de la Cirugía: ¿Qué Traer al Hospital?

- Paquetes de Bolsillo de Listerine
- Multivitamínico completo con minerales masticable
- Este folleto
- Si a usted no le gusta la batida o el licuado de proteínas que el hospital provee, por favor haga arreglos para que le traigan su batida preferida de su hogar.

El Procedimiento



www.uwhealth.org

ETAPA 1: AGUA Y LÍQUIDOS CLAROS

Comienzo: Día de la Cirugía

Duración: 1 día

Instrucciones de la Dieta: Beba **sorbos** cada hora de una a dos onzas de líquidos sin azúcar, no gaseosos, sin cafeína.

Líquidos claros incluyen: agua, Crystal Light, paletas de hielo sin azúcar, caldo sin grasa, té descafeinado o té herbal descafeinado, gelatina sin azúcar

Meta de Líquidos: 24 -32 onzas por día

Meta de Proteínas: Ninguna

Información Importante:

- Pare de beber tan pronto como se sienta lleno.
- Use tazas de medicina de 1-onza para beber sus líquidos claros.
- Bebidas gaseosas causarán distensión abdominal o incomodidad.
- Se deben evitar los jugos. Estos son muy altos en azúcar y calorías.
- Anote en su libreta de registro de alimentos la cantidad de líquidos claros que toma.
- Evite el usar un sorbeto, popote o pajilla cuando bebe.
- **Evite el vomitar. Vomitar puede llevar a que la banda se resbale.**

ETAPA 2: BATIDAS DE PROTEÍNAS

Comienzo: Día 1

Duración: 7 días (días 1-7 post-operatorio o después de la operación)

Instrucciones de la Dieta: Batidas de proteína bajas en azúcar – el número de raciones por día será determinado por el nutricionista. **Por favor infórmele al personal de enfermería si usted tiene intolerancia a la lactosa.**

Bebidas Bajas en Azúcar, Alta en Proteína Basada en Leche

- Desayuno Instantáneo Carnation Sin Azúcar
- Batida de Control de Carbohidratos EAS Advant Edge
- Leche al 1% o leche desgrasada mezclada con leche en polvo sin grasa
- Batida de Atkins Advantage
- Batida de Dieta Slim Fast Baja en Carbohidratos
- Polvo de Suero de Proteína de Leche Aislado mezclado con leche al 1% o leche desgrasada

Note: El polvo del Desayuno Instantáneo Carnation Sin Azúcar contiene el endulzante aspartamo y el cartón o bote listo para beber contiene sucralosa. Algunas personas pueden ser sensibles al aspartamo.

Batidas Bajas en Azúcar, Alta en Proteína Libre de Lactosa

- Leche libre de lactosa (ejemplo – Lactaid) tiene que ser mezclado con polvo de suero de proteína aislado
- Lata de Boost Control de Glucosa
- Isopure de Cero Carbohidratos Disponible en GNC, y Suplemento Zone
- Unjury www.unjury.com 1 800 517-5111. También disponible en la Farmacia del Baystate en 3300 Main St.
- Glucerna (botella de 8 onzas)

Meta de Líquidos: 56 onzas = 7 tazas (8 onzas cada una) por día sin azúcar, no gaseosas, líquido sin cafeína. Su consumo de líquido incluye batidas de proteínas, las cuales deben ser su primera meta. **Recuerde beber lentamente.**

- Batidas de proteínas
- Agua
- Paletas de hielo sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo sin grasa
- Té herbal descafeinado
- Té Descafeinado
- Diet Snapple
- Crystal Light
- Propel
- Otras aguas con sabores
- Leche sin grasa o al 1%.
- Leche de soya-común o de vainilla, baja en grasa
- Jugo de tomate
- V-8 jugo de vegetales
- Café descafeinado

Etapa 2, continuación

Meta de proteínas: 70 gramos o como se lo recomiende su nutricionista

Su meta de proteína: _____

La proteína es importante para ayudarle a sanar y a preservar la masa muscular. Podría ser difícil el satisfacer su meta de proteína en la primera semana. Haga lo mejor que pueda para satisfacer su meta.

Vitaminas: Una multi-vitamina completa con suplemento de minerales **masticable** (de niños o adultos) por día o una cucharada **líquida** de multi-vitaminas con minerales. Busque por la palabra “completa” y el símbolo de USP en la etiqueta.

Información Importante:

- Es **MUY** importante que se mantenga hidratado. Beba líquidos a través del día. El color de su orina debe ser de amarillo pálido a claro.
- Beba líquidos lentamente. No beba más de 2 onzas cada 15 minutos para mantenerse en camino. **NO exceda 8 onzas por hora.**
- Evite beber de un trago. Esto introduce aire a su sistema y puede causar dolor de gases.
- No se obligue a sí mismo a terminar los líquidos si se siente lleno.
- Planee con anticipación y tenga las batidas de proteínas listas para beber.
- Escriba la cantidad de líquido que bebe en su registro de alimentos.
- Use un termo o congele sus vasos en el congelador si usted prefiere sus batidas frías.
- Trate de limitar azúcares de alcohol. Cuando lea una etiqueta, éstos típicamente terminan en “ol”, ejemplo: manitol, sorbitol. Las azúcares de alcohol pueden causar gases, hinchazón, y diarrea.
- Si usted es intolerante a la lactosa, trate gotas o pastillas Lactaid o leche Lactaid o batidas de proteínas libres de lactosa.
- Evite el usar un sorbeto, popote o pajilla cuando bebe.
- **Evite vomitar. Vomitar puede resultar en deslizamiento de la banda.**

ETAPA 3: BATIDAS DE PROTEÍNAS Y ALIMENTOS SUAVES EN PURÉ

Comienzo: Día 8

Duración: 7 Días (días 8-15 después de la cirugía o post-operatorio)

Instrucciones de Dietas: Continúe bebiendo la cantidad de batidas altas en proteínas, bajas en azúcar como se lo ha aconsejado su nutricionista (lo mismo que en la etapa 2).

Además usted puede añadir 1 ó 2 porciones pequeñas de los siguientes alimentos en puré y blandos. Recuerde dejar de comer a la primera sensación de llenura.

- Yogur suave sin grasa, bajo en azúcar
- Budín o pudín sin azúcar
- Puré de manzana sin azúcar
- Comida de bebé en puré (no postres)
- Calabacín en puré
- Puré de zanahorias
- Sopa de verduras en puré
- Sopa cremosa hecha con leche descremada o al 1%
- Puré de Batata/ñame/camote

Notas:

- Los alimentos en puré necesitan hacerse usando una licuadora o procesador de alimentos. La textura debe ser suave, sin pedazos.
- Si usted está teniendo problemas alcanzando su meta de proteínas con batidas de proteínas, añádale polvo de proteína aislada de suero o polvo de leche descremada seca a sus alimentos en puré. La proteína aislada del suero es una fuente excelente de proteína y es tolerada por personas que tienen intolerancia a la lactosa.
- Si está estreñado, trate de añadir Benefiber a sus alimentos.

Meta de Líquidos: 56 onzas ó 7 tazas (8 onzas cada una) de líquidos por día sin azúcar, no gaseosas, sin cafeína. Su consumo de líquido incluye batidas de proteínas, las cuales deben ser su primera meta. Continúe limitando las azúcares de alcohol. Recuerde beber suficientes líquidos para mantener una orina de color amarillo pálido a clara.

- Batidas de proteínas
- Agua
- Paletas de hielo sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo sin grasa
- Té herbal descafeinado
- Té descafeinado
- Diet Snapple
- Crystal Light
- Propel
- Otras aguas con Sabores
- Leche sin grasa o al 1%.
- Leche de soya-común o de vainilla, baja en grasa
- Jugo de tomate
- V-8 jugo de vegetales
- Café descafeinado

Meta de Proteínas: 70 gramos/día o como se lo haya aconsejado su nutricionista.

Su meta de proteínas es: _____

Vitaminas: Continúe tomando **una** multi-vitamina completa masticable por día, con suplementos de minerales (para niños o adultos) o **una** cucharada líquida de multi-vitaminas con minerales.

ETAPA 4: ALIMENTOS BLANDOS SÓLIDOS (puré/cubitos)

Comienzo: Día 16

Duración: 2 semanas (16-30- días después de la operación)

Instrucciones de Dieta: Esta es la etapa en la que empieza su transición de recibir sus proteínas de sus batidas a recibir sus proteínas de los alimentos.

- _____ gramos de proteína (incluyendo productos lácteos)
- 2 porciones de vegetales
- 2 porciones de frutas
- 1-2 porciones de almidón
- 2 porciones de grasas

* Vea páginas 15 a 19 para tamaños de las porciones

Meta de Líquidos: 56 onzas ó 7 tazas (8 onzas cada una) de líquidos por día sin azúcar, no gaseosas, sin cafeína. Su consumo de líquido incluye las batidas de proteínas, las cuales usted puede necesitar para satisfacer sus requisitos de proteínas. Beba suficientes líquidos para mantener una orina de color amarillo pálido a clara.

Meta de Proteínas: 70 gramos/día o como se lo haya recomendado su nutricionista.

Vitaminas: Continúe tomando **una** multi-vitamina completa masticable con suplementos de minerales (para niños o adultos) o **una** cucharada líquida de multi-vitaminas con minerales.

Información Importante:

- La etapa de sólidos blandos (en puré/cubitos) gradualmente re-introduce la comida blanda a su sistema.
 - **Es importante que usted se coma toda la proteína dietética recomendada.**
- En los primeros días de la Etapa 4, **usted puede encontrar que las mini-comidas pequeñas y las meriendas son necesarias** para poder satisfacer su meta de proteína. Con el tiempo, su meta debe ser 3 mini-comidas y 1 a 2 meriendas saludables al día.
- Al principio puede ser que usted no pueda tolerar todas las comidas recomendadas. Complemente con batidas de proteínas según como sea necesario para satisfacer su requisito de proteínas.
- **No beba 30 minutos antes, durante o 30 minutos después de una comida o merienda.**
- Tome mordiscos MUY pequeños de comida y mastique bien hasta que tenga una consistencia blanda.
- Coma lentamente. Recuerde que sus comidas deben durar de 20-30 minutos.
 - Se pueden usar bandejas para tibar comida de bebés o de bebidas para mantener la comida tibia mientras se come su comida lentamente.
- Es importante el no llenar su bolsa o el buche. Preste atención a su cuerpo y deje de comer tan pronto como se empiece a sentir lleno. **Evite vomitar.**

Etapa 4: continuación

- **Todos los alimentos deben ser tiernos y no secos**
 - Los alimentos que son marinados, hervidos, sofritos, horneados, cocidos en el microondas o en una olla de cocinado lento con líquido son mejores. La carne oscura de pollo y pavo tiende a ser tolerada mejor que la carne blanca. No coma comidas fritas.
 - Esta BIEN añadir condimentos tales como salsa dulce de tomate (catsup), mayonesa ligera o sin grasa, y mostaza.
- **Evite alimentos problemáticos tales como:**
 - Comidas de proteínas duras incluyendo carnes rojas, hamburguesas, puerco, langosta, vieira u ostión, almejas, y camarones
 - Membranas de chinas o naranjas, mandarinas y toronjas porque pueden bloquear la abertura de su bolsa
 - Generalmente los corazones, pieles y semillas de frutas y vegetales
 - Vegetales crudos incluyendo ensalada
 - Palomitas de maíz, nueces, y mantequilla de maní o cacahuete
 - Panes con mucha masa, incluyendo bagels
 - Arroz y pasta
 - Comida China
 - Piña, chícharos en vaina
- Considere empezar con vegetales enlatados y luego avanzar a vegetales bien cocidos al vapor, hervidos, o en el microondas.
- Recuerde que el maíz, los guisantes o chícharos, y las papas se cuentan como almidones en vez de vegetales.
- Considere empezar con frutas enlatadas empaquetadas en su propio jugo y luego avance a frutas con la piel peladas. Cuide o vele por las semillas. Evite frutas enlatadas en almíbar ligero o pesado.
- Trate panes sin levadura, tales como pita, envueltos, y tortillas o galletas integrales. El pan integral se puede tolerar mejor cuando se ha tostado.
- Pese los alimentos en la escala después de que hayan sido cocidos para asegurarse de que está recibiendo la proteína adecuada.
- No mastique chicle o chupe dulces duros.
- Continúe limitando alimentos y bebidas con azúcar alcohol.
- Evite el usar un sorbeto, popote o pajilla cuando beba.

Etapa 4: continuación

¿Qué es una porción de alimentos Sólidos Blandos (puré/cubitos)?

Estos son los alimentos que tienen que ser licuados en un procesador de alimentos o licuadora, machacados o picados MUY finamente.

| Aquí hay algunos ejemplos de alimentos que puede probar de cada uno de los grupos de alimentos. | Cantidad Que Iguala a <u>Una</u> Porción | Proteína (gramos) |
|---|--|-------------------|
| Proteína (6 porciones) | | |
| Batida de proteína | | |
| Atún o salmón en agua | 1 oz (1 lata = 6 oz) | 7 |
| Pez escamoso - eglefino lenguado platija, tilapia, salmón | 1 onza | 7 |
| Queso, bajo en grasa o sin grasa | 1 onza | 7 |
| Requesón, 1% o sin grasa | 1 oz (4oz = ½ taza) | 3.5 |
| Huevos, revueltos (suaves y húmedos)/pasados por agua | 1 | 6 |
| Pollo, Pavo (carne oscura) | 1 onza | 7 |
| Embutidos (pollo, pavo, jamón) | 1 onza | 7 |
| Pavo molido | 1 onza | 7 |
| Tofu | ½ taza | 10 |
| Habichuelas/frijoles secos-cocidos (1 carne y 1 almidón) | ½ taza | 6.5 |
| Lácteos (2 porciones) | | |
| Yogur sin grasa | 4 onza | 5 |
| Budín sin azúcar | 4 onza | 5 |
| Leche sin grasa ó al 1% | 8 onza | 8 |
| Vegetales-enlatados o bien cocidos (2 porciones) | | |
| Habichuelas tiernas o ejotes | ½ taza | 1-2 |
| Zanahorias | ½ taza | 1-2 |
| Remolacha | ½ taza | 1-2 |
| Calabacín | ½ taza | 1-2 |
| Frutas (2 porciones) | | |
| Puré de Manzana (sin azúcar) | ½ taza | 0 |
| Bananas (machacado suavemente) | ½ taza | 0 |
| Duraznos (enlatados en jugo o pelados y muy blando) | ½ taza ó 1 durazno | 0 |
| Pera (enlatada en jugo o pelada y muy suave) | ½ taza ó 1 pequeña | 0 |
| Fresas, sandía | 1 ¼ tazas | 0 |
| Almidones (1-2 porciones) | | |
| Cereal caliente hecho con leche sin grasa o al 1% | ½ taza | 2-3 |
| Cereal Special K remojado con leche sin grasa o al 1% | ¾ taza | 2 |
| Batatas o Camote (machacados) | 1/3 taza | 3 |
| Calabaza de invierno (bellota, calabacita) | 1/2 taza | 2 |
| Galletas integrales | 2 pequeñas | 2 |
| Pan tipo Pita | ½ de un pequeño | 3 |
| Grasas (2 porciones) | | |
| Mantequilla de untar (Smart Balance, Promise) | 1 cucharadita | 0 |
| Aceite de Oliva, Aceite de Canola | 1 cucharadita | 0 |
| Mayonesa Ligera | 1 Cucharada | 0 |

Etapa 4: continuación

ETAPA 4 MUESTRA DE PLAN DE COMIDA

| Hora | Alimento | Bebida | Proteína | Grupo Alimenticio |
|------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|--|
| 8 a.m. | 1 huevo, revuelto 1oz queso | | 6 gramos 7 gramos | 1 proteína 1 proteína |
| 9 a.m. | | 8 onzas de té sin cafeína | | |
| 10 a.m. | 4 oz yogur bajo en grasa, sin azúcar | | 5 gramos | ½ lácteos |
| 11 a.m. | | 8 oz Crystal Light | | |
| 12 medio- día | 2 oz atún (¼ taza) ½ pita pequeño ½ taza puré zanahoria | | 14 gramos 3 gramos 2 gramos | 2 proteínas 1 almidón 1 vegetal |
| 1 p.m. | | 8 oz agua | | |
| 2 p.m. | ½ taza de duraznos (empacados en jugo) | | 0 gramos | 1 fruta |
| 3 p.m. | | 8 oz leche sin grasa | 8 gramos | 1 lácteo |
| 4 p.m. | 2 galletas integrales con 1 onza de queso bajo en grasa | | 10 gramos | 1 almidón 1 proteína |
| 5 p.m. | | 8 oz Fruit ₂ O | | |
| 6 p.m. | 2 oz pollo en cubitos (carne oscura) ½ taza habichuelas tiernas/ejotes en puré 1 cucharadita de aceite de oliva mantequilla de untar | | 14 gramos 2 gramos | 2 proteína 1 vegetal 1 grasa |
| 7 p.m. | | 8 oz crystal light | | |
| 8 p.m. | ½ taza de puré de manzana (sin azúcar) | | 0 gramos | 1 fruta |
| 10 p.m. | | 8 oz agua | | |
| TOTAL | | 56 onzas (7 tazas) | 71 gramos proteína | |

Nota: Si usted no puede satisfacer sus necesidades de proteínas con alimentos de la Etapa 4, considere añadir una batida de proteína o de polvo de suero de proteína aislado.

ETAPA 5: ALIMENTOS SÓLIDOS BAJOS EN GRASA

Comienzo: Día 31 (un mes después de la operación)

Duración: Permanente

Instrucciones de Dieta: 3 mini comidas y 1 a 2 meriendas pequeñas

Meta de Líquidos: 56 onzas ó 7 tazas (8 onzas cada una) de líquidos por día sin azúcar, no gaseosas, sin cafeína. Recuerde, es importante permanecer hidratado. El color de su orina debe ser de amarillo pálido a clara.

Meta de Proteínas: 70 gramos/día o como se lo haya recomendado su nutricionista.

Multi-vitaminas:

- Continúe tomando **una** multi-vitamina completa con suplementos de minerales (para niños o adultos) o **una** cucharada líquida de multi-vitaminas con minerales todos los días.
- Masticables o en forma de tableta son ambas aceptables. Si está tomando un suplemento masticable, avance de uno de niños a un suplemento de adulto de multi-vitaminas y minerales.

Calcio:

- Use un suplemento de citrato de calcio con Vitamina D. Usted necesitará de 1,200 a 1,500 mg al día de este suplemento.
- No tome su multi-vitamina y el calcio al mismo tiempo ya que ellos pueden interferir con la absorción del uno al otro. Sepárelos por lo menos 2 o más horas

Información Importante:

- **Haga del consumo de proteína su prioridad.** Tenga como objetivo 70 gramos cada día o como se lo haya sugerido su nutricionista.
- Usted puede incluir en esta etapa la mayoría de los alimentos en su dieta. **Recuerde regresar a las etapas 2, 3 y 4 después de todos los ajustes de la banda como han sido resumidos en la página 14.**
- Continúe expandiendo las selecciones de alimentos, un nuevo alimento al día.
- Beba batidas de proteína, si es necesario, para mantener su meta de proteínas.
- Continúe bebiendo 56 onzas de líquidos por día (7 tazas).
- **No beba 30 minutos antes, durante, o 30 minutos después de una comida o merienda.**
- Lea las etiquetas. Su consumo de azúcar debe ser 12 gramos o menos por ración.
- Continúe limitando alimentos y bebidas con alcohol de azúcar.
- Evite comer excesivamente. Asegúrese de planear 3 mini comidas y de 1 a 2 meriendas saludables cada día.
- Evite usar un sorbeto, popote o pajilla cuando beba líquidos.

DESPUÉS DEL AJUSTE DE SU BANDA

Su banda se ajusta típicamente 6 semanas después de que ha sido colocada al inyectarla con una solución salina. **Es importante avanzar su dieta lentamente después de cada ajuste de banda.**

Siga la dieta de la Etapa 2 por 2 días inmediatamente después de su ajuste. Usted luego debe avanzar a la Etapa 3 por 2 días, Etapa 4 por 2 días y luego regrese a la Etapa 5. Por favor refiérase a estas etapas como están descritas en las páginas 6-13.

Si usted no puede avanzar cómodamente a su dieta de alimentos sólidos, llame a la oficina.

Recuerde: El separar líquidos de las comidas y meriendas por 30 minutos, y otros hábitos alimenticios recomendados son prácticas para toda la vida que usted tiene que seguir para obtener los mejores resultados de pérdida de peso.

PROTEÍNAS

| Tipo de Alimento | Proteínas y Sustitutos muy magros (0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, 0-1 gramos de grasa, 35 calorías) | |
|--|--|--|
| Aves: | Pollo, Pavo, gallinita codorniz (sin piel) | 1 onza |
| Pescado: | Bacalao, platija, eglefino, mero, trucha, atún (fresco o enlatado en agua) | 1 onza |
| Mariscos: | Cangrejo, langosta, ostiones, camarón, almejas (frescas o enlatadas en agua) | 1 onza |
| Caza: | Faisán (sin piel), venado, búfalo, avestruz | 1 onza |
| Queso: | Sin grasa o requesón bajo en grasa Queso sin grasa | ¼ taza 1 onza |
| Otro: | Embutidos 95% sin grasa (menos de 1 gramo de grasa por onza) Sustituto de huevos con menos de 55 calorías por ½ taza | 1½ onza ¼ taza |
| Habichuelas o Frijoles, guisantes, lentejas (cocidas) | Cuenta como una carne magra y un almidón | ½ taza |
| Proteínas Magras y Sustitutos (0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, 3 gramos de grasa, 55 calorías) | | |
| Res | USDA Selecta o grados de Selección de res magra, tales como pulpa solomillo, y bistec del costado, lomo; asado (costilla, aguja picada, cadera o churrasco), bistec (T-bone, filete Chateaubriand, cubitos), pulpa molida | 1 onza |
| Puerco | Puerco magro, tal como jamón fresco: enlatado, curado o curtido, o hervido, tocineta Canadiense, lomo, chuleta de lomo del centro | 1 onza |
| Ternera | Chuleta magra, asado | 1 onza |
| Cordero | Asado, chuleta, pierna | 1 onza |
| Aves | Pollo, pavo, (carne oscura sin piel), pollo (carne blanca con piel), pato domesticado o ganso (sin piel) | 1 onza |
| Pescado | Salmón (fresco o enlatado), siluro/pez gato/bagre Arenque (ahumado o sin crema) Sardinas (enlatadas) | 1 onza 1 onza 2 mediana |
| Animales de Caza | Ganso (sin piel), conejo | 1 onza |
| Queso | 4.5% requesón Queso Parmesano Rallado Quesos bajos o reducidos en grasa | ¼ taza 2 cucharadas 1 onza |
| Otro | Perros calientes con 3 gramos o menos de grasa por onza Embutidos con 3 gramos o menos de grasa por onza (pavo, pastrami, kielbasa) Huevo Tofu Mantequilla de maní, reducida en grasa (precaución: contiene 12 gramos de grasa) Leche de soya | 1 ½ onza 1 onza 1 3 oz suave/ 2 oz firme 1 cucharada 8 onzas |

LÁCTEOS

Cada artículo en esta lista = 1 Porción

Cada porción de leche o de productos de leche en esta lista contiene

12 gramos de carbohidratos

8 gramos de proteína

| LECHE SIN Y BAJA EN GRASA | | | |
|----------------------------------|--------|---------------------------|----------|
| Leche sin grasa o descremada | 1 taza | Leche seca sin grasa | 1/3 taza |
| Leche al 1% de grasa | 1 taza | Yogur sin grasa | 8 oz. |
| Suero de leche bajo en grasa | 1 taza | Leche evaporada sin grasa | ½ taza |
| Leche sin lactosa y sin azúcar | 8 oz. | | |

VEGETALES

Cada artículo en esta lista = 1 Porción

Cada porción de vegetal en esta lista contiene

5 gramos de carbohidratos,

2 gramos de proteína,

25 calorías

Los vegetales contienen de 2-3 gramos de fibra dietética.

Los vegetales que contienen 400 mg o más de sodio por intercambio están identificados con el símbolo .

Los vegetales son una buena fuente de vitaminas y minerales. Los vegetales frescos y congelados tienen más vitaminas y menos sal que los vegetales enlatados. Enjuagar los vegetales enlatados con agua removerá mucha de la sal.

A menos que sea notado de otra forma, una porción de vegetales es:

- ½ taza de vegetales cocidos o jugo de vegetales o 1 taza de vegetales crudos

| | | |
|---|--------------------------------|------------------------------------|
| Alcachofa ½ mediano | Escarola | Chucrut |
| Espárragos | Verdes (berza, mostaza, nabo) | Espinaca (cocida) |
| Habichuela/ejote (verde y amarillo, Italiana) | Cebollas verdes | Calabaza Amarilla (cuello torcido) |
| Frijoles germinados | Pimientos/Chile Picantes | Tomate (uno grande) |
| Remolacha | Colinabo | Tomate/jugo de vegetales |
| Brócoli | Puerros | Nabos |
| Repollito de Bruselas | Lechuga | Castañas de Agua |
| Repollo cocido | Hongo | Calabacín |
| Zanahorias | Okra o quimbombó | |
| Coliflor | Cebollas | |
| Apio | Vaina de guisantes o chícharos | |
| Repollo chino | Pimientos | |
| Pepino | Rábanos | |
| Berenjena | Lechuga romana | |
| Endibia | Nabo sueco | |

FRUTAS

Cada artículo en esta lista = 1 Porción

Cada artículo en esta lista contiene 15 gramos de carbohidratos

0 gramos de proteínas

0 gramos de grasa 60 calorías

Frutas frescas, congeladas y secas tienen como 2 gramos de fibra por intercambio.

Frutas que tienen 3 o más gramos de fibra por intercambio tienen un símbolo *.

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

| FRUTA FRESCA, CONGELADA Y ENLATADA SIN AZÚCAR | | | |
|--|----------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Manzana (cruda, 2 pulg.) | 1 manzana | Peras (enlatadas) | ½ t (2 mitades) |
| Puré cucharada de Manzana (sin azúcar) | ½ taza (t) | Caqui (med. nativo) | 2 caquis |
| Albaricoque (enlatado) | ½ taza ó 4 mitades | Piña (enlatada) | 1/3 taza |
| Albaricoques (medianos, crudos) | 4 albaricoques | Piña (cruda) | ¾ taza |
| Banana (9 pulg. largo) | ½ banana/guineo | Ciruela (cruda, 2 pulg. largo) | 2 ciruelas |
| *Zarzamora (cruda) | ¾ taza | *Granada | ½ de la fruta |
| *Arándano (crudo) | ¾ taza | *Frambuesas (crudas) | 1 taza |
| Cantalupo (5 pulg. a lo largo) | 1/3 ó 1 taza cubos | *Fresas (crudas, completa) | 1 ¼ tazas |
| Cerezas (enlatadas) | ½ taza | *Tangerina (2 ½ pulg. a lo ancho) | 2 tangerinas |
| Cerezas (grande, crudas) | 12 cerezas | Melón o sandía (cubos) | 1 ¼ tazas |
| Higos (crudos, 2 pulg. a lo largo) | 2 higos | | |
| Cóctel de Fruta (enlatado) | ½ taza | FRUTAS SECAS | |
| Toronja (mediana) | ½ toronja | *Manzanas | 4 pedazos |
| Toronja (segmentos) | ¾ taza | *Albaricoques/Chabacano | 7 mitades |
| Uvas (pequeñas) | 15 uvas | Dátiles | 2 ½ medianos |
| Melón verde (mediano) | 1/8 ó 1 taza cubos | *Higos | 1 ½ |
| Kiwi (grande) | 1 kiwi | *Ciruelas | 3 medianas |
| Chinas mandarinas | ¾ taza | Pasas | 2 Cucharadas |
| Mango (pequeño) | ½ mango | | |
| *Durazno (2 ½ pulg. A lo largo) | 1 durazno | JUGO DE FRUTAS | |
| Naranja (2 ½ pulg. a lo largo) | 1 china o naranja | Jugo de Manzana/cidra | ½ taza |
| Papaya o Lechosa | 1 taza | Cóctel de Jugo de Arándano | 1/3 taza |
| Melocotón (2 ¾ pulg. a lo largo) | 1 melocotón (¾ taza) | Jugo de Toronja | ½ taza |
| Melocotones (enlatados) | ½ taza (2 mitades) | Jugo de Uva | 1/3 taza |
| Pera | ½ grande. (1 peq.) | Jugo de Naranja | ½ taza |
| | | Jugo de Piña | ½ taza |
| | | Jugo de Ciruela | 1/3 taza |

ALMIDÓN

Cada artículo en esta lista = 1 Porción

Cada artículo en esta lista contiene aproximadamente

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

Los productos integrales tienen un promedio de 2 gramos de fibra por porción.

Aquellos alimentos que contienen 3 gramos o más de fibra por porción son identificados con el símbolo *.

| HABICHUELAS O FRIJOLES, CHÍCHAROS/LENTEJAS (cuenta como 2 de almidón más 1 de carne magra) | | VEGETALES CON ALMIDÓN | |
|--|----------------|--|---------------------|
| *Frijoles y chícharos-cocidos (alubias, blanco, de ojo negro, guisantes, lentejas) | 1 taza | *Maíz | ½ taza |
| *Habas, garbanzo, blancos, pintos | 2/3 taza | Maíz en elote, 6 pulg. de largo | 1 |
| *Frijoles horneados | ¼ taza | * Fríjol lima | ½ taza |
| Hummus (puré de garbanzo) | 1/3 taza | * Chícharos verdes (congelados/enlatados) | ½ taza |
| | | Plátano macho | ½ taza |
| CEREALES/GRANOS/PASTA | | Papa horneada 3 onzas | 1 pequeña |
| *Cereales de salvado, concentrado (tales como... Bran Buds, All Bran) | ½ taza | Puré de papa | ½ taza |
| *Cereales de salvado, hojuelas | ½ taza | *Calabaza de invierno(bellota, calabacín) | 1 taza |
| Bulgur (cocido) | ½ taza | Ñame, camote, común | 1/3 taza |
| Cereales cocidos | ½ taza | | |
| Harina de maíz (seco) | 2 ½ Cuchda. | GALLETAS/MERIENDAS | |
| Post Grape-Nuts® | 3 Cuchda | Galletas de Animalitos | 8 |
| Sémola de maíz (cocida) | ½ taza | Galletas Graham | 3-2.5 pulg. cúbicas |
| Otros cereales instantáneos sin azúcar | ¾ taza | Matzoh/Judías | ¾ onzas |
| Pasta (cocida) | ½ taza | Tostadas Melba | 5 piezas |
| Cereal inflado | 1 ½ tazas | Palomitas de maíz (reventadas con aire, sin agregar grasa) | 3 tazas |
| Arroz, blanco, o café (cocido) | 1/3 taza | Pretzels | ¾ onzas |
| Trigo Molido | ½ taza | *Galletas de centeno, (2 pulg. x 3 pulg.) | 4 |
| | | Galletas tipo Saltine o saladas | 6 |
| | ½ taza | Galletas integrales | 2-4 chicas |
| PANES | | Pudín sin azúcar | ½ taza |
| Bagel | ½ (1 oz) | | |
| Pan en barras (crujiente, 4 pulgadas. x 1.2 pulgadas) | 2 (2/3 oz) | | |
| Muffin Inglés | ½ | | |
| Pan de hamburguesa Frankfurter | ½ (1 oz) | | |
| Pita, 6 pulgadas de largo | ½ | | |
| Cuernitos comunes pequeños | 1 (1 oz) | | |
| Pan blanco, trigo, centeno, pasas | 1 rebda. (1oz) | | |
| Tortilla, 6 pulg. de largo | 1 | | |
| Taco la tortilla, 6 pulg. de largo | 2 | | |

GRASAS

**Cada porción en la lista de grasas contiene:
5 gramos de grasa
45 calorías**

Los alimentos en la lista de grasas contienen grasa mayormente, aunque algunos artículos pueden también contener una cantidad pequeña de proteína. Todas las grasas son altas en calorías y deberían ser medidas cuidadosamente.

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

| GRASAS INSATURADAS | | | GRASAS SATURADAS | |
|---|-------------------------|--|--------------------------|---------------|
| Mantequilla de Maní | 2 cucharitas. | | Tocino | 1 pieza |
| Aguacate | 1/8 mediana | | Mantequilla | 1 cucharita. |
| Margarina (dieta) | 1 cucharita. | | Tripitas de cerdo | ½ onza |
| Mayonesa, calorías reducidas | 1 Cuchda. | | Coco rallado | 2 Cuchda. |
| Almendras, secas tostadas | 6 | | Crema agria | 2 Cuchdas. |
| Castañas enteras, tostadas secas | 1 Cuchda. | | Crema para café, líquida | 2 Cuchdas. |
| Nueces | 2 enteras | | Crema para café, polvo | 4 cucharitas. |
| Maní o cacahuates | 20 peq. ó 10 grandes | | Crema (ligera, café) | 2 Cuchdas. |
| Nuez de castilla | 2 enteras | | Crema (pesada, batida) | 1 Cuchda. |
| Otras nueces y semillas | 1 Cuchda. | | Grasa de puerco | ¼ onza |
| Semillas de calabaza | 2 cucharitas. | | Queso crema | 1 Cuchda. |
| Aceitunas | 10 peq. o 5 grandes | | | |
| Aderezo para ensalada (tipo mayonesa, reducido en calorías) | 1 Cuchda. | | | |
| Aderezo para ensalada (variedades de aceite) | 1 Cuchda. | | | |
| Aderezo para ensalada (reducido en calorías) | 2 Cuchda. | | | |

PROBLEMAS COMUNES Y SOLUCIONES

Las siguientes guías son para su referencia en caso de que experimente problemas. Asegúrese de mantener informado a su equipo médico de cualquier problema que usted pueda estar teniendo. Podría ayudar el mantener un registro de cualquier cosa poco usual que ocurra y lo que hizo para corregirlo.

Estreñimiento

- Asegúrese de beber suficiente agua (56 onzas por día - 7 tazas)
- 1 cucharada de Leche de Magnesio
- Manténgase activo
- Después del primer mes: Benefiber o Metamucil sin Azúcar
- Aumente su consumo de fibra a través de frutas, vegetales y granos integrales.

Vomitir

- Vaya a una etapa previa que usted pueda tolerar. Trate líquidos claros por 24 horas.
- Mastique la comida minuciosamente
- Coma lentamente
- Mida los tamaños de las porciones
- Asegúrese de que los alimentos están húmedos
- Evite comer y beber al mismo tiempo
- Si estas sugerencias no funcionan, o usted vomita un líquido rojo brillante o marrón oscuro, por favor llame a su doctor inmediatamente

Náusea

- No coma de más
- Beba suficiente líquidos
- Mastique la comida minuciosamente
- Coma lentamente
- Evite bebidas carbonatadas o gaseosas
- Evite alimentos que no puede tolerar

Estómago inflado después de comer

- No coma de más
- No beba líquidos con comidas
- Evite bebidas carbonatadas o gaseosas
- Manténgase activo
- No use un sorbeto, popote o pajilla

No puede tolerar productos lácteos

- Trate leche Lactaid®, tabletas o gotas. Estas están disponibles en su farmacia local.
- El yogur puede ser tolerado mejor que la leche porque alguna de la lactosa ya ha sido parcialmente desintegrada
- Pruebe leche de soya

Diarrea

- Coma lentamente
- No coma de más
- No beba líquidos con comidas
- Evite alimentos altos en azúcar, en grasa y picantes
- Limite la cantidad de productos sin azúcar (como dulces sin azúcar). Estos productos pueden contener alcoholes de azúcar tales como sorbitol y manitol que pueden causar diarrea.
- Limite los productos que contienen cafeína

Mareos o Dolor de cabeza

- Beba suficiente líquidos
- Añádale sal a sus alimentos
- Beba caldo regular
- Asegúrese de que está comiendo suficiente comida
- Si usted toma medicamentos recetados, llame a su doctor

Mareo repentino leve

- Coma en un horario regular
- No salte comidas
- Asegúrese que está comiendo suficiente
- Si usted toma medicamentos recetados, llame a su doctor

Cansado y débil

- Beba suficiente líquidos
- Limite la cafeína
- Duerma en un horario regular
- Manténgase activo
- Asegúrese de que está consumiendo suficiente proteína
- Asegúrese de tomar sus vitaminas

Acidez

- Limite la cafeína y las comidas picantes
- Asegúrese de que está tomando su PPI (medicamento de reflujo o acidez) tales como Mylanta, Prilosec OTC (sin receta médica), Pepsid AC, Nexium o Prevacid
- Evite comidas que son muy calientes o muy frías
- Verifique los efectos secundarios de cualquier medicamento que está tomando

Calambres de piernas

- Coma una dieta bien balanceada
- Tome su multi-vitamina todos los días
- Manténgase activo
- Si el problema continua o se empeora, por favor llame a su doctor inmediatamente

Pérdida de Pelo excesiva

- Coma una dieta bien balanceada con suficiente proteína como lo determina su nutricionista
- Tome sus multi-vitaminas con minerales diariamente

Infección de la herida

- Llame al doctor inmediatamente si tiene una temperatura de 101 grado o más alta y/o si tiene dolor, enrojecimiento, secreción con un olor nauseabundo o desarrolla hinchazón

Pérdida de peso muy lenta

- Asegúrese de mantener un registro de alimentos. Su nutricionista discutirá esto con usted.
- Evite alimentos altos en grasas
- Evite bebidas altas en calorías
- Aumente la actividad/ejercicio como sea tolerado

Hambre excesiva

- Mantenga un registro de alimentos. Su nutricionista discutirá esto con usted.

Pérdida de peso excesiva

- Mantenga un registro de alimentos. Su nutricionista discutirá esto con usted.
- Discuta la pérdida de peso con su doctor.
- Asegúrese de que está consumiendo suficiente calorías.

Dolor de pecho o de hombro

- Llame al doctor inmediatamente ya que esto puede ser una señal de deslizamiento de la banda.