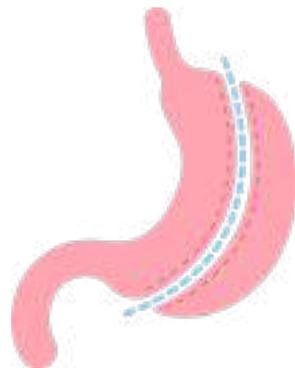


Éxito en la Pérdida de Peso Después de la Gastrectomía en Manga Laparoscópica

La cirugía es solo el comienzo. Lograr el éxito después de una Gastrectomía en Manga Laparoscópica (LSG) requiere un compromiso con una dieta saludable y un estilo de vida adecuado. Las elecciones alimenticias que hagas después de la cirugía tendrán un impacto significativo en tu pérdida de peso y en tu capacidad para mantenerlo a lo largo del tiempo.

Comerás porciones más pequeñas, generalmente entre 3 y 6 veces al día, y aprenderás a identificar las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Es importante evitar comer entre comidas, ya que esto puede llevarte a comer en exceso y ralentizar tu progreso en la pérdida de peso.

Asegúrate de asistir a todas las citas de seguimiento y lleva un registro de tus comidas en un diario alimenticio. Estos pasos son esenciales para alcanzar y mantener tus objetivos a largo plazo después de la cirugía.



Cómo Empezar

Categoría	Detalles
Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Porciones pequeñas: manzanas, aguacates, bayas, kiwi, melones, plátano, uvas, cerezas, naranjas, tomates; fruta enlatada baja en azúcar. Evitar frutas secas o jugo de frutas (alto contenido de azúcar).
Bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Agua, bebidas sin calorías, bebidas no carbonatadas, leche baja en grasa y leche de almendra.
Alimentos ricos en proteínas	<ul style="list-style-type: none">• Carnes magras y tiernas, pescado, mariscos, huevos, queso, requesón, yogur griego sin azúcar, frijoles, lentejas, edamame, tofu, y nueces o mantequillas de nueces.
Verduras	<ul style="list-style-type: none">• Verduras no almidonadas: brócoli, calabaza, zanahorias, coliflor, pepinos, remolachas, judías verdes, coles de Bruselas, champiñones, pimientos, berenjenas, col, espinacas, kale y otras verduras de hoja verde.
Alimentos dulces y almidonados	<ul style="list-style-type: none">• Evitar alimentos altos en grasas, azúcar y carbohidratos. Busca alimentos con más de 3 g de fibra por cada 100 calorías.
Planificación de comidas	<ul style="list-style-type: none">• Planifica de 4 a 5 oportunidades para comer al día. Registra tus alimentos diariamente con una app como "My Fitness Pal". Haz las compras con una lista y cíñete a ella.

Lista de Compras

- Báscula de análisis de composición corporal
- Báscula digital para alimentos
- Tazas y cucharas medidoras
- Platos, tenedores y cucharas más pequeños
- Suplemento de proteínas
- Botella de agua de 64 oz con motivación
- Diario de alimentos
- Triturador de pastillas
- Multivitamínico bariátrico
- Citrato de calcio con vitamina D3

Metas de Hábitos Alimenticios	Descripción	Meta Alcanzada
Medir tu Comida	<ul style="list-style-type: none"> Control de porciones. Recomendamos comprar una báscula digital para alimentos, tazas y cucharas medidoras para saber cuánto estás consumiendo. 1 oz. de carne = 7 gramos de proteína. 	Fecha: _____ Estoy haciendo esto todos los días.
Tiempo de Alimentos y Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Bebe muchas bebidas sin calorías. ¡Puede que tengas sed, no hambre! Espera 15 minutos antes y 30 minutos después de comer para beber. 	Fecha: _____ Estoy haciendo esto todos los días.
Bocados Pequeños y Masticar	<ul style="list-style-type: none"> Deja el tenedor, mastica, traga y respira entre cada bocado. Usa platos y utensilios más pequeños. Toma al menos 20 minutos para comer. 	Fecha: _____ Estoy haciendo esto todos los días.
Comer con Intención	<ul style="list-style-type: none"> Evita comer distraído. Come en la mesa, no mientras conduces, usas la computadora o el teléfono, o ves televisión. Mantén toda la comida en la cocina, no en el dormitorio, sala de estar u oficina en casa. – Come hasta estar cómodo. Los signos de saciedad incluyen ojos llorosos, estornudos, hipo, bostezos y dolor en el hombro izquierdo. 	Fecha: _____ Estoy haciendo esto todos los días.
Tomar tus Vitaminas Bariátricas	<ul style="list-style-type: none"> Toma un multivitamínico específico para bariátricos (MVI) diariamente. 500-600 mg de citrato de calcio con vitamina D3 dos veces al día. Los suplementos deben tomarse al menos con 2 horas de diferencia. Sugerencia: MVI en el desayuno, calcio en el almuerzo y calcio en la cena. Marcas recomendadas: Celebrate Vitamins, Bariatric Advantage, Bariatric Fusion. 	Fecha: _____ He pedido mis vitaminas y planeo empezar durante mi primera semana postoperatoria.
Hacer Actividad Parte de tu Vida	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física según lo tolerado. La recomendación para el cardio es de 150 minutos por semana. Entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana. La actividad debe ser aprobada por tu cirujano. 	Fecha: _____ Estoy cumpliendo mis metas de actividad.

Actividades No Alimenticias para Intentar en Lugar de Recurrir a la Comida

- Escucha un podcast motivacional o relacionado con el bienestar.
- Envía un mensaje para reconectar con un amigo de antaño.
- Juega un juego rápido de entrenamiento mental o resuelve un rompecabezas en tu teléfono.
- Sal a caminar mientras escuchas tu música favorita o un podcast inspirador.
- Prueba una app de colorear para adultos o escribe tus pensamientos en un diario.
- Lee un libro nuevo o sumérgete en un artículo inspirador en línea.
- Aprende una nueva habilidad a través de YouTube, como meditación o yoga.
- Comienza un pequeño jardín de hierbas en interiores o cuida tus plantas de casa.
- Crea un tablero de visión usando herramientas digitales como Pinterest o Canva.
- Mímate con una rutina de autocuidado, como un tratamiento para la piel o ejercicios de estiramiento.
- Explora un nuevo entrenamiento o sesión de atención plena utilizando aplicaciones de fitness.



Método del Plato



El Método del Plato es una herramienta visual sencilla para ayudarte a planificar comidas balanceadas. Al dividir tu plato en secciones, fomenta el control de las porciones y asegura que obtengas una variedad de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, carbohidratos y vegetales, para apoyar tu salud general y manejo de peso.

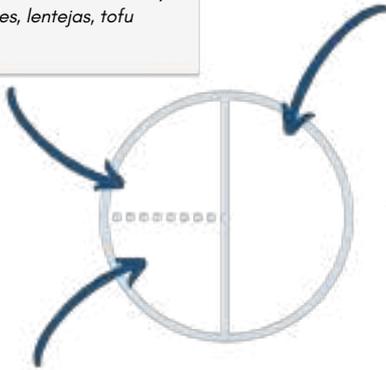
Paso 1: Elige Tu Fuente de Proteína

- Pescado, mariscos
- Huevos
- Queso
- Pollo, carne de res, cordero, cerdo
- Yogur griego, leche descremada, leche de almendras, leche de soya
- Nueces, frijoles, lentejas, tofu

Paso 2: Elige Tus Vegetales Livianos

Estos deben ocupar una gran porción de tu plato:

- Arúgula, lechuga, espinaca
- Remolacha, zanahorias, pepinos, coliflor, brócoli
- Berenjena, endivia, champiñones, pimientos, rábano
- Aceitunas, cebollas, cebollines
- Calabaza moscada, calabaza espagueti, calabaza de invierno



Paso 3: Carbohidratos Saludables

Elige una porción de fruta, granos enteros o vegetales con almidón:

- **Frutas:** Aguacate, plátano, arándanos, melón, arándanos rojos, uvas, melón verde, kiwi, limón/lima, naranja, papaya, maracuyá, frambuesas, carambola, fresas
- **Granos y Vegetales con Almidón:** Trigo sarraceno, tortillas sin gluten, avena, polenta, quinoa, camote, calabaza, chirimía

Evita:

- Alimentos procesados y fritos
- Alimentos altos en azúcares añadidos, grasas y sal
- Porciones excesivas, especialmente al comer fuera de casa

La Dieta Preoperatoria

Plan de Dieta Preoperatoria de Dos Semanas

CUANDO Comienza 2 semanas antes de tu fecha de cirugía.

PORQUE El propósito de la dieta preoperatoria es reducir el tamaño de tu hígado. El hígado se encuentra encima del estómago, y cuando subes de peso, este puede aumentar de tamaño. Un hígado más grande puede dificultar la cirugía. Esta dieta ayuda a reducir el tamaño del hígado, proporcionando al cirujano una mejor visibilidad y más espacio para trabajar. Es fundamental seguir estas pautas cuidadosamente.

Semana 1: Dieta Alta en Proteínas y Baja en Carbohidratos

Tu enfoque esta semana es consumir alimentos ricos en proteínas mientras minimizas los carbohidratos.

Comida	Ejemplos
Batido Sustituto de Comida	Premier Protein o Ensure Max
3 oz de Proteína Cocida	Pollo rostizado, pescado, mariscos, pavo o carne magra (a la parrilla o al horno)
Vegetales Sin Almidón	Mezcla de hojas verdes, pepinos, cebollas, pimientos, brócoli, coliflor
Fruta Baja en Azúcar	1 taza de bayas, un plátano pequeño o 1 taza de melón/cantalupo
Caldo	Caldo de pollo (sin fideos)
Snacks Sin Azúcar	Gelatina o paletas heladas sin azúcar (que no sean rojas ni moradas)

Hidratación:

Bebe al menos **64 oz (aproximadamente 2 litros) de agua al día**. Evita las bebidas azucaradas y la cafeína.

Vitaminas:

- **Multivitamina Bariátrica:** Incluye hierro y B12 (tómala diariamente).
- **Citrato de Calcio:** 500-600 mg con vitamina D3, dos veces al día.



Semana 2: Dieta de Líquidos Claros con Un Batido de Proteína al Día

En la segunda semana, el enfoque está en consumir líquidos claros, incorporando aún un batido de proteína al día para mantener una ingesta adecuada de proteínas.

Comida	Ejemplos
Batido de Proteína	Premier Protein o Ensure Max
Caldo	Caldo caliente (pollo, vegetales o res)
Líquidos Claros	Agua, bebidas sin azúcar, té o café descafeinado
Snacks Sin Azúcar	Gelatina o paletas heladas sin azúcar (que no sean rojas ni moradas)

Hidratación: Continúa bebiendo al menos 64 oz (aproximadamente 2 litros) de agua al día.

Vitaminas: Sigue tomando tu multivitamina bariátrica y citrato de calcio según las indicaciones de la primera semana.

Ejemplo de Plan de Comidas Diarias Preoperatorio

Oportunidad de Comida	Alimento
1ª Oportunidad de Comida	Batido de proteína bajo en carbohidratos como sustituto de comida + Multivitamina Bariátrica
2ª Oportunidad de Comida	3 oz de proteína cocida (ejemplo: pollo rostizado, pescado) + vegetales sin almidón
3ª Oportunidad de Comida	1 porción pequeña de fruta (ejemplo: melón)
4ª Oportunidad de Comida	Paleta helada o gelatina sin azúcar (que no sea roja ni morada) + Citrato de Calcio
5ª Oportunidad de Comida	Caldo caliente (pollo o vegetales) + Citrato de Calcio

Metas para la Dieta Preoperatoria

- 1. Proteína:** Mantén un consumo de 60-80 gramos de proteína al día para apoyar la masa muscular y la recuperación.
- 2. Hidratación:** Mantente hidratado con al menos 64 oz (aproximadamente 2 litros) de agua diariamente.
- 3. Control de Peso:** Esta dieta preparará tu cuerpo para la cirugía, reducirá el tamaño de tu hígado y permitirá que el cirujano trabaje de manera más eficiente.



Si no pudiste completar la dieta preoperatoria de 2 semanas, por favor sigue este plan alternativo.

Plan de Dieta Preoperatoria Obligatoria de Dos Días

Dos días antes de tu cirugía, deberás seguir una estricta dieta de líquidos claros para garantizar que tu estómago esté completamente vacío y listo para el procedimiento. Asegúrate de que todos los líquidos sean claros, transparentes y libres de partículas sólidas o consistencia espesa.

CUÁNDO: Dos días antes de la cirugía

QUÉ: Sin alimentos sólidos; solo líquidos claros

Plan de Comidas: Ejemplo Día 1

Comida	Ejemplos
Desayuno:	1 taza de caldo claro de pollo + 1 vaso de agua
Snack de Media Mañana:	Paleta helada sin azúcar (evitar roja o morada)
Almuerzo:	1 taza de caldo claro de res + té descafeinado (sin azúcar ni crema)
Snack de Media Tarde:	Gelatina sin azúcar (evitar roja o morada)
Cena:	1 taza de caldo de vegetales + 1 vaso de agua
Snack Nocturno:	Paleta helada sin azúcar o bebida con electrolitos (ejemplo: Gatorade Zero)

Plan de Comidas: Ejemplo Día 2

Comida	Ejemplos
Desayuno:	1 taza de caldo claro de vegetales + 1 vaso de agua
Snack de Media Mañana:	Gelatina sin azúcar (evitar roja o morada)
Almuerzo:	1 taza de caldo claro de pollo + té descafeinado (sin azúcar ni crema)
Snack de Media Tarde:	Gelatina sin azúcar (evitar roja o morada)
Cena:	1 taza de caldo claro de res + 1 vaso de agua
Snack Nocturno:	Bebida clara con electrolitos (ejemplo: Gatorade Zero)

Puntos Clave:

- Bebe al menos 64 oz (aproximadamente 2 litros) de agua al día.
- No consumas alimentos sólidos; sigue únicamente una dieta de líquidos claros.
- Evita las bebidas azucaradas, carbonatadas o de color rojo/morado.

Progresión de la Dieta Postoperatoria

Resumen de la Progresión por Etapas

A continuación, se presenta un resumen de las etapas postoperatorias:

Etapa	Descripción	Duración
Etapa 1	Líquidos Claros	Día 1 - Día 7
Etapa 2	Líquidos Completos	Día 8 - Día 14
Etapa 3	Alimentos Puré	Día 15 - Día 21
Etapa 4	Alimentos Blandos	Día 22 - Día 28
Etapa 5	Alimentos Sólidos	Día 29 en adelante

Objetivos:

- *Hidratación: Mínimo 64 onzas al día.*
- *Proteínas: 60-80 gramos al día.*
- *Planificar comidas: Consuma comidas y refrigerios en horarios regulares.*

Aviso Importante:

Si experimenta molestias, calambres o problemas con la etapa actual de la dieta, puede regresar a la etapa anterior. Escuche a su cuerpo y contáctenos si los síntomas persisten.

Detalles de Avance de Etapas

Etapa 1: Líquidos Claros [Día 1 - Día 7]

Alimentos Permitidos	Evitar	Instrucciones
Agua	Cafeína	Asegúrese de que todos los líquidos sean claros y no contengan piezas sólidas.
Caldo	Alimentos sólidos	Beba de 1 a 1.5 onzas cada 15 minutos.
Gelatina sin azúcar	Alcohol	Tome pequeños sorbos, no trague rápidamente.
Paleta helada sin azúcar	Bebidas carbonatadas	
Bebidas sin azúcar		

Etapa 2: Líquidos Completos [Día 8 al Día 14]

Disfrute	Evitar	Recuerde
Batidos de proteína (al menos 20 g de proteína, <10 g de carbohidratos por porción)	Cafeína	Beba 2 onzas cada 15 minutos.
Leche descremada o 1%, leche de soya, leche de almendras	Alimentos sólidos	Consuma 60-80 g de proteína al día a través de batidos.
Sopas crema coladas con 98% menos grasa	Alcohol	

Etapa 3: Alimentos en Puré [Día 15 al Día 21]

Disfrute	Evitar	Recuerde
Puré de todos los alimentos a una consistencia suave, tipo dip.	Alimentos sólidos	Tamaño de la comida: ½ – 1 taza (1½ oz. de proteína y 3-4 bocados de vegetales o frutas).
Yogur griego (sin azúcar añadido, sin trozos de fruta), claras de huevo o sustitutos de huevo	Carne roja	No beba líquidos con las comidas: Espere 30 minutos después de comer antes de beber.
Puré de ensalada de huevo, atún o pollo		Introduzca nuevos alimentos de uno en uno: Esto ayuda a evaluar la tolerancia y digestión.
Frijoles refritos, lentejas en puré o chícharos partidos		Batidos de proteínas: Tome 1-2 batidos al día para asegurar que cumple su meta de proteínas (60-80 g/día).
Hummus		Vitaminas: A partir del Día 7 postoperatorio, reanude su multivitamínico bariátrico y calcio con vitamina D.
Puré de manzana sin azúcar, aguacate en puré, plátano machacado, zanahorias cocidas, puré de calabaza de invierno o puré de papas		Las formas masticables o de "soft chew" se toleran mejor al inicio; puede cambiar a tabletas o cápsulas después del primer mes.
Crema de trigo, avena o sémola muy diluidas		
Pudín sin azúcar		



Etapa 4: Alimentos Blandos [Día 22 al Día 28]

Disfrute	Evitar	Recuerde
<p>Proteínas magras y húmedas: Carnes frías bajas en grasa, pescado desmenuzable, mantequilla de maní suave, huevos, frijoles, requesón, queso bajo en grasa, pollo de carne oscura (sin piel), tofu.</p>	<p>Carnes secas y duras: Evite carnes difíciles de masticar o tragar.</p>	<p>Tamaño de la comida: ½ - 1 taza (1½ oz de proteína y 3-4 bocados de vegetales o frutas).</p>
<p>Vegetales bien cocidos: Zanahorias, calabaza, brócoli, coliflor, betabel y ejotes.</p>	<p>Vegetales bien cocidos: Zanahorias, calabaza, brócoli, coliflor, betabel y ejotes.</p>	<p>No beba líquidos con las comidas: Espere 30 minutos después de comer antes de beber líquidos.</p>
<p>No beba líquidos con las comidas: Espere 30 minutos después de comer antes de beber líquidos.</p>	<p>Cáscaras, semillas o membranas: Evite estos, ya que son difíciles de digerir.</p>	<p>Cáscaras, semillas o membranas: Evite estos, ya que son difíciles de digerir.</p>
		<p>Meta de proteínas: Tome un batido de proteínas al día para cumplir con los 60-80 g diarios.</p>

Etapa 5: Alimentos Sólidos [Semana 5 en Adelante]

Disfrute	Evitar	Recuerde
<p>Coma en este orden: Proteínas primero, vegetales no almidonados después y carbohidratos al final.</p>	<p>Alimentos procesados, comida rápida, alimentos fritos y snacks.</p>	<p>Tamaño de la comida: Cada comida debe ser de 1 taza (2-3 oz de proteína y ¼ taza de vegetales o frutas).</p>
<p>Consumo de proteínas: Deje de tomar batidos de proteínas una vez que pueda consumir 60-80 g de proteínas solo con alimentos.</p>	<p>Azúcares simples, dulces concentrados y bebidas gaseosas o altas en calorías.</p>	<p>No beba líquidos con las comidas: Espere 30 minutos después de comer antes de beber líquidos.</p>
<p>Frutas y vegetales frescos.</p>		<p>Introduzca un alimento nuevo a la vez para evaluar la tolerancia.</p>
<p>Granos altos en fibra (granos enteros, quinoa y avena).</p>		<p>Si debe saltarse una comida, tome un batido de proteínas para mantener su ingesta diaria de proteínas.</p>
		<p>Deje de consumir batidos de proteínas una vez que pueda ingerir consistentemente 60-80 g de proteínas solo con alimentos.</p>

Cómo Tener Éxito Después de la Cirugía

Coma solo cuando tenga hambre: Escuche a su cuerpo y reconozca las señales de hambre para evitar comer cuando no lo necesita.

Mastique lentamente: Masticar despacio hasta que los alimentos tengan la consistencia de puré de manzana le ayudará a notar cuándo comienza a sentirse lleno.

Consuma porciones pequeñas: Su nuevo estómago solo puede contener aproximadamente ½ taza de comida, así que coma porciones pequeñas para evitar estirar su nuevo estómago.

No coma en exceso: Deje de comer tan pronto como se sienta satisfecho. Comer en exceso de manera continua estirará su nueva bolsa estomacal.

Evite alimentos fibrosos: Estos alimentos pueden quedarse atascados porque no se pueden masticar lo suficientemente bien como para descomponerse en piezas más pequeñas.

Menú de Ejemplo: Después de un mes y más.

Día 1:

Desayuno: 1 huevo revuelto, ½ plátano

Merienda: 1 oz. de queso

Almuerzo: 3 oz. de pollo al horno, ¼ taza de zanahorias cocidas

Merienda: 6 oz. de yogurt sin azúcar añadido

Cena: 3 oz. de pescado al horno, ¼ taza de ejotes con 1 cucharadita de mantequilla, 1 cucharada de queso cheddar rallado, 3-4 uvas pequeñas.

Día 2:

Desayuno: 4 oz. de yogurt griego natural con ¼ taza de arándanos, endulzado con stevia o fruta del monje si es necesario, y 1-2 cucharaditas de semillas de chía.

Merienda: 1 oz. de queso.

Almuerzo: 2 oz. de fiambre de pavo, 1 oz. de queso en rebanada, 1 kiwi o una naranja pequeña.

Merienda: 1 manzana pequeña con 1 cucharada de mantequilla de maní natural.

Cena: 3 oz. de camarones salteados, ¼ taza de calabaza espagueti, 1 cucharada de salsa de tomate sin azúcar añadido, 1 cucharada de queso parmesano rallado.

Día 3:

Desayuno: ½ taza de avena con 1 cucharada de almendras fileteadas, 1 cucharadita de semillas de chía y 2-3 bayas.

Merienda: ½ taza de requesón con ¼ taza de piña.

Almuerzo: 3 oz. de ensalada de atún con ¼ - ½ taza de rodajas de pepino y 3 fresas enteras.

Merienda: 2 cucharadas de hummus con ¼ - ½ taza de vegetales crudos.

Cena: 2 oz. de carne molida, ¼ taza de frijoles refritos, ½ oz. de queso rallado, lechuga rallada, 1 cucharada de tomate picado, ½ cucharada de yogur griego natural y 2 rebanadas de aguacate.



**COMPROMÉTETE CON TU CAMINO PARA
LOGRAR Y MANTENER TUS METAS.**