



POST OPERATORIO BANDA GÁSTRICA DIETA E INDICACIONES

La Cirugía Bariátrica reduce el tamaño de su estómago a 1 onza (aproximadamente el tamaño de una pelota de ping-pong). Esto causa una reducción en el consumo de alimentos. El control de porciones y la textura de los alimentos son vitales para el éxito una vez realizada la cirugía. La meta de la cirugía y de la dieta es elevar al máximo su ingestión de nutrientes mediante comidas y meriendas en pequeñas cantidades a la vez que se previene el “Síndrome de Vaciado” y/o los vómitos. El control de la textura de los alimentos es muy importante en las primeras semanas de su dieta a fin de permitir una sanación completa después de la cirugía.

Las Cuatro Etapas de la Dieta Bariátrica

Existen cuatro etapas en la Dieta Bariátrica. Esta dieta consiste en la transición de líquidos a puré y de puré a sólidos en su cuarta y última etapa. Al alcanzar la cuarta etapa, su dieta consistirá en comidas pequeñas, de bajo contenido en grasas y en azúcares, consumidas durante un intervalo de 30 minutos. Los líquidos continúan siendo importantes y se recomienda la meta de 64 onzas por día al alcanzar la etapa final de la dieta. Se recomienda evitar el uso de pajillas (pitillos o popotes) al ingerir líquidos debido a que resulta difícil controlar el volumen por medio de los mismos.

Progresión de la Dieta Post-Operatorio Banda Gástrica

Etapas	Progresión	Indicaciones
Etapa Uno- Dieta de Líquidos Claros	Día 1- Día 2	
Etapa Dos - Dieta Líquida Total	Día 3-Día 7	Inicie Multivitamínico masticable y calcio
Etapa Tres - Dieta Proteínica en Puré	Semana 2-Semana 3	Continúe multivitamínico y un mínimo de 60 gramos de proteína diaria
Etapa Cuatro - Dieta Baja en Grasas y Carbohidratos	Semana 4 Mantenimiento	Continúe multivitamínico/mínimo de 60 gramos de proteína diaria, y agregue 350-500 mcg/al día de B12

Banda Gástrica **Etapas Uno: Día 1-Día 2**

Etapas 1: Dieta de Líquidos Claros

- Líquidos claros sin azúcar
- Consuma 1 onza: 2 Cucharadas (soperas): o 30 cc de líquido **cada 15 minutos** a fin de mantener la hidratación (Meta: 48-64 onzas de líquido diariamente)
- Líquidos permitidos:
 - Agua/Propel
 - Consomé claro
 - Café/te descafeinado
 - 100% jugo de fruta claro
 - Crystal Light/ Snapple de dieta/Fruit-2-O/
 - Gelatina de dieta/"sin azúcar añadida", sugar-free (No utilice granizados y paletas)
 - Sodas de dieta
 - Bebidas carbonatadas sin azúcar

Recordatorio: Los cronómetros son útiles para controlar con precisión los 15 minutos de consumo de líquidos y evitar la deshidratación. Evite la cafeína y el alcohol ya que pueden causar irritación estomacal y la pérdida de líquidos. Evitar el uso de pajillas (pitillos o popotes). Recuerde tomar sorbos pequeños a la vez. Evite mascar chicle o goma de mascar! Refresque su aliento con alternativas tales como las laminillas de enjuague bucal o unas gotas de enjuague líquido.

Banda Gástrica **Etapas Dos: Día 3- Día 7**

Etapas 2: Dieta Líquida Total

- La Etapas 2 debe cumplirse por 3 semanas-se le dará de alta durante esta etapas
- La meta consiste en consumir 48 onzas de líquido (mínimo de 45 gramos de proteína/meta de 60 gramos de proteína)
- Tome líquidos lentamente-no más de 8 onzas de líquido por hora
- Evite los jugos de fruta
- Ejemplos de Suplementos Proteicos
 - Atkins Advantage
 - Isopure Protein Powder
 - Glucerna Shake
 - Resource Optisource
 - Carnation Instant Breakfast Sin Azucar/Cero carbohidratos mezclado con 8 onzas de leche descremada
- Otros Líquidos Permitidos
 - Líquidos claros indicados en la Etapas 1

- Jugo de Tomate o V-8 (jugo de vegetales solamente-no el jugo de fruta)
 - Fudgicles (paletas de fudge)(Sin azúcar añadida/sin azúcar, sin grasa)
 - Leche o Lactaid descremados
 - Sopas en crema elaboradas con leche descremada (1/2 taza)
 - Yogurt-sin azúcar añadida (1/2 taza)
 - Queso cottage bajo en grasas (1/2 taza)
 - Pudín sin azúcar elaborado con leche descremada (1/2 taza)
- Se puede añadir proteína en polvo a los alimentos o bebidas para aumentar el contenido proteico al consumir estos.
 - Ejemplo de Plan de Alimentación para la **Etapa 2:**
 - 8:00 AM 4 onzas de suplemento proteico
 - 9:00 AM 4-8 onzas de líquidos sin azúcar
 - 10:00 AM 4-8 onzas de suplemento de proteína
 - 11:00 AM 4-8 onzas de Jugo de tomate
 - Mediodía 4 onzas suplemento de proteína
 - 1:00 PM-8:00 PM Repita el patrón anterior
 - Los suplementos vitamínicos deben ser tomados diariamente en dosis parejas repartidas a lo largo del día.
 - Suplementos recomendados
 - Multivitamínico completo masticable para niños (Flintstone)
 - Bariatric Advantage Multivitamin A,D,E & K masticable
 - Bariatric Advantage Calcium masticable 500 mg

Banda Gástrica

Etapa Tres: Semana 2-Semana 3

Etapa 3: Dieta de Proteínas en Puré

- La meta consiste en consumir 48-64 onzas de líquido y por lo menos 60 gramos de proteína
- Dedicar 30 minutos a las comidas
- No tome líquidos con las comidas-30 minutos antes o después, combinando líquidos con sólidos puede causar “vaciado”, náusea o vómitos
- Ingiera la proteína primero-comience con 1 onza y aumente gradualmente a 2 onzas
- Evite alimentos demasiado calientes o fríos
- No ingiera almidones o jugos hasta la próxima etapa
- No omita ninguna de las comidas del día
- No utilice pajillas (pitillos o popotes)

- No masque chicle o goma de mascar –si llegase a tragarse la goma de mascar, esta podría causarle una obstrucción
- Alimentos Ricos en Proteínas:
 - Carne magra de res/cerdo/pescado (pasado por licuadora para hacerla puré)
 - Queso bajo en grasas (<5 gramos de grasa/por porción)
 - Yogurt descremado
 - Queso cottage/ricotta bajo en grasa
 - Huevos, claras de huevo o sustituto de huevos-**después de 2 semanas en la etapa 4**
- Los alimentos en puré poseen la consistencia de compota de manzana licuada. Coloque el alimento en la licuadora hasta que la textura del mismo sea de la compota de manzana/compota infantil.
- Ejemplo de Plan Alimenticio para la **Etapa 3**:
 - 8:00 AM 6 onzas de Yogurt descremado
 - 9:00 AM 4 onzas de suplemento de proteína
 - 10:00 AM 8 onzas de líquidos
 - Mediodía 1 onzas de carne de res licuada (aumentar gradualmente a 2 onzas) y ¼ taza de vegetales licuados
 - 1:00 PM 4 onzas de suplemento de proteína
 - 2:00 PM 1 onza de queso bajo en grasa y ¼ taza de compota de manzana licuada (sin azúcar añadida)
 - 3:00 PM-8:00 PM Variar alimentos y líquidos tal como se indica arriba
- El suplemento de proteína en polvo puede ser añadido a las frutas y vegetales licuados para aumentar el contenido de proteína en la dieta

Banda Gástrica

Etapa Cuatro: Semana 4 (Dieta de Mantenimiento)

Etapa 4: Sólidos blandos progresando hasta alimentos de consistencia regular

- La meta consiste en 3 comidas y 2-3 pequeñas meriendas diarias
- La leche y los lácteos son una buena fuente de calcio y proteína (trate de consumir 8 onzas de leche descremada o yogurt bajo en grasas diariamente)
- Introduzca frutas/vegetales frescos y ensaladas gradualmente (comience con frutas enlatadas y vegetales bien cocidos)
- Almidones: 2-3 porciones diarias (1/4 taza, 2-3 galletas, 1/2 rebanada de pan = 1 porción)
- Frutas: 2-3 porciones diarias (1/4 taza, 1/2 trozo = 1 porción)
- Continúe limitando las grasas; prefiera productos sin grasa o bajos en grasa.
- Coma lentamente y mastique bien

- Evite líquidos con las comidas
- Evite calorías líquidas
- No coma constantemente entre comidas (evite comer a toda hora)
- Ingiera primero las proteínas en todas las comidas
- Ejemplo de Plan de Comidas para la **Etapa 4:**

Desayuno	1/4 taza de mandarinas 1/2 rebanada pan integral 1 huevo duro	Merienda (opcional)	1/2 taza de yogurt descremado bajo en carbohidratos
almuerzo	1/4 taza de atún 1 cucharadita mayonesa 3 galletas saltines 1/2 banana	Merienda (opcional)	1/2 taza de pudín sin azúcar
Cena	2 onzas pollo horneado (sin piel) 1/4 taza de arroz o pasta hervida 1/4 taza de zanahorias 1 cucharadita margarina	Merienda	1/4 taza de queso cottage 1/4 taza de puré de manzana

Recomendamos introducir los alimentos uno a la vez al iniciar las Etapas 3 y 4 de la dieta a fin de asegurar que usted tolera bien cada alimento que va introduciendo. Si llegase a desarrollar intolerancia a alguno de los alimentos, descontinúe el mismo por una o dos semanas y luego vuelva a intentar consumirlo. Recuerde que para algunos pacientes ciertas intolerancias alimenticias son de carácter permanente.

RECUERDE: Aun existe la posibilidad de estirar en exceso el saco estomacal de modo que debe vigilar el tamaño de sus porciones. Asimismo continúe limitando el consumo de grasas, dulces, y azúcar a fin de maximizar la pérdida y mantenimiento de peso.

Preguntas Comunes, Consejos Después de la Cirugía:

Consejos para Crear Hábitos Alimenticios Exitosos:

- No ingiera calorías líquidas
- Alimentos sólidos (consuma la porción de proteína primero)
- 3 comidas al día (No comer entre comidas)
- Hidratación: 48-64 onzas de líquido sin calorías diariamente

Medicamentos Después de la Cirugía

- Analgésicos (generalmente elixir de Tylenol c/Codeína) según sea necesario para calmar dolor (la receta se le entrega al momento de ser dado de alta)
- Multivitamínico masticable (Flintstone o Bariatric Advantage)
- Calcio masticable (Bariatric Advantage)
- Vitamina B12 sub-lingual (colocada bajo la lengua diariamente si es de 500mcg, e inter-diario si es de 1000 mcg, una vez a la semana si es 2500mcg)

- Deberá reiniciar todos los medicamentos que tomaba antes de su operación a menos que su cirujano indique lo contrario al momento de su dada de alta. Cualquier medicamento que haya estado tomando que sea más grande que una pastilla M&M deberá ser triturada, cortada o cambiada a su versión líquida durante las primeras 8 semanas después de su cirugía. Antes de alterar (triturar) cualquiera de sus medicinas, deberá consultar con su médico.

Visitas de control

Nos importa saber como progresa. Manténgase en contacto con el consultorio del cirujano. Haremos todo lo que esté en nuestras manos para asegurarnos que le atendemos bien. Su primera visita al consultorio del cirujano debe programarse en 4 a 6 semanas después de su cirugía. Todo paciente de Banda Gástrica deberá tener controles de seguimiento con el Equipo Bariátrico en 4 a 6 semanas, mensualmente según sea necesario o según sea indicado por su cirujano durante el primer año, y de allí en adelante, una vez al año.

La meta es que la Banda Gástrica disminuya su apetito y le ayude a sentirse satisfecho(a) con una cantidad reducida de alimento. Si responde afirmativamente a las siguientes preguntas, puede ser hora de ajustar la Banda.

- ¿Tiene hambre entre comidas?
- ¿Puede comer más de 3 onzas de alimentos en cada comida?
- ¿Esta perdiendo menos de 1 a 2 libras de peso por semana?

Es importante recordar que cada persona es diferente y que por ello pueda que solo requiera un ajuste de su banda o diez ajustes a fin de alcanzar la restricción deseada. Es vital vigilar la ingestión alimentaria así como el peso que pierde semanalmente.

Instrucciones para su recuperación

Al llegar a casa, planifique tomarse las cosas con calma por un tiempo. Su cuerpo todavía se esta recuperando de las tensiones a las cuales fue sometido por la cirugía mayor y por la pérdida de peso que tiene lugar durante el período de recuperación. En cuanto a sus actividades, estas se verán restringidas a fin de excluir totalmente cualquier actividad extenuante durante unas 3 a 6 semanas después de su operación. Al regresar a casa, podrá caminar y realizar tareas del hogar sencillas no extenuantes según tolere. Puede subir escaleras. Es importante que recuerde que todavía está en riesgo de formar coágulos de sangre una vez que sea dado de alta del hospital. No debe regresar a casa y pasar períodos prolongados de tiempo sentado.

Deshidratación

Se deshidratará si no toma suficiente líquido. Los síntomas incluyen fatiga, orina oscura, mareos, desmayos, letargia, náuseas y dolor constante leve en la parte inferior de su espalda. En algunos casos, deberá ser admitido al hospital para que se le administren líquidos por vía intravenosa.

Si su orina es oscura y tiene la boca seca, no está tomando suficiente líquido.

Esto es lo que puede hacer para prevenir la deshidratación:

- Cómprese una botella reusable y llévela consigo a todo sitio a fin de que pueda tomar sorbos de agua en todo momento del día.
- Tome por lo menos 48 a 64 onzas de líquido por día. Aumente la cantidad si usted está transpirando.
- Siga los consejos alimenticios.

Pérdida de Cabello/Cambios en la Piel

El adelgazamiento o pérdida del cabello se espera que ocurra después de una pérdida de peso acelerada. Durante la fase de pérdida de peso rápida, la ingestión calórica es mucho menor que la que el cuerpo necesita y la ingestión de proteínas es marginal. El cuerpo está en un estado de pánico, al igual que pasaría durante un periodo de inanición. En algunos pacientes, puede ocurrir adelgazamiento o caída del cabello. Esto es transitorio, y por lo general se resuelve cuando la nutrición y el peso se estabilizan. La pérdida de cabello generalmente ocurre entre los 3 y 9 meses después de la cirugía. La misma razón de la pérdida de cabello puede dar lugar a cambios en la textura y apariencia de la piel. No es raro que los pacientes desarrollen acné o resequedad de la piel después de su cirugía. Las proteínas, vitaminas y el agua son también importantes para una piel saludable. Usted puede reducir al mínimo la pérdida de cabello tomando un multivitamínico diariamente y asegurándose de consumir por lo menos 60 gramos de proteína por día. Les recomendamos a los pacientes evitar tratamientos del cabello. Si después de unos 9 meses usted empieza a perder el cabello, esto puede ser una señal de malnutrición proteínica. Asegúrese siempre consumir suficiente proteína en su dieta.

Sexo/Embarazo

Puede reanudar su actividad sexual tan pronto se sienta físicamente y emocionalmente estable. Las mujeres sexualmente activas en edad fértil deberán usar algún método anticonceptivo, debido a que la fertilidad puede verse aumentada con la pérdida de peso. Los anticonceptivos orales pueden no ser absorbidos en su totalidad. Consulte con su ginecólogo la posibilidad de usar un anticonceptivo alterno.

Muchas mujeres severamente obesas son también infértiles debido a que el tejido adiposo absorbe las hormonas normales a la vez que fabrica un tanto de las mismas. Sin embargo, a medida que se va perdiendo peso, esta situación puede cambiar rápidamente. Después de los 18 meses de su cirugía, cuando sea seguro concebir, puede empezar a planear quedar embarazada. Es imperativo no quedar embarazada antes de los 18 meses debido a que queremos que tanto usted como su bebe estén saludables y seguros. En caso de quedar embarazada, sugerimos pedirle a su obstetra/ginecólogo contactar el consultorio de su cirujano.