

DIETA PREOPERATORIA

Manga gástrica / Mini Bypass

Recomendaciones

1. Beber al menos de 2-3 licuados de proteína al día.
2. Comer verduras crudas y cocidas a la libre demanda.
3. Evitar los chícharos, elote, papa, camote, pasta, arroz, pan, cereales, avena, palomitas, harinas refinadas, salsas y azúcares.
4. Comer al menos 2 porciones de 120 gramos de proteína al día. Elegir pollo, pavo, pescado, carne magra, huevo o tofu.
5. Agregar 1/2 taza de frutos rojos o fresas en tus licuados de proteína
6. Agregar leche de almendra sin azúcar o leche 2% a los licuados de proteína.
7. Agregar semillas de chía, almendras, nueces o fibra para ayudar a quedar satisfecho
8. Tomar al menos 1.5- a 2 lt de agua al día. Evitar líquidos altos en azúcar.
9. Evitar bebidas carbonatadas (refresco, agua mineral, cerveza)
10. Evitar cafeína (café, te negro)

Instrucciones:

Objetivo: El propósito de la dieta es disminuir el tamaño del hígado depletando las reservas de glucógeno antes de la cirugía.

IMC	Diagnóstico	Inicio
30.0-34.9	Obesidad I	1 semana antes
35.0-39.9	Obesidad II	2-3 semanas antes
40.0-49.9	Obesidad mórbida	1 mes
50.0-59.9	Super obesidad	2 meses
>60.0	Super super obesidad	3-4 meses

Guía alimentaria:

Desayuno:

♦ 2 huevos+ verduras + 1 cucharadita de aceite

Colación:

♦ 1 licuado de proteína

Comida:

♦ 120 gramos de proteína + verdura+ 1 cucharadita de aceite o 1/3 de aguacate

Colación:

♦ 1 licuado de proteína

Cena:

♦ 120 gramos de proteína + ensalada + 1 cda de aderezo

DESAYUNO

<ul style="list-style-type: none"> ✦ Huevo con champiñones ✦ Huevo con espinacas ✦ Huevo con ejotes ✦ Huevo con calabaza ✦ Huevo con chile morrón ✦ Huevo con kale 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Huevo a la mexicana ✦ Huevo con brócoli ✦ Huevo con coliflor ✦ Huevo con nopales ✦ Huevo con espárragos ✦ Huevo con portobello ✦ Huevo estrellado 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Huevo con jamón ✦ Omelette ✦ Ensalada con huevo cocido ✦ Huevo cocido con tomate ✦ Huevo cocido con espárragos 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Huevo en salsa de tomate ✦ Huevo cocido con ejotes ✦ Huevo revuelto con tomate cherry ✦ Quiche de espinacas ✦ Huevo estrellado con espinacas
--	---	--	--

COMIDA

<ul style="list-style-type: none"> ✦ Fajitas de pollo ✦ Pollo relleno de tomate y espinacas ✦ Pollo asado con vegetales ✦ Caldo de pollo con verduras ✦ Pollo con champiñones ✦ Pollo con espárragos ✦ Ensalada de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Pescado a la plancha con verduras ✦ Pescado a la mostaza con verduras salteadas ✦ Pescado al pesto con verduras ✦ Pescado con tomate y hierbas ✦ Pescado a la naranja y romero con verduras ✦ Pescado empapelado ✦ Pescado al limón y albahaca con verduras 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Carne de res con champiñones y cebolla ✦ Fajitas de res ✦ Carne rellena de verdura ✦ Estofado de res ✦ Carne asada con verdura ✦ Caldo de res ✦ Albondigas de res ✦ Albondigón con verduras 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Albondigas de pavo con espagueti de calabaza ✦ Pavo a las hierbas rostisado con verduras ✦ Pechuga de pavo rellena de espinacas y champiñones ✦ Tacos de lechuga con pavo ✦ Caldo de pavo con verduras ✦ Calabaza rellena de pavo ✦ Pavo al romero y tomillo
---	---	--	--

CENA

Elige 1	Libre		Elige 2
Proteína	Verduras crudas		Aderezos
<ul style="list-style-type: none"> ✦ Pollo ✦ Pescado ✦ Salmón ✦ Atún ✦ Pavo ✦ Carne de res ✦ Huevo ✦ 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Lechuga ✦ Espinaca ✦ Kale ✦ Arugula ✦ Zanahoria ✦ Tomate ✦ Pepino ✦ Cebolla ✦ Chile morrón 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Repollo ✦ Brocoli ✦ Coliflor ✦ Champiñones ✦ Calabaza ✦ Edamames ✦ Betabel ✦ Apio 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Aguacate ✦ Aceituna ✦ Vinagreta ✦ Aderezo italiano ✦ Aceite de olivo ✦ Vinagre balsamico ✦ Limón ✦ Sal y pimienta

Como elegir un licuado de proteína?

Primer paso: Cantidad de proteína por licuado

La cantidad de proteínas recomendada será entre 20-30 gramos por licuado

Segundo paso: Tipo de proteína

Existen cuatro tipo de proteínas: suero de leche aislada, suero de leche, plantas y soya. La diferencia entre ellas es la capacidad de absorción, la proteína de suero de leche es la mas recomendada si es el caso que no se tolere elegir cualquier otro tipo.

Tercer paso: Cantidad de carbohidratos y azúcares por licuado

La cantina de carbohidratos y azúcares permitidos serán de 5 gramos por licuado.

Cuarto paso: Presentación del producto

Existen tres tipos de presentación: en polvo, bebidas y bebidas clarificadas. Las tres opciones serán adecuadas para utilizarse

Quinto paso: Marca de la proteína

Existen diversidad de marcas de proteínas que podrán ser utilizadas. La recomendación sería utilizar las que venden en tiendas especializadas. Las mas comunes son las siguientes:

Polvo: ON whey protein isolated o ISOPURE zero carb

Bebidas: premier protein, muscle milk

Bebidas clarificadas: isopure and premier protein



Recomendaciones

- ♦ La suplementación antes de la cirugía va a prevenir futuras deficiencias
- ♦ Dejar de tomar las vitaminas, minerales y probióticos **1 SEMANA ANTES DE CIRUGÍA**

Suplementación *(Antes de cirugía)*

-Multivitamínico para adulto:



NOTA: Cualquier presentación sera permitida (cápsulas, tabletas, masticable, gomitas, sublinguales, líquidas, etc)

Probioticos

15 -40 Billion CFU (Lactobacillus and Bidifdobacterium)



Recomendaciones

- ♦ Agregar dos yogur griegos diarios, de preferencia natural sin trozos de fruta. Esto ayudará a la recuperación post-operatoria y proveerá probióticos.

2 Días antes de cirugía

♦Comenzar con **DIETA LIQUIDA CLARA + yogurt griego natural**

Incluye:

- ♦Gatorade o Powerade diluido al 50%
- ♦Electrolitos
- ♦Jugo de manzana diluido al 50%
- ♦Consomé de pollo, carne y pescado
- ♦Gelatina light
- ♦Paletas de hielo light
- ♦Te de manzanilla

8 Horas antes de cirugía

Evitar cualquier tipo de líquido antes de la cirugía al menos 8 horas antes para evitar cualquier riesgo quirúrgico.

Recomendaciones

- ✦ No pasar el hielo, solo derretir en boca

Recomendaciones

- ✦ Tragos pequeños, buscando su tolerancia
- ✦ La ingesta de líquidos sera de 1- 1.5 litros por día
- ✦ Evitar utilizar popote; incrementara el esfuerzo y la succión de aire
- ✦ Evitar masticar chicle; incrementara la acidez gastrica

5 Horas después de cirugía

Comenzar a masticar hielo con el fin de disminuir la nausea y caminar para disminuir el dolor por el gas.

1 Día post-quirúrgico

Después de la gastrografía, comenzaras con la fase 1

Fase I “DIETA DE LIQUIDOS CLAROS” (Día 1-3)

Objetivo: hidratación y verificar tolerancia a líquidos

Incluye:

- ✦ Gatorade o Powerade diluido al 50%
- ✦ Electrolitos
- ✦ Jugo de manzana diluido al 50%
- ✦ Consome de pollo, carne y pescado
- ✦ Gelatina light
- ✦ Paletas de hielo light
- ✦ Te de manzanilla

Esta fase iniciara después de haber realizado la gastrografía

Comenzar a tomar 1 onza por hora y avanzar a 2 onzas por hora según tolerancia.

Recomendaciones

- ♦ Tomar las vitaminas después del desayuno
- ♦ Evitar tomar **HIERRO** y **CALCIO** al mismo tiempo, estos compiten en la absorción (3 horas entre cada uno)
- ♦ Verificar que los suplementos cubran el requerimiento correctamente y si no es así complementarlo.

Caída de cabello

La caída de cabello es un síntoma común después de cirugía. Este es causado por una dieta hipocalórica y déficit de micronutrientes.

El ciclo de cabello ocurre cada tres meses, así que la primera caída de cabello comenzará entre 3-6 meses después de cirugía y este crecerá después de ese tiempo.

Si estas experimentando caída de cabello, asegúrese de al menos cubrir los siguientes nutrientes:

- ♦ Collagen
- ♦ Zinc
- ♦ Iron
- ♦ Biotin

Energía

El nivel de energía disminuirá significativamente debido a la restricción alimentaria

Requerimiento normal: **2500 calorías VS** Requerimiento bariátrico: **500-1000 calorías**

Si estas experimentando niveles de energía bajos, suplementar con vitamina B12

Fase II “FASE DE SUPLEMENTACION”

Multivitamínicos

Supplementation	Requirements
Multivitamin	2 per day
Calcium citrate + Vit D	1200-2000 mg
Iron	40-65 mg
B12	350 mg
Biotin	250-400 mg
Zinc	5 mg

Presentación: masticable, liquido, sublingual o inyectable

NO cápsulas o tabletas porque causaran intolerancia digestiva (nausea o vómito). Esta presentación solo aplicara para vitaminas y minerales, no para medicamentos.

Marcas específicas:

- ♦ Celebrate (Multi-complete)
- ♦ Bariatric advantage (Advance Multi EA- chewable)
- ♦ Tespo (Bariatric complete)
- ♦ Bari Melts (Multivitamin, Iron and Calcium)



Probióticos

15 -40 Billion CFU (Lactobacillus and Bidifdobacterium)



Información de contacto

- ✦ Facebook: Ana Sanchez
- ✦ Email: Inca.anasanchez@gmail.com
- ✦ Telefono de oficina: +52 (664)685-89-60 EXT. 224
- ✦ Celular: +526646699460
- ✦ Sesiones en vivo (Viernes)