



## **Primeras 2 semanas después de cirugía bariátrica**

*Lo que puede comer y consejos para ayudar a su recuperación*

*Este folleto es para pacientes que han tenido cirugía bariátrica. Ofrece guía para ayudarle:*

- *Escoger alimentos apropiados inmediatamente después de la cirugía y por las siguientes 2 semana*
- *Cumplir con sus necesidades nutricionales*
- *Evitar problemas tales como náuseas, vómitos, y síndrome de “dumping” o evacuación gástrica rápida*

### **Seguir una dieta de puré/líquida**

Las primeras **2 weeks** después de su cirugía bariátrica:

- **Comer y tomar solamente alimentos en puré y líquidos.** Estos alimentos no necesitan masticarse y son suaves, como una pasta cremosa. Para hacer puré de los alimentos:
  - Colocar los alimentos en una licuadora o procesador de alimentos.
  - Añadir líquido y licuar hasta que esté cremoso.
  - Colar cualquier trozo o semilla.
- **Comer y tomar lentamente.** Dejar de comer apenas se sienta satisfecho. Las primeras dos semanas, puede ser que se sienta satisfecho después de haber ingerido solamente 1/8 taza (2 cucharadas) de líquido.
- **Probar solamente 1 alimento nuevo por comida.** Comer 1 o 2 bocados primero para ver si tolera el nuevo alimento. Si no puede, espere un par de días y pruebe otra vez.



*Tomar traguitos de jugos de proteína durante el día para mantenerse hidratado y asegurarse que está ingiriendo suficiente proteína.*

### **Cumplir con sus necesidades nutricionales**

#### **Proteína**

Alimentos de alta proteína incluyen carne y sustitutos de carne, leche y otros

productos lácteos, sopas con alta proteína, y jugos con proteína. Ver Sección 10, página 6, en “Guide to Your Weight Loss Surgery” para más ejemplos de fuentes de proteína.

- Proponerse comer **por lo menos 8** porciones de proteína cada día (1 porción = 7 gramos de proteína).
- Comer alimentos de proteína en puré o tomar traguitos de jugos de proteína durante el día para asegurarse que esté ingiriendo suficiente proteína.
- Si está comenzando a comer alimentos en puré, **siempre comer los alimentos con proteína primero.**

### **Mantenerse hidratado**

Mantener su cuerpo hidratado (tener suficiente fluido en su cuerpo) es muy importante para su salud, especialmente después de su cirugía bariátrica.

- Tomar traguitos de agua frecuentemente, empezando en la mañana.
- Su meta es tomar 64 onzas de líquido al día (ocho vasos de 8 onzas). Por lo menos 32 onzas (4 vasos) debe ser agua o agua con sabor sin azúcar.
- Alternar tomando entre traguitos de agua y un líquido que contenga proteína cada 15 minutos durante el día.
- **No** tomar bebidas con gas.

### **Suplementos**

Tomar estos suplementos todos los días o tal como le indique su doctor:

- Una multivitamina con hierro (masticable o líquido)
- 1,500 mg calcio (divido en 3 dosis)
- 2,000 IU vitamina D (adicionalmente a la cantidad en su multivitamina)
- 500 mcg vitamina B12
- 65 mg hierro elemental una vez a la semana, o una vez al día si es una mujer en sus días de menstruación

### **Síndrome de “dumping” o evacuación gástrica rápida**

El síndrome de “dumping” ocurre cuando los alimentos y líquidos ingresan al intestino delgado demasiado rápido. Esto puede causar inflamación, náuseas, diarrea, debilidad, y sudor.

Para ayudar a prevenir el síndrome de “dumping” o evacuación gástrica rápida:

- Evitar líquidos y alimentos que son azucarados y grasosos (tales como sodas, milkshakes, leche entera, sopas cremosas).
- Comer y tomar lentamente.
- Tomar entre comidas, no con las comidas. Tomar por lo menos 30 minutos antes o después de las comidas.

### Alimentos que puede y no puede comer

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Usted PUEDE comer</b>	<b>NO puede comer</b>
<b>Carnes y sustitutos de carnes</b>	Carne de res, puerco, pescado, aves sin grasa y en puré (suavizarlo con caldo o agua como sea necesario), tofu en puré o triturado, carnes para bebé	Mantequilla de cacahuete, queso, alimentos fritos y grasosos, carnes picantes o condimentadas
<b>Productos lácteos</b>	Leche sin grasa, yogurt sin grasa (sin semillas), requesón licuado bajo en grasa, pudín sin azúcar	Leche entera, leche chocolatada
<b>Frutas y vegetales</b>	Frutas en puré (sin azúcar y sin nueces o semillas), vegetales colados o en puré (tales como zanahorias, puré de papa suavizado con leche sin grasa, frutas y vegetales para bebés)	Todo el resto
<b>Sopas</b>	Caldos, sopas cremosas bajas en grasa, sopas altas en proteína (ver recetas en Appendix 1 de su “Your Guide to Weight Loss Surgery”)	Sopas cremosas regulares, sopas con trozos
<b>Granos y panes</b>	Cocinar los cereales bajos en fibra tales como crema de trigo, crema de arroz (hacer puré si hay grumos)	Pasta, pan, arroz, cereales excepto los permitidos
<b>Bebidas y alimentos de bajas calorías</b>	Agua, té, gelatina sin azúcar, chupetes de hielo sin azúcar, café con leche sin grasa y sin azúcar, Kool-Aid sin azúcar, Crystal Light, café, jugos licuados (ver receta en el Appendix 1 de “Your Guide to Weight Loss Surgery”)	Bebidas de fruta, jugos de fruta, bebidas con gas, alcohol, bebidas con café (con leche, mochas), leche entera
<b>Jugos de proteína pre-fabricados</b>	Slimfast High Protein, Optisource, Med Rx, Advantedge, Boost High Protein, Ensure High Protein, Sugar-free Carnation Instant Breakfast hecho con leche sin grasa, Muscle Milk, Champion, Designer Whey	

## Tolerancia de Alimentos

Si usted tiene un día donde no puede tolerar ningún alimento o líquido:

- **Dejar de comer por 6 horas.**
- Empezar otra vez con líquidos claros (tales como caldo, gelatina sin azúcar, o té), luego incluir más alimentos como pueda tolerarlos.
- Tratar de encontrar qué causó el problema. Preguntarse:
  - ¿Comí mucho?
  - ¿Comí muy rápido?
  - ¿Mastiqué bien los alimentos?
  - ¿Comí alimentos azucarados o grasosos?
  - ¿Tomé mucho líquido con mis alimentos?
  - ¿Estoy tomando suficiente líquido durante el día?
- Llamar a su doctor si usted sigue teniendo problemas para tolerar alimentos o líquidos.

## Peso ideal

Para alcanzar y mantener su peso ideal:

- Seguir manteniendo los planes de comidas que se le entregaron.
- Tomar traguitos de agua entre comidas hasta que ya no sienta sed. Su meta es tomar **por lo menos** ocho vasos de 8 onzas todos los días.
- En su próxima cita en la clínica, preguntar a su dietista de pacientes externos las instrucciones en cómo avanzar con su dieta.

## Plan de comidas diario

Las primeras 2 semanas después de su cirugía:

- Comer o tomar cada 15 minutos durante todo el día mientras está despierto. Ver el “Ejemplo de un menú” abajo.
- Usar cualquier alimento de proteína, jugo de proteína, y fluidos que hayan sido aprobados.

## Ejemplo de menú

Esta tabla (en página 5) muestra un ejemplo de menú para las primeras 2 horas del día. Repetir esta misma secuencia cada 2 horas por el resto del día para lograr sus necesidades de fluido y proteína.

8 a.m.	1 oz. agua
8:15 a.m.	1 oz. licuado de proteína
8:30 a.m.	1 oz. agua
8:45 a.m.	1 oz. licuado de proteína
9 a.m.	1 oz. agua con sabor sin azúcar
9:15 a.m.	1 oz. carne, pollo o pavo en puré y colado
9:30 a.m.	1 oz. agua con sabor sin azúcar
9:45 a.m.	1 oz. carne, pollo o pavo en puré y colado

## Plan de comidas

Planear comer 4 snacks pequeños en la mañana, tarde, y noche:

### Mañana

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

### Tarde

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

### Noche

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

### Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llamar a su doctor o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o preocupaciones.

Dietista/técnico en dieta:  
206.598.2274

## First 2 Weeks After Bariatric Surgery

### *What you may eat and tips to help you recover*

*This handout is for patients who have had bariatric surgery. It offers guidelines to help you:*

- *Choose the right foods right after surgery and for the next 2 weeks*
- *Meet your nutritional needs*
- *Avoid problems such as nausea, vomiting, and “dumping syndrome”*

### Follow a Pureed/Liquid Diet

For the first **2 weeks** after your bariatric surgery:

- **Eat and drink only pureed foods and liquids.** These foods do not need any chewing and are soft, like smooth paste. To puree foods:
  - Place foods in a blender or food processor.
  - Add liquid and blend until smooth.
  - Strain out any chunks or seeds.
- **Eat and drink slowly.** Stop eating as soon as you feel full. For the first 2 weeks, you may feel full after having only  $\frac{1}{8}$  cup (2 tablespoons) of liquid.
- **Try only 1 new food per meal.** Eat 1 or 2 bites at first to see if you can handle the new food. If you cannot, wait a few days and try it again.

### Meeting Your Nutritional Needs

#### Protein

High-protein foods include meat and meat substitutes, milk and other dairy products, high-protein soups, and protein drinks. See Section 10, page 6 in “Guide to Your Weight Loss Surgery” for more examples of protein sources.

- Aim to eat **at least 8** protein servings every day (1 serving = 7 grams protein).



*Sip protein drinks during the day to stay hydrated and to make sure you are getting enough protein.*

- Eat pureed protein foods or sip protein drinks throughout the day to make sure you are getting enough protein.
- If you are starting to eat pureed foods, **always eat protein foods first.**

### **Staying Hydrated**

Keeping your body hydrated (having enough fluid in your body) is very important for your health, especially after bariatric surgery.

- Sip water often, starting in the morning.
- Your goal is to drink 64 ounces of fluid a day (eight 8-ounce cups). At least 32 ounces (4 cups) should be water or sugar-free flavored waters.
- Alternate between drinking sips of water and a protein-containing fluid every 15 minutes during the day.
- Do **not** drink any carbonated beverages.

### **Supplements**

Take these supplements every day or as your doctor tells you:

- A multivitamin with iron (chewable or liquid)
- 1,500 mg calcium (divided into 3 doses)
- 2,000 IU vitamin D (in addition to the amount in your multivitamin)
- 500 mcg vitamin B12
- 65 mg elemental iron once a week, or once a day if you are a menstruating woman

### **Dumping Syndrome**

Dumping syndrome occurs when foods and liquids enter your small intestine too quickly. It can cause bloating, nausea, diarrhea, weakness, and sweating.

To help avoid dumping syndrome:

- Avoid liquids and foods that are high in sugar and fat (such as soda pop, milkshakes, whole milk, and cream soups).
- Eat and drink slowly.
- Drink between meals, not with meals. Drink at least 30 minutes before or after a meal.

## Foods You May and May Not Eat

Food Group	You MAY Eat	Do NOT Eat
<b>Meat and Meat Substitutes</b>	Pureed lean beef, pork, fish, poultry (thin with broth or water as needed), mashed or pureed tofu, baby-food meats	Peanut butter, cheese, fried and high-fat meats, spicy meats
<b>Dairy Products</b>	Nonfat milk, nonfat yogurt (no seeds), blended low-fat cottage cheese, sugar-free pudding	Whole milk, chocolate milk
<b>Fruits and Vegetables</b>	Pureed fruits (unsweetened and without nuts or seeds), strained or pureed vegetables (such as carrots, whipped potatoes thinned with nonfat milk), baby-food fruits and vegetables	All others
<b>Soups</b>	Broth, low-fat cream soups, blended soups, high-protein soups (see recipes in Appendix 1 of “Your Guide to Weight Loss Surgery”)	Regular cream soups, soups with chunks
<b>Grains and Breads</b>	Cooked low-fiber cereals such as cream of wheat, cream of rice (puree if lumpy)	Pasta, bread, rice, cereals except for those allowed
<b>Beverages and Low-Calorie Foods</b>	Water, tea, sugar-free Jell-O, sugar-free popsicles, sugar-free nonfat lattes, sugar-free Kool-Aid, Crystal Light, coffee, blended drinks (see recipes in Appendix 1 of “Your Guide to Weight Loss Surgery”)	Fruit drinks, fruit juice, carbonated beverages, alcohol, coffee beverages (lattes, mochas), whole milk
<b>Pre-made Protein Drinks</b>	Slimfast High Protein, Optisource, Med Rx, Advantedge, Boost High Protein, Ensure High Protein, Sugar-free Carnation Instant Breakfast made with nonfat milk, Muscle Milk, Champion, Designer Whey	

## Food Tolerance

If you have a day when you cannot handle any foods or liquids:

- **Stop eating for up to 6 hours.**
- Start again with clear liquids (such as broth, sugar-free Jell-O, or tea), then include more foods as you are able.



- Try to find out what caused the problem. Ask yourself:
  - Did I eat too much?
  - Did I eat too fast?
  - Did I chew well enough?
  - Did I eat high-sugar or fatty foods?
  - Did I drink too much liquid with my meal?
  - Am I drinking enough liquid during the day?
- Call your doctor if you keep having problems with handling foods or liquids.

## Goal Weight

To reach and maintain your goal weight:

- Keep following the meal plans you were given.
- Sip water between meals until you are no longer thirsty. Your goal is to drink **at least** eight 8-ounce cups every day.
- At your next clinic visit, ask your outpatient dietitian for instructions on how to advance your diet.

## Daily Eating Plan

For the first 2 weeks after your surgery:

- Eat or drink every 15 minutes throughout the day while you are awake. See the “Sample Menu” below.
- Use any approved pureed protein foods, protein drinks, and fluids.

## Sample Menu

This table gives a sample menu for the first 2 hours of the day. Repeat this same pattern every 2 hours for the rest of the day to meet your fluid and protein needs.

8 a.m.	1 oz. water
8:15 a.m.	1 oz. protein shake
8:30 a.m.	1 oz. water
8:45 a.m.	1 oz. protein shake
9 a.m.	1 oz. sugar-free flavored water
9:15 a.m.	1 oz. pureed and strained beef, chicken, or turkey
9:30 a.m.	1 oz. sugar-free flavored water
9:45 a.m.	1 oz. pureed and strained beef, chicken, or turkey

## Meal Planning

Plan to eat 4 small snacks morning, afternoon, and evening:

### Morning

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

### Afternoon

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

### Evening

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

Snack: \_\_\_\_\_

## Questions?

Your questions are important.  
Call your doctor or healthcare  
provider if you have  
questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:  
206.598.2274