

**Felicitaciones! Usted ha tenido su cirugía y se está preparando para ir a casa.
Aquí está un breve resumen de la progresión de la dieta para las próximas 6 semanas.**

- Si tiene dificultades para avanzar en la dieta, volver a la consistencia de la dieta de la semana anterior
- Llame a la oficina del cirujano si tiene dificultad para tragar, dolor, fiebre, vómitos
- No utilice una paja (Sorbete) con los líquidos
- Evite las bebidas endulzadas, carbonatadas y con cafeína
- Cuando usted comience a agregar alimentos sólidos, masticar despacio y completamente
- Cuando usted comience a comer alimentos sólidos a la semana 6, no consuma líquidos con los alimentos- **beber separado 30 minutos a 1 hora antes y después de las comidas.**
- Evite los alimentos fritos, dulces, caramelos, etc.
- Consumir proteínas en cada comida
- Tome sus multi-vitaminas y suplementos de calcio masticables todos los días
- Llame a su dietista la primera semana de haber salido del hospital para hacer su cita de seguimiento de su tercera (3) semana!

Dieter Pohl, M.D., F.A.C.S.
1539 Atwood Ave.
Johnston, RI 02919
Teléfono: (401) 521-6310 Fax: (401) 861-9596

Opciones de comida: Semana 1 Post-operatorio de la Cirugía Bariátrica, Bypass Gástrico /Banda Gástrica
Ajustable

Completamente líquidos sin grasa

Recuerde que debe de tomar sorbos de líquidos durante todo el día

Se puede tomar una hora en consumir 8 oz.

No utilice una paja (Sorbete)

Comida	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno:	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína
Almuerzo:	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína
Cena:	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína	Batida de Proteína

Cantidad aproximada de proteína: 45-60 gramos al día

Líquidos adicionales: agua, té de hierbas, café descafeinado, 1 taza de café regular, Crystal Light, Fruta 2o, Gelatina de dieta (Jell-O de dieta), caldo de pollo, caldo de carne, helados sin azúcar (no más de 2)

Opciones de comida: Semana 2 Post-operatorio de la Cirugía Bariátrica, Bypass Gástrico /Banda Gástrica
Ajustable
Completamente líquidos y consistencia de Puré

*****Tome sorbos de 2 batidas de Proteínas durante el todo el día*****

Comida	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno:	½ taza de yogur	½ taza de huevo revuelto	½ taza de queso cottage	½ taza de yogur	½ taza de huevo revuelto	½ taza de queso cottage	½ taza de yogur
Almuerzo:	½ taza de queso cottage	½ taza de yogur	1 taza de sopa-puré	½ taza de queso cottage	1 taza de sopa-pure	½ taza de yogur	½ taza de queso cottage
Cena:	1 taza de sopa-puré	½ taza de budín sin azúcar	½ taza de yogur	1 taza de sopa-puré	½ taza de budín sin azúcar	½ taza de huevo revuelto	1 taza de sopa-puré

Nota: Sopa de Puré- sopa puré de frijoles o sopa de crema colada
Huevo revuelto en leche – consistencia muy suave

Cantidad aproximada de proteína: 60 gramos al día (Incluyendo 2 batidas de Proteínas)
Líquidos adicionales: agua, té de hierbas, café descafeinado, 1 taza de café regular, Crystal Light, Fruta 2o, Gelatina de dieta (Jell-O de dieta), caldo de pollo, caldo de carne, helados sin azúcar (no más de 2)

Opciones de comida: Semana 3 Post-operatorio de la Cirugía Bariátrica, Bypass Gástrico /Banda Gástrica
Ajustable
Consistencia de Puré

****Tome sorbos de 2 batidas de Proteínas durante el todo el día****

Comida	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno:	½ taza de Crema de Trigo (farina, harina del negrito)	½ taza de huevo revuelto	½ taza de crema de arroz con proteína	½ taza de queso cottage ½ taza puré de fruta	½ taza de huevo revuelto	½ taza de Crema de Trigo (farina, harina del negrito)	½ taza de huevo revuelto
Almuerzo:	¼ taza de puré de carne ¼ taza de puré de papas	1 taza de sopa-puré	¼ taza de queso cottage ¼ taza puré de fruta	¼ taza de puré de carne ¼ taza de puré de vegetales	1 taza de sopa-puré	½ taza de puré de tuna ¼ taza de budín sin azúcar	½ taza de yogur
Cena:	1 taza de sopa-puré	¼ taza de puré de carne ¼ taza de puré de vegetales	¼ taza de huevo revuelto ¼ taza de puré vegetales	½ taza de sopa-puré ½ taza de budín sin azúcar	¼ taza de puré de carne ¼ taza de puré de papas	½ taza de sopa-puré ½ taza de puré de papas	¼ taza de puré de carne ¼ taza de puré vegetales

Nota: Hacer la crema de trigo (farina, harina del negrito) con leche-sugerimos agregue Proteínas a la crema de trigo, también el yogur griego es más rico en proteínas

No use puré de papas instantáneo

Sopa de Puré- sopa puré de frijoles o sopa de crema colada

Puré de carne hecho en casa- con la mezcla de salsa de carne sin grasa, salsa marinara o caldo

Cantidad aproximada de proteína: 60 gramos al día (Incluyendo 2 batidas de Proteínas)

Líquidos adicionales: Los mismos de las semanas previas

Opciones de comida: Semana 4-5 Post-operatorio de la Cirugía Bariátrica, Bypass Gástrico /Banda Gástrica

Ajustable
Blando, Molido, Húmedo

Comida	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno:	½ taza de huevo revuelto 1 rebanada de pan tostado	½ taza cereal seco 4 oz. leche	½ taza avena	½ taza cereal seco 4 oz. leche	½ taza de huevo revuelto 1 rebanada de pan tostado	½ taza cereal seco 4 oz. leche	1 Huevo hervido 1 rebanada de pan tostado
Almuerzo:	½ taza de ensalada de Atún 1 rebanada de pan tostado	½ taza de sopa de frijoles 6 galletas 1 Banano (guineo)	½ taza de ensalada de Jamón 1 rebanada de pan tostado	½ taza de queso cottage ½ taza de frutas de lata lite (dietética)	½ taza de sopa de pollo ½ taza de frutas de lata lite (dietética)	½ taza de ensalada de huevo ½ taza de frutas de lata lite (dietética)	½ taza de sopa de frijoles ½ taza de budín sin azúcar
Cena:	3 oz. de pescado ½ taza de zanahorias	3 oz. carne molida ¼ taza de puré de papas salsa de carne sin grasa	Hamburguesa de vegetales ¼ taza de calabacín	3 oz. pollo molido, salsa de carne sin grasa , ¼ taza judías verdes (habichuelas tiernas, vainitas)	3 oz. Salmón ¼ taza de puré de papas	Tortilla de 2 huevos 1 rebanada de pan tostado	3 oz. Pavo molido salsa de carne sin grasa ¼ taza de calabaza

Note: Use mayonesa baja en grasa para ensaladas de carne

Los cereales deben de tener con proteínas: Avena Quaker de control de Peso con proteína, Special K con proteína, Kashi Go Lean, Crema de trigo con proteína

Utilice spray de mantequilla libre de grasa o puede usar jalea (jelly) sin azúcar para la tostada

Añada una bebida de proteína, si no obtiene 60 gramos de proteína

Cantidad aproximada de proteína: 60 gramos al día

Líquidos adicionales: Los mismos de las semanas previas

*** La cantidad total de alimentos no debe exceder 1 taza en cada comida**

Opciones de comida: Semana 6 Post-operatorio de la Cirugía Bariátrica, Bypass Gástrico /Banda Gástrica
Ajustable
Sólido y Bajo en grasa

Comida	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno:	½ taza de huevo revuelto 1 rebanada de pan tostado	½ taza cereal seco 4 oz. leche	½ taza avena	½ taza cereal seco 4 oz. leche	½ taza de huevo revuelto 1 rebanada de pan tostado	½ taza cereal seco 4 oz. leche	1 Huevo hervido 1 rebanada de pan tostado
Almuerzo:	½ taza de ensalada de Atún 1 rebanada de pan tostado Lechuga	3 oz. Pavo 1 rebanada de pan tostado Tomate	½ taza ensalada de Jamón 1 rebanada de pan tostado Lechuga	½ taza de queso cottage ½ taza de frutas de lata lite (dietética)	3 oz. carne mechada ¼ taza de vegetales	½ taza de hummus 6 galletas crujientes	3 oz. Pavo 1 rebanada de pan tostado Lechuga
Cena:	3 oz. Pollo ¼ taza de habichuelas 1/3 taza de salsa roja	3 oz. Pescado ¼ Puré de papas, ¼ taza de habichuelas tiernas, verdes (Vainitas)	3 oz. hamburguesa ¼ Puré de papas, ¼ taza de brócoli	Hamburguesa de vegetales ¼ taza de Vegetales Mixtos	3 oz. Pavo salsa de carne sin grasa ¼ Puré de papas ¼ taza de zanahorias	3 oz. Salmón Horneado ¼ taza de chicharos (peas)	3 oz. carne molida en 1/3 taza de salsa roja ¼ taza de pasta de Trigo Entero

Note: Use Margarina baja en grasa, Mayonesa baja en grasa, aderezo bajo en grasa

La cantidad total de alimentos no debe exceder 1 taza en cada comida

La ensalada debe de comerse al final de la comida mientras la tolere

Algunos alimentos serán más difíciles de digerir que otros: carnes duras, pan fresco, vegetales fibrosos, la membrana de las naranjas y la toronja, la piel en frutas y algunos vegetales

Recuerde: Comer la proteína primero--Cantidad aproximada de proteína: 60 gramos al día