

# Control de peso post cirugía bariátrica



Síguenos en



## Tenga en cuenta...

*Usted en este momento deberá continuar un tratamiento nutricional adecuado para disminuir su peso corporal con el objetivo de alcanzar de forma paulatina un peso lo más cercano posible a su peso saludable.*

- *Primero, Fraccionar su alimentación en 5 o 6 tiempos de comida: Desayuno, Refrigerio, Almuerzo, Refrigerio y Cena. Opcional Refrigerio en la noche si pasa mucho tiempo entre la hora de cenar y la hora de acostarse.*
- *Segundo, no se deben consumir azúcares simples, tales como el azúcar refinado, azúcar morena, panela, miel y los alimentos que los contengan.*
- *Tercero, debe consumir solo una porción de harina o carbohidrato complejo en cada comida. Ejemplo: arroz – ½ pocillo mediano, o papa – ½ unidad mediana, o plátano verde o amarillo – ¼ unidad, o yuca – ½ astilla pequeña, o pastas – ½ pocillo pequeño, o pan blanco o integral – ½ rebanada, o arepa – ½ unidad pequeña, etc.*
- *Cuarto, debe evitarse el consumo de grasas saturadas o de origen animal como las carnes gordas, embutidos corrientes, piel de pollo, suero, mantequilla de leche de vaca, crema de leche, quesos amarillos, arroz de coco y alimentos preparados con aceites o grasas reutilizadas.*



## Tenga en cuenta...

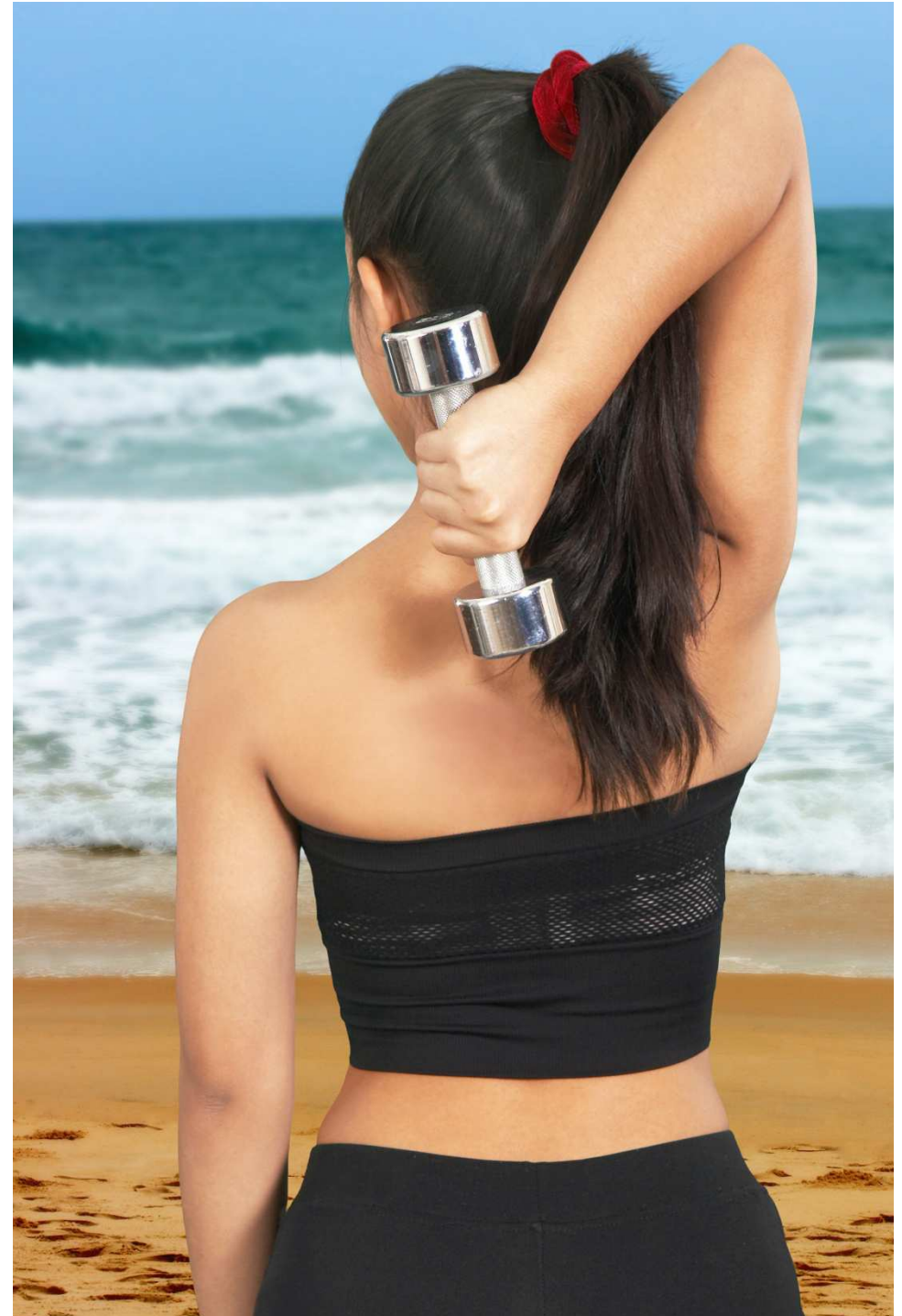
- *Quinto, preparar las comidas usando a diario de 5 a 6 cucharadas de aceite vegetal 0 colesterol que puede ser de maíz, girasol, canola, oliva, etc. teniendo el cuidado de que no sea reutilizado.*
- *El huevo se puede consumir a libre demanda hasta uno diario, teniendo en cuenta que se optimiza la absorción de sus nutrientes si va preparado en aceite vegetal.*
- *Sexto, deben consumirse 5 porciones de fibra dietaria, representadas en 3 porciones de fruta, la cual debe consumirse preferiblemente con la cáscara, y 2 porciones de verduras o ensalada. Puede consumir aguacate.*
- *Séptimo, recuerde que cuando comience a comer, inicie siempre con la proteína (carne, pollo o pescado), si queda satisfecho con la proteína pare.*
- *Octavo, dedique el tiempo necesario para consumir sus alimentos, preferiblemente sentado, mastique muy bien cada bocado de comida, lo que le va a garantizar una excelente digestión y una agradable sensación de saciedad.*





## Tenga en cuenta...

- *Noveno, mantenerse hidratado es muy importante, por lo que es conveniente consumir diariamente de 8 a 10 vasos de líquidos, de acuerdo con su capacidad gástrica, y recordando que los líquidos se deben consumir media hora antes o después de los alimentos sólidos para evitar que se presente el vómito.*
- *Décimo, es importante establecer algún tipo de actividad física diaria acorde con la recomendación de su médico tratante. Recuerde que realizar ejercicio o practicar algún deporte, estimulará la actividad metabólica, lo ayudará a mantenerse activo y a bajar de peso.*
- *Undécimo, evite acostarse después de comer.*
- *Duodécimo: Recuerde que debe continuar consumiendo el Módulo de Proteínas, así como los suplementos de vitaminas y minerales ordenados por su médico tratante.*





Bocagrande Cra 6 No 5 – 101  
PBX 647 52 90  
[Informacion@clinicamedihelp.com](mailto:Informacion@clinicamedihelp.com)  
[www.clinicamedihelp.com](http://www.clinicamedihelp.com)  
Cartagena - Colombia

*Síguenos en*

