



ÍNDICE DE LA GUÍA ALIMENTARIA:

¿Cómo utilizar la Guía Alimentaria?.....	2
Fase 1	3
Transición de la Fase 1 a la Fase 2	6
Fase 2	8

CÓMO UTILIZAR LA GUÍA ALIMENTARIA

El objetivo de esta guía es ayudarle. La duración de cada fase no es exacta y varía de una persona a otra. Su dietista está cualificado y dispuesto a ayudarle con cualquier duda sobre su ingesta diaria.

ENTENDER NUESTRA TERMINOLOGÍA

La Fase 1 comprende el período inmediatamente posterior a una intervención (implantación y ajuste). Suele ser complicado después de una intervención de implantación y, con menor frecuencia, después de una intervención de ajuste. Suele durar entre 3 y 5 días, pero varía mucho de persona a persona y puede durar desde 1 día hasta 10 días.

La Fase 2 es el período posterior a la resolución de los síntomas más problemáticos de la Fase 1. Suele comenzar entre 3 y 5 días después de la intervención, pero varía mucho de persona a persona por lo que también puede empezar entre 2 y 10 días después de la intervención.

La transición entre fases es justo eso: a veces, la Fase 1 evoluciona gradualmente hacia la Fase 2. Este también es un periodo variable.





JEFFRY ROMERO
BARIATRIC SURGEON

EN EL DÍA DE LA IMPLANTACIÓN BEBA ÚNICAMENTE LÍQUIDOS CLAROS



Después de la implantación del balón Spatz3, solo puede tomar líquidos y bebidas claras para evitar la deshidratación: agua, té, zumos (sin pulpa), caldo, polos/helados (sin trozos).

- Beba despacio y a pequeños sorbos
- Beba aproximadamente medio vaso de agua cada dos horas
- Evite beber con pajita
- Evite las bebidas gaseosas

EN LOS 2-3 DÍAS SIGUIENTES A LA IMPLANTACIÓN DEL BALÓN SPATZ3: DIETA LÁCTEA LÍQUIDA



- Solo puede comer/beber productos lácteos ligeros: leche, café, bebidas lácteas bajas en grasas, queso blanco con hasta un 5 % de grasa, yogur (sin trozos de fruta ni azúcar), etc.

- Se recomienda evitar el consumo de leche con chocolate o de productos lácteos con sabor a chocolate y Activia.




- Coma pequeñas cantidades cada vez. Unas 2-3 cucharaditas repartidas a lo largo del día.



- Siga bebiendo líquidos claros durante todo el día, lenta y gradualmente, bebiendo entre 5 y 8 vasos al día para evitar la deshidratación.

DEL DÍA 4 AL DÍA 7 HASTA EL FINAL DE LA PRIMERA SEMANA:

Si sigue presentando síntomas tales como gases, ardor de estómago, náuseas, vómitos y eructos malolientes, no continúe con el siguiente paso. Consulte a su dietista.

JEFFRY ROMERO
BARIATRIC SURGEON


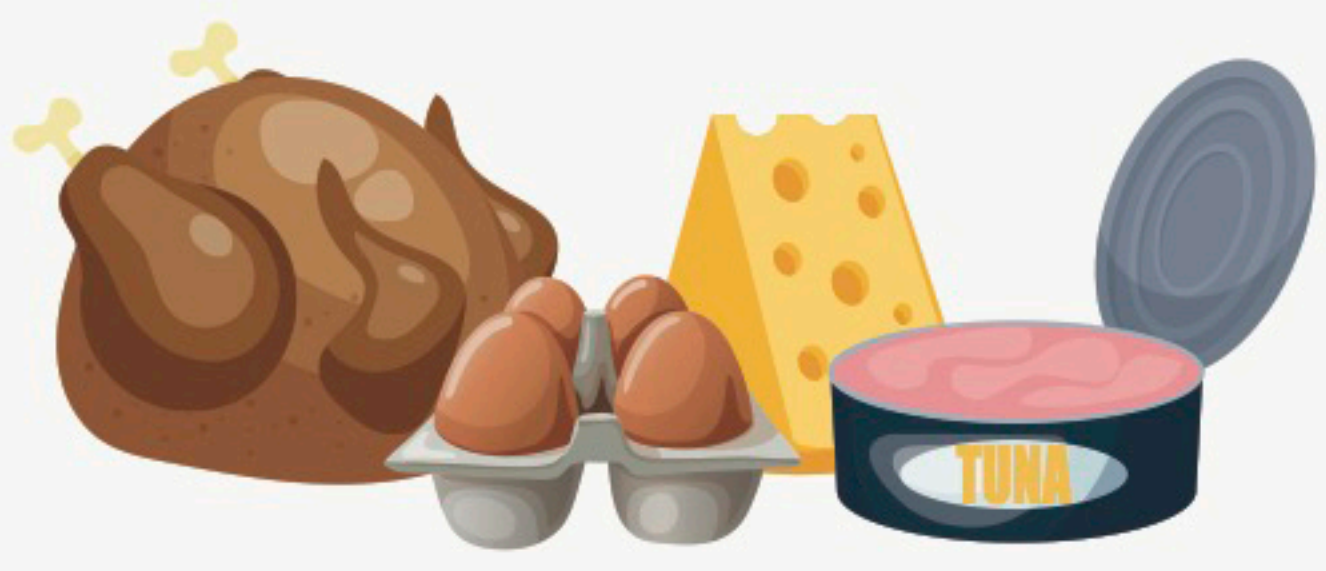

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE PUEDE COMER	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR COMER
Bebidas/Sopas 	<ul style="list-style-type: none"> - Agua, té y café descafeinados (entre comidas). Beba a pequeños sorbos, a un ritmo lento - Té y café con cafeína sin azúcares añadidos. Beba a pequeños sorbos entre comidas * Evite tomar café o té con cafeína 3 horas antes de acostarse. Bebidas dietéticas sin gas - *Se pueden beber con moderación - Caldo de pollo bajo en grasas - Puré de verduras (zanahoria, calabacín o calabaza bien triturada) 	<ul style="list-style-type: none"> - Refrescos con gas - Bebidas azucaradas - Alcohol: vino/cerveza, etc. - Bebidas energéticas - Sopa de verduras - Sopas a base de legumbres (guisantes, alubias, etc.) - Sopas cremosas
Carne/Pescado Huevos/Queso 	<ul style="list-style-type: none"> - Hamburguesa cocida (unos 50 g) - Salmón (unos 50 g) - 1 muslo de pollo (sin piel) - Huevos revueltos - Queso blanco con hasta un 5 % de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> - Pollo asado - Fritos como: pechuga empanada, nuggets de pollo, etc. - Productos cárnicos procesados como: salchichas, hamburguesas, kebab, pastrami - Carne de vacuno - Legumbres, tofu - Queso fresco - Queso con aceitunas - Quesos búlgaros o duros
Leche/Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche - Leche de soja sin azúcares añadidos - Yogur (sin trozos) - Yogur desnatado - Bebida a base de yogur sin azúcares añadidos 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con chocolate - Crema para café - Bebidas lácteas azucaradas - Crema agria - Yogur con trozos de fruta - Púdines lácteos con sabor a chocolate - Yogures probióticos como Activia


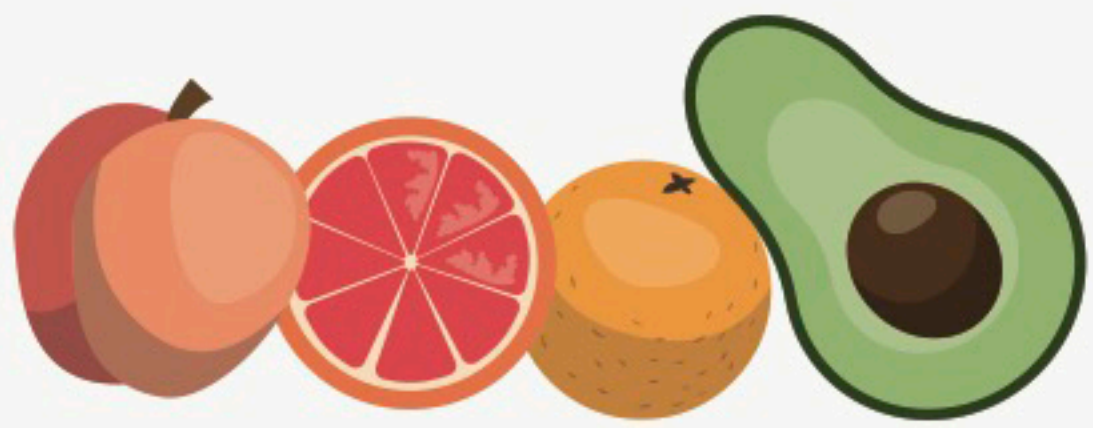


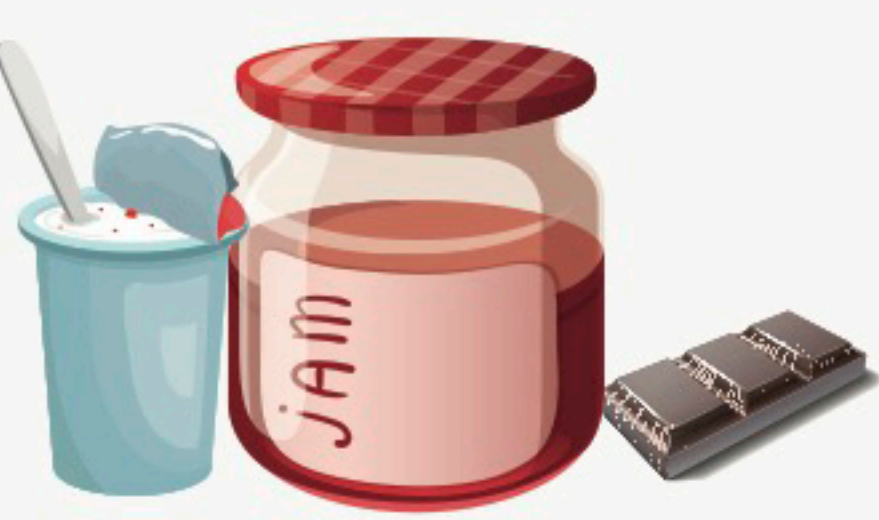
GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE PUEDE COMER	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR COMER
<p>Verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pepino pelado (asegúrese de masticarlo bien) - Calabacín, zanahoria y calabaza cocidos (1-2 cucharadas en cada comida) 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras - Ensaladas - Verduras cocidas - Verduras en escabeche
<p>Frutas</p> 	<p>Entre una y media manzana o pera hervida o al horno</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta fresca - Frutas deshidratadas - Bebidas y batidos de frutas
<p>Cereales/frutos secos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas saladas (1-2 unidades) - Pan normal o pan ácimo (1 rebanada) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de trigo integral - Galletas saladas integrales - Cereales - Avena, granola - Arroz integral, pasta integral - Bulgur, alforfón - Frutos secos
<p>Grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tahini (1-2 cucharadas) - Aceite (en pequeñas cantidades) - Aguacate (1-2 cucharadas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceitunas - Mayonesa - Hummus - Aderezo para ensaladas - Margarina, mantequilla - Frituras
<p>Dulces/Postres Aperitivos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mermelada sin azúcares añadidos - Yogur desnatado sin trozos - Yogur desnatado helado (en cantidades medidas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolate - Pasteles, galletas - Barritas energéticas - Palomitas, patatas fritas, etc.

Si sigue presentando síntomas tales como gases, ardor de estómago, náuseas, vómitos y eructos malolientes, no continúe con el siguiente paso. Consulte a su dietista

LA TRANSICIÓN DE LA FASE 1 A LA FASE 2

De la segunda a la tercera semana después de la implantación

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE PUEDE COMER	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR COMER
<p>Bebidas/Sopas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Agua, té y café descafeinados (entre comidas). Beba a pequeños sorbos. Beba a un ritmo lento. - Té y café con cafeína sin azúcares añadidos. Beba a pequeños sorbos, entre comidas. * Evite el café/té con cafeína 3 horas antes de acostarse. - Bebidas dietéticas sin gas: puede beberlas con moderación. - Puede beber seltzer después de una comida. - Sopa de pollo baja en grasas - Sopa de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> - Refrescos/bebidas azucaradas - Bebidas energéticas - Alcohol: vino, cerveza, etc. - Sopas a base de legumbres (guisantes, alubias, etc.) - Sopas cremosas
<p>Carne/Pescado/Huevos/Queso</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pollo/pavo cocido (unos 100 g) - Pescado cocido o al horno (unos 100 g) - Atún en lata bajo en grasas (1 taza) - Huevos revueltos - Huevo duro - Tofu (100 g) - Todos los tipos de queso con hasta un 5 % de grasas 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de vacuno - Platos de carne frita como: pechuga empanada, hamburguesa, nuggets de pollo, etc. - Productos cárnicos procesados tales como salchichas/perritos calientes, pastrami o hamburguesas - Legumbres - Pescado ahumado
<p>Leche/Yogur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche - Chocolate sin azúcares añadidos - Yogur (sin trozos) - Púdines lácteos bajos en grasas sin azúcares añadidos y sin trozos - Yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> - Bebidas lácteas azucaradas - Crema para café - Crema agria - Crema dulce - Yogur con trozos de fruta

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE PUEDE COMER	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR COMER
<p>Verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede empezar a incorporar gradualmente casi todos los tipos de verduras (salvo los que figuran en el apartado «alimentos que debe evitar» que se encuentra a la derecha) - 2-3 cucharadas de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> - Apio, champiñones, repollo, coliflor, brócoli, col rizada, rábano, colinabo - Verduras en escabeche
<p>Frutas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede empezar a incorporar gradualmente casi todos los tipos de fruta (salvo los que figuran en la columna de la derecha) 	<ul style="list-style-type: none"> - Caqui, piña fresca y en conserva - Cítricos: naranja, mandarina, pomelo, toronja, pomelo rojo, limón - Cerezas, mango - Frutas deshidratadas - Bebidas y batidos de frutas
<p>Cereales/frutos secos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de harina blanca (1 rebanada) - Galletas saladas (2 unidades) - Galletas saladas bajas en fibra (2-3 unidades) - Cereales para el desayuno bajos en fibra y sin azúcares añadidos (en cantidades medidas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de trigo integral - Galletas saladas integrales - Cereales - Avena, granola - Arroz integral, pasta integral - Bulgur, alforfón
<p>Grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite (en cantidades medidas) - Tahini, aguacate, garbanzos (1-2 cucharadas) - Mayonesa ligera - Aderezos ligeros para ensaladas - Aceitunas, en cantidades medidas 	<ul style="list-style-type: none"> - Panes integrales - Galletas saladas integrales - Avena, granola - Cereales integrales - Arroz integral y cuscús - Pasta integral
<p>Dulces/Postres Aperitivos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mermelada sin azúcares añadidos - Yogur desnatado sin trozos - Yogur desnatado helado (en cantidades medidas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Barritas energéticas ricas en fibra dietética - Tartas, galletas y pasteles - Aperitivos con alto contenido en grasas como: Patatas fritas, Doritos, patatas fritas de bolsa, etc. - Palomitas - Caramelos o chicles

FASE

2

Si sigue presentando síntomas tales como gases, ardor de estómago, náuseas, vómitos y eructos malolientes, no continúe con el siguiente paso. Consulte a su dietista.

TERCERA-CUARTA SEMANA DESPUÉS DE LA IMPLANTACIÓN

A partir de la tercera o cuarta semana, puede volver a comer paulatinamente de los grupos de alimentos permitidos. Procure comer despacio y masticar bien. Deje de comer cuando se sienta saciado.

Es posible que desarrolle intolerancia a las verduras y a la carne de vacuno a lo largo del periodo.

Se recomienda beber entre las comidas: termine de beber un cuarto de hora antes de la comida y vuelva a beber aproximadamente media hora después.


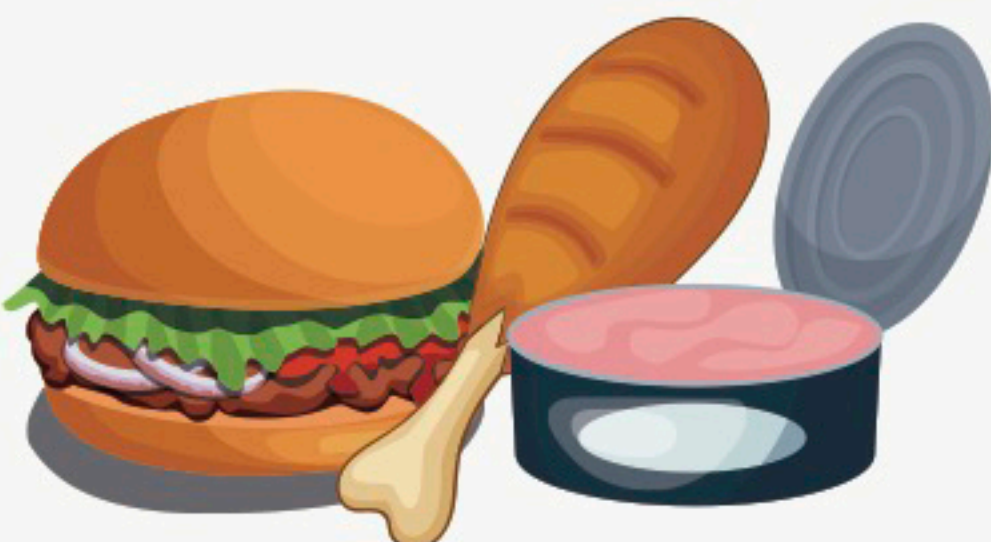

Se recomienda dejar de comer y tomar bebidas con cafeína unas 3 horas antes de acostarse.

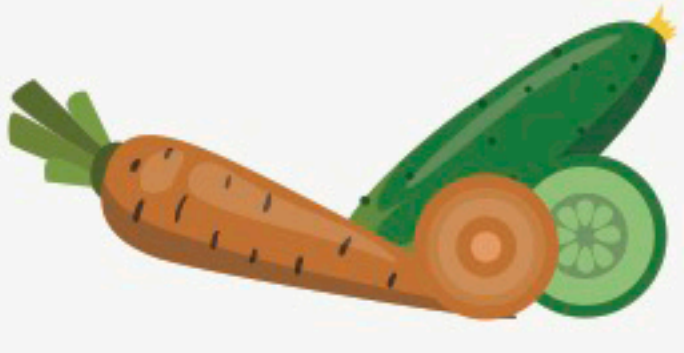




Puede combinar el consumo de alcohol hasta un máximo de 2 raciones a la semana y no en el mismo día (1 ración = 100 ml de vino/60 ml de whisky o arak/30 ml de whisky)

Si después de ingerir un determinado alimento siente molestias/síntomas como gases, dolor abdominal, ardor de estómago, náuseas y múltiples eructos, se recomienda evitar su consumo.

Siga las directrices relativas a los alimentos que deben evitarse.

JEFFRY ROMERO
BARIATRIC SURGEON

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE PUEDE COMER	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR COMER
<p>Bebidas/Sopas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Agua, té descafeinado y café (entre comidas). Beba a pequeños sorbos. Beba a un ritmo lento. - Té y café con cafeína sin azúcares añadidos. Beba a pequeños sorbos, entre comidas. * Evite el café/té con cafeína 3 horas antes de acostarse. - Bebidas dietéticas sin gas: puede beberlas con moderación. - Puede beber seltzer después de una comida. - Sopa de pollo baja en grasas - Sopa de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> - Refrescos/bebidas azucaradas - Bebidas energéticas - Alcohol: vino, cerveza, etc. - Sopas a base de legumbres (guisantes, alubias, etc.) - Sopas cremosas
<p>Carne/Pescado Huevos/Queso</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pollo/pavo cocido (unos 100 g) - Pescado cocido o al horno (unos 100 g) - Atún en lata bajo en grasas (1 taza) - Huevos revueltos - Huevo duro - Tofu (100 g) - Todos los tipos de queso con hasta un 5 % de grasas 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de vacuno - Platos de carne frita como: pechuga empanada, hamburguesa, nuggets de pollo, etc. - Productos cárnicos procesados tales como salchichas/perritos calientes, pastrami o hamburguesas - Legumbres - Pescado ahumado
<p>Leche/Yogur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche - Chocolate sin azúcares añadidos - Yogur desnatado - Púdines lácteos sin azúcares añadidos bajos en grasas - Bebida a base de yogur sin azúcares añadidos 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema para café - Crema agria - Crema dulce - Yogur con trozos de fruta - Yogures probióticos como Activia

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE PUEDE COMER	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR COMER
<p>Verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede empezar a incorporar gradualmente casi todos los tipos de verduras (salvo los que figuran en el apartado «alimentos que debe evitar» que se encuentra a la derecha) - 2-3 cucharadas de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> - Apio, champiñones, repollo, coliflor, brócoli, col rizada, rábano, colinabo - Verduras en escabeche
<p>Frutas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede empezar a incorporar gradualmente casi todos los tipos de fruta (salvo los que figuran en la columna de la derecha) 	<ul style="list-style-type: none"> - Caqui, piña fresca y en conserva - Cítricos: naranja, mandarina, pomelo, toronja roja, limón - Cerezas, mango - Frutas deshidratadas - Bebidas y batidos de frutas
<p>Cereales/frutos secos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de harina blanca (1 rebanada) - Galletas saladas (2 unidades) - Galletas saladas bajas en fibra (2-3 unidades) - Cereales para el desayuno bajos en fibra y sin azúcares añadidos (en cantidades medidas) - Arroz, pasta, puré de patatas, boniato, quinoa, bulgur, alforfón (hasta 2 cucharadas) - Nueces (en cantidades medidas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Panes integrales - Galletas saladas integrales - Avena, granola - Cereales integrales - Arroz integral y cuscús - Pasta integral
<p>Grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite (en cantidades medidas) - Tahini, aguacate, garbanzos (1-2 cucharadas) - Mayonesa ligera - Aderezos ligeros para ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> - Frituras - Aderezos para ensaladas - Mayonesa - Mantequilla, margarina
<p>Dulces/Postres Aperitivos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mermelada sin azúcares añadidos - Yogur desnatado sin azúcares añadidos - Chocolate con más del 60 % de cacao sólido (en cantidades medidas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Barritas energéticas ricas en fibra dietética - Tartas, galletas y pasteles - Aperitivos con alto contenido en grasas como: patatas fritas, Doritos, patatas fritas de bolsa, etc. - Palomitas - Caramelos o chicles

jeffrybariatricsurgeon.com



TU SALUD
es MI *Prisidada*

JEFFRY ROMERO
BARIATRIC SURGEON