

# Guía de alimentación para cirugía bariátrica

## Etapa 3: régimen blando liviano sin azúcar

Nombre: .....

El objetivo de este régimen es la adaptación del tubo digestivo remanente a la alimentación de bajo aporte calórico. Sin embargo, durante esta tercera etapa, habrá cambios principalmente de consistencia; ya no será necesario consumir alimentos licuados, sino blandos.

Como los trozos de alimentos tienen un tamaño mayor que en la papilla, será necesario masticar lento antes de deglutir el alimento.

Al igual que en los regímenes anteriores es necesario mantener la selección de alimentos bajos en grasas y libres de azúcar.

Vale resaltar la importancia de ir estableciendo gradualmente hábitos de alimentación saludables que ayuden tanto a reducir el peso corporal y remisión de comorbilidades asociadas, como a mantener el peso a largo plazo.

**Número de comidas al día: 4 comidas con 2 colaciones.**

Horario	Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena	Colación

### Alimentos permitidos por tiempos de comida

#### 1. Desayuno y Once

Lácteos:	
Leche descremada libre de azúcar	1 taza
Leche cultivada libre de azúcar	1 taza
Yogurt descremado y libre de azúcar	1 unidad

Marcas sugeridas:	
Leche descremada proteinada	Loncoleche, Soprole, Quillayes
Leche cultivada descremada sin azúcar	Protein shot Loncoleche
Yogurt descremado sin azúcar	loncoleche, quillayes, nestlé goodnes

Cereales:	
Marraqueta	½ unidad
Pan de molde	1 rebanada
Pan pita	½ unidad
Galletas de agua o soda	3 unidades

Agregados:	
Pasta de pollo o pavo hecha en casa	80 grs.
Jamón de pavo o pollo cocido	1 lámina
Huevo (comience por la clara)	1 unidad
Quesillo	rodela de 3 cm
Palta	½ unidad
Mermelada sin azúcar	2 cucharaditas

\*\* Los volúmenes mencionados anteriormente son a tolerancia. La idea es poder consumir su totalidad al año después de la cirugía aproximadamente.

## 2. Almuerzo y Cena:

Verduras:		
Comenzar con las verduras cocidas que se detallan a continuación. Puede cocinarlas en guisos, budines, salteadas, puré o simplemente al agua.		A los 7-10 días que tolere adecuadamente las verduras cocidas, comience con las crudas que se detallan a continuación
Zanahorias	1 taza cocida	Lechuga
Champiñones	¾ taza cocidos	Tomate
Porotos verdes	¾ taza cocidos	Apio
Acelga	½ taza cocida	Achicoria
Betarraga	½ taza cocida	Pepino
Berenjena	½ taza cocida	<b>Para aliñar las ensaladas puede ocupar:</b> - Aceite de oliva, canola o maravilla. - Limón, aceto balsámico o vinagre. - Sal con moderación.
Espinaca	½ taza cocida	
Zapallo Italiano	1 taza cocido	
Zapallo camote	½ taza cocido	
Si quiere condimentar las preparaciones utilice condimentos aromáticos como: eneldo, tomillo, orégano, estragón, cilantro.		

Carnes blancas magras:		
Pollo sin piel		presa pequeña de 80-100 grs.
Pavo sin piel		presa pequeña de 80-100 grs.
Pescados blancos		presa pequeña de 80-100 grs.
Huevo		2 unidades
Prefiera formas de cocción a la plancha, al vapor, al jugo, al horno, al agua, a la parrilla.		

Acompañamiento:		
Fideos		2 cucharadas
Papa		1 unidad pequeña
Cus-cus		2 cucharadas
Sémola		2 cucharadas

\*\* Los volúmenes mencionados anteriormente son a tolerancia. La idea es poder consumir su totalidad al año después de la cirugía aproximadamente.

Si algún alimento le genera molestias gastrointestinales, retírelo de su dieta por unos 7-10 días y vuelva a probarlo más adelante (siempre en conjunto con alimentos que tolera bien).

Se recomienda porcionar los alimentos en un plato de pan. Donde visualmente puedas distribuir los alimentos de la siguiente forma:

- La mitad del plato de rellena con carnes magras o huevo.
- ¼ del plato con las verduras.
- ¼ del plato con el acompañamiento.

## 3. Postres y Colaciones:

Postres de leche (100 a 150 cc)	Frutas	
Yogurt proteinado sin azúcar Helados de agua sin azúcar Postres de leche preparados con leche descremada proteinada y endulzante (chuño, maicena, sémola o leche nevada) Postres de leche proteinados godness, Nestlé Jalea sin azúcar protein Loncoleche	1 manzana 1 durazno 3 damascos 1 pera 1 naranja 3 mandarinas ¼ chirimoya ½ plátano	3 ciruelas 15 unidades de Guindas 1 pepino 2 huesillos sin azúcar 1 taza de f rutillas Fruta en conserva diet

#### 4. Bebestibles:

##### Líquidos libres de azúcar, gas, cafeína o alcohol:

- Agua, agua mineral sin gas.
- Jugos: de cocción, de pulpa, de f ruta natural o en polvo libre de azúcar.
- Té, café descafeinado, aguas de hierbas.

\*\*\*Si comienza a practicar actividad física en gimnasio, o deporte, agregar 15 a 30 gramos de proteína en polvo (medio a 1 scoop de Whey protein) al finalizar actividad física.

##### Alimentos Prohibidos:

Alimentos enteros, leche entera, mantequilla o margarina, crema, mayonesa, salsas, quesos maduros, galletas con o sin crema, helados azucarados, pato, cordero, embutidos, interiores (panita, hígado, riñones, guatitas entre otras), verduras meteorizantes como: repollo, brócoli, coliflor, choclo, habas, frutas: sandía, melón, tunas, productos de pastelería, caldos concentrados, sopas de sobre, bebida alcohólicas y bebidas con gas (tengan o no azúcar), aliños como: ají, ajo, cebolla, pimienta, merkén, curry.

**No olvide que durante esta etapa del régimen no están incluidos alimentos como: legumbres, productos integrales ni granos en general , carnes rojas, arroz, frutos secos o semillas.**

##### Ejemplo minuta

Horario		
	Desayuno	1 taza de leche proteinada libre de azúcar con ½ marraqueta con huevo revuelto.
	Colación	1 manzana rallada.
	Almuerzo	Plato de fondo: 80 grs. de pollo al jugo con una tortilla de porotos verdes con zanahoria y 1 papa salteada. Postre: 1 f lan sin azúcar.
	Once	1 taza de leche descremada proteinada con café descafeinado con Stevia.
	Cena	1 taza de leche descremada proteinada con café descafeinado con Stevia.
	Once	1 taza de leche descremada proteinada con café descafeinado con Stevia.

## Recomendaciones:

- Mantenga los horarios de alimentación con intervalos de 3-4 horas. Aunque no sienta hambre es necesario comer de todas formas en los volúmenes que tolere.
- Coma lento y pausado, tómese todo el tiempo que necesite para comer (30-40 minutos).
- Evite comer parado, caminando, viendo televisión o frente al computador, es decir comer por inercia. Hágalo sentado en una mesa, visualice su plato y coma hasta sentirse saciado, no se obligue a comer todo el plato. La idea es evitar náuseas, vómitos, dolor o distensión abdominal.
- La alimentación debe ser en base a su tolerancia. Si algún alimento le cae mal o pesado espere 1 a 2 semanas y vuelva intentarlo, si continúa teniendo problemas simplemente evítelo.
- Prefiera consumir siempre los productos ricos en proteínas (productos lácteos y carnes blancas) antes que el resto. Ya que estos productos son los encargados de contribuir con la cicatrización de la propia cirugía y mantener la masa muscular.
- Evite totalmente el consumo de productos con azúcar. Para identificarlos no se guíe solo por el etiquetado nutricional (productos light, diet o zero), lea los ingredientes del producto. Si el producto no contiene: AZUCAR, SACAROSA, GLUCOSA, FRUCTOSA, MIEL O JARABE DE MAIZ O JARABE DE GLUCOSA, usted puede consumirlo. Reemplace estos productos por aquellos que contengan STEVIA. Una marca recomendable: regimel o en línea.
- Idealmente consumir alrededor de 6-8 vasos de líquidos (sin azúcar, alcohol y/o gas) durante el día, tome líquidos a pequeños sorbos, pero evitando la sensación de sed. Los líquidos se deben beber 30 minutos antes o después de las comidas, nunca durante las comidas.
- No introduzca nuevos alimentos al régimen sin la indicación de su médico o nutricionista.
- No podrá consumir legumbres o granos más enteros hasta después de 3 meses de su cirugía.

María Consuelo Muñoz W.  
Nutricionista  
Clínica Dávila.  
Mmunoz@davila.cl