

YA LLEGUÉ
HASTA AQUÍ

VOY CAMINO A MI
PESO IDEAL



CON EL
PROGRAMA PARA

el tratamiento
de la obesidad



Después de la cirugía bariátrica, los controles nutricionales son fundamentales para conseguir los resultados que quiero y me ayudarán a:

- **Avance de las pautas de alimentación.**
- **Ajustes individualizados de nutrientes.**
- **Favorecer la cicatrización.**
- **Modificar mis hábitos alimenticios.**



ya di el paso más importante,
ahora viene lo bueno.

Porque estaré **acompañado en todo mi tratamiento con el equipo de RedSalud** en diferentes hitos para controlar mi evolución.



El primer año:

**Control nutricional
a los 15 días,
a los 2 y a los 5 meses.**

Y después del primer año:

**Control nutricional
cada 6 meses,
hasta completar 3 años.**



y ahora
la gran 
pregunta...



¿CÓMO
ME PREPARO?

¿CÓMO
COMO?



**Puedo comer 3 veces
al día productos lácteos
como leche, yogurt, quesillo,
queso fresco, de preferencia
descremado y sin azúcar.**

También puedo al menos
2 platos de verduras y 3 frutas
de distintos colores cada una.



Las legumbres al menos 2 veces a la semana, en reemplazo de la carne.

Y ¡QUÉ RICO!

Comer pescado al menos 2 veces a la semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.

Desde ahora tengo que ser amigo de los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.

Y beber de 6 a 8 vasos de agua al día.



Es importante leer el etiquetado nutricional

Fijarme Aquí

Tabla Nutricional

Porción (g) **33**
 Porciones por envase **30 aprox.**

	100(gr)	33(gr)
Energía (k/cal)	402,8	132,9
Proteína (g)	78	26
Grasa tot. (g)	6,7	2,2
Grasa sat. (g)	2,3	0,8
Grasa mono insat. (g)	1,18	0,39
Grasas poli insat. (g)	1,5	0,5
Colesterol (mg)	33,03	10,9
Hidratos de carbono disponible (g)	6,91	2,28
Azúcares tot. (g)	4,4	1,5
Sodio (mg)	195,8	64,6

INGREDIENTES:

Proteína de Suero de Leche (Ultrafiltrados, Aislados e Hidrolizados), Dextrosa, Saborizantes y Colorantes naturales, Lecitina de soya, Sucralosa, Enzima Lactasa.

Durante este proceso es importante aprender a identificar los alimentos más saludables y comparar productos que pueden tener el mismo aporte calórico pero una calidad nutricional muy diferente, por eso debo elegir alimentos altos en proteína y bajos en grasas y azúcares.

Alimentos Ultra Procesados: se desaconseja el uso de estos alimentos, ya que pueden ser no saludables.

Fijarme Aquí



Después de
mi operación
¿qué voy a
comer?



Fases de alimentación

FASE 1

Líquido liviano:
1 semana

FASE 2

Papilla liviana:
3 semanas

FASE 3

Picados:
1 mes

FASE 4

Común hipocalórico:
desde 2° mes

CONTINUIDAD

Ajuste de proteínas
y carbohidratos

* LA DURACIÓN DE CADA ETAPA DEPENDE DE CUÁNTO PUEDA TOLERAR.



FASE 1:

LÍQUIDO LIVIANO

RÉGIMEN LÍQUIDO CON CIERTAS CARACTERÍSTICAS:

- Caldo preparado con proteína (pollo, pavo, posta, pescado blanco)
- Verduras suaves como: acelga, apio, zanahoria, zapallo italiano o camote.
- Cocción prolongada, debe ser filtrado.
- Agregar claras de huevo batidas según tolerancia

RECETA CONSOMÉ PARA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Ingredientes: Pechuga de pollo sin piel o vacuno desgrasado como posta, palitos de zanahoria, rama de apio, otras verduras en tamaño grande para retirarlas, sémola, clara de huevo y sal.

Preparación: Primero, hervir una pechuga de pollo sin piel con agua fría, cocinar con las verduras hasta que suelte el hervor. Agregar los otros ingredientes y la sal. Cocinar por 10 minutos más.

Retirar las verduras y batir muy bien la clara, para que quede sin grumos.

Si es necesario, filtrar el consomé de residuos o exceso de grasa.



FASE 2:

PAPILLAS



Una papilla es una consistencia pasada por licuadora, con todo cocido.



Debo consumir papilla 2 veces al día (verduras + proteínas + cereal).



Puedo consumir frutas cocidas y licuadas.



Tendré un mayor aporte de fibra (frutas y verduras).



Me hace mejor usar lácteos descremados (ideal con proteínas) sin azúcar.



En las papillas hay mayor aporte de proteínas (carne, pollo, pavo, pescados).



Debo usar un suplemento proteico.



Importante tomar de 1.5 a 2L de agua **sin gas** al día.



ASÍ ES UNA MINUTA DE LA FASE PAPILLA, SEGÚN EL EQUIPO RedSalud



Para el desayuno, yogurt.

En la colación, puré de fruta.

Al almuerzo una papilla.

Y la segunda colación puede ser un flan.

Y en la cena, la rica papilla del almuerzo.





¡VAMOS CON TODO!

Si hay dudas, el equipo
RedSalud siempre estará
disponible para mi.

