

Educación nutricional antes de una operación bariátrica: Qué esperar



En el Presbyterian Bariatric Center aprenderá sobre la nutrición para que satisfaga las necesidades nutricionales de su cuerpo después de una operación bariátrica. Recibirá educación nutricional según lo requiera su seguro. La educación nutricional se programa con suficiente tiempo entre sesiones para que tenga tiempo de practicar todas las habilidades que se le enseñan.

La educación nutricional le:

- Enseñará cómo satisfacer las necesidades de proteína y líquidos antes y después de su operación.
- Proporcionará consejos, herramientas y recursos para ayudarle a hacer cambios en la dieta que le resulten útiles.
- Ayudará a establecer metas y a controlar el progreso de sus metas para prepararlo para su operación.
- Ayudará a determinar su habilidad para satisfacer sus necesidades nutricionales después de la operación en el caso de que necesite retrasar la operación bariátrica o se le retire del programa de operación bariátrica.

Usted, como paciente:

- Tiene acceso a documentar todo lo que coma y beba en la aplicación **Baritastic** en www.baritastic.com
- Le resultará útil mantener sus folletos organizados en una carpeta que traerá a cada visita
- Hará preguntas si no entiende algo
- Estará dispuesto a probar nuevas comidas, nuevas recetas y cocina básica
- Trabajará en sus metas y las cumplirá para prepararse para someterse a una operación bariátrica

Programación del programa bariátrico

- Llegue 15 minutos antes de su cita. Si llega tarde, su cita será reprogramada.
- Si necesita cancelar o reprogramar su cita hágalo con al menos 24 horas de anticipación.
- Comuníquese con el equipo bariátrico si tiene dificultades para cumplir con las exigencias del programa y le gustaría tomarse un descanso.

Metas para la operación

	Documente las comidas, los bocadillos y las bebidas regularmente en la aplicación Baritastic
	Cada día coma tres comidas que contengan proteína
	Conozca y cumpla su meta diaria de proteínas utilizando porciones de proteínas aptas para bariátricos
	Encuentre un suplemento de proteínas que cumpla con los criterios de uso después de la operación
	Beba diariamente más de 64 onzas de bebidas sin azúcar
	Evite las bebidas carbonatadas (con gas)
	Evite los jugos, limonada, bebidas con sabor a fruta, refrescos, bebidas deportivas, bebidas de café especiales y las bebidas energéticas
	No beba líquidos con las comidas, ni 30 minutos antes o después de estas
	Tome pequeños bocados de comida y mastique los alimentos hasta que tengan la textura de puré de manzana
	Limite el consumo de alcohol a no más de 1 o 2 bebidas estándar por semana

Éxito después de la operación

Uno de los temores más comunes de quienes se someten a una cirugía bariátrica es volver a subir de peso. Las siguientes son prácticas óptimas que pueden ayudarle a no recuperar el peso perdido después de la operación.

1. Lleve un registro diario de alimentos y utilícelo para determinar los patrones de alimentación que le funcionan y los que no. Compare su ingesta de alimentos con sus metas. La aplicación Baritastic estará disponible para usted después de la operación.
2. Vigile su peso al menos una vez por semana. Puede documentarlo en la aplicación Baritastic. Se considera que tiene un mantenimiento exitoso si permanece dentro del 3% del peso deseado.
3. Encuentre una forma divertida de mantenerse activo (que puede incluir cosas que ya hace regularmente). Recomendamos de 200 a 300 minutos semanales de actividad física moderada (como caminar a paso ligero). También recomendamos 20 minutos de actividad para desarrollo muscular dos veces a la semana. Trabaje lentamente hasta llegar a esta cantidad. Para más información, consulte [helpful activity planner en health.gov/moveyourway/activity-planner](https://www.health.gov/moveyourway/activity-planner).
4. Elija alimentos bajos en grasa y azúcar. Esto no solo ayuda a perder y no recuperar el peso, sino que puede ayudar para controlar el colesterol alto, la diabetes y el hígado graso. Consulte [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) para obtener más información.
5. Si el comer por ansiedad o estrés es un problema para usted, aprenda a controlar el estrés, el aburrimiento y las emociones sin utilizar la comida o las bebidas.