

Plan de alimentación del estilo de vida bariátrico

Este plan de alimentación está diseñado para proporcionarle los nutrientes necesarios para ayudar a mantenerlo satisfecho todo el día.



Desayuno



Almuerzo



Cena

Coma 3 comidas bien equilibrada al día más al menos 1 refrigerio según sea necesario. Esfuércese por elaborar un plan de alimentación que incluya todos los grupos de alimentos y sea bajo en grasa y azúcar.

Planificación de las comidas: 3 pasos simples

1. Planifique las comidas

Cree un menú. Piense en lo que va a comer durante la semana. Asegúrese de que las comidas sean balanceadas. Cada grupo de alimentos aporta nutrientes diferentes que son necesarios para una buena salud.

2. Prepare las comidas

Haga una lista de compras en base a su plan de comidas. Compre en base a sus listas. Haga alguna preparación con antelación.

3. Siga una rutina

Consuma las comidas en intervalos regulares todos los días. Cuando sigue un horario de comidas, es menos probable que coma los alimentos que debería evitar. Quemará más calorías y su metabolismo trabajará de manera más eficaz.

Consejos importantes para recordar

- Consuma primero las proteínas
- Coma dentro de un plazo de 1 o 2 horas después de despertarse.
- Programe comidas pequeñas aproximadamente cada 3 o 4 horas.
- Mastique bien los alimentos y coma lentamente (al menos en 30 minutos).
- Mantenga el tamaño de las raciones pequeñas.
- Continúe usando la báscula/medidas para precisión.
- No beba con las comidas.
- NO consuma bebidas carbonatas (p. ej., soda)
- Beba los líquidos lentamente.
- Continúe tomando sus suplementos de vitaminas/minerales a diario.
- NO fume.
- Coma hasta estar satisfecho o haber alcanzado el tamaño de la comida.

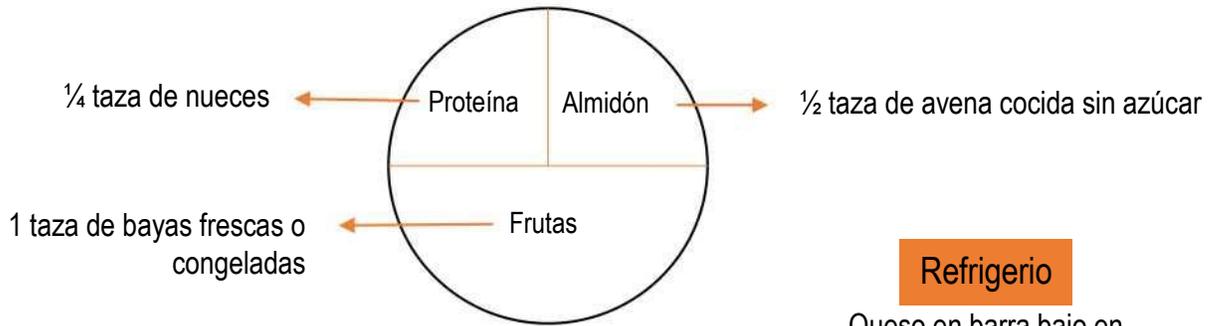
Programe sus revisiones médicas anuales por el resto de su vida.

Si en algún momento está teniendo dificultades, lo animamos a hacer una cita con su dietista.

Plan diario de alimentación y menú de muestra

| Grupos alimenticios | Porciones diarias |
|---------------------|--------------------|
| Proteínas | De 8 a 9 onzas |
| Frutas | De 1 a 3 porciones |
| Verduras | 3 porciones o más |
| Almidones | De 3 a 6 porciones |
| Grasas | 4 o 5 porciones |

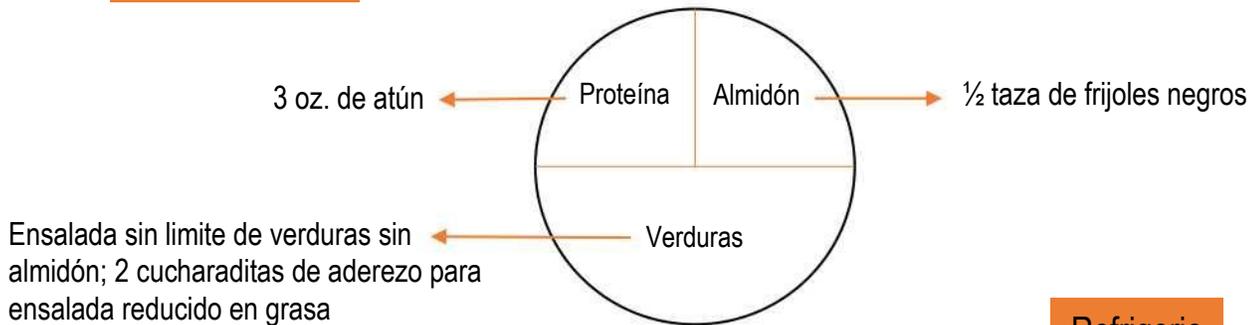
Desayuno



Refrigerio

Queso en barra bajo en grasa o yogur *light* bajo en grasa

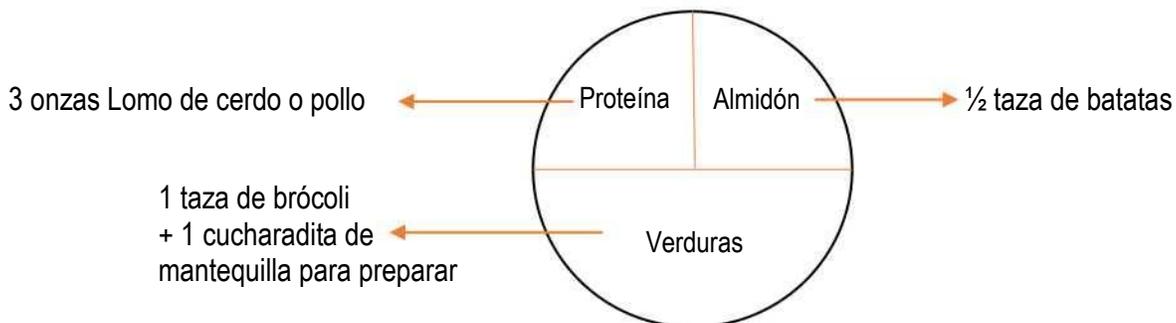
Almuerzo



Refrigerio

Manzana mediana (en rodajas) + 1 huevo duro

Cena



Beba líquidos entre las comidas y los refrigerios. Deje de beber 30 minutos antes y durante la comida. Espere 30 minutos después de comer para beber.

Proteínas

De 8 a 9 onzas de proteínas o equivalentes de proteínas al día

Alimentos recomendados/tamaño de la porción

Carnes magras, aves y mariscos

| | |
|---|-------|
| Pollo (sin piel) | 3 oz. |
| Pavo (sin piel) | 3 oz. |
| Pescado/mariscos | 3 oz. |
| Atún en agua | 3 oz. |
| Carne de venado | 3 oz. |
| Carne magra de vaca, cerdo o ternera | 3 oz. |
| • Hornear, asar o asar a la parrilla cortes de lomo o redondo | |
| Tocino canadiense | 3 oz. |

Substitutos de la carne

| | |
|---|---|
| Huevos | |
| • Claras de huevo | 2 = 1 oz. |
| • Huevo entero (con yema) | 1 = 1 oz. |
| • Sustituto de huevos | ¼ de taza = 1 oz. |
| Legumbres (frijoles) | ½ taza = 1 onza |
| Mantequilla de maní/mantequilla de nuez | 2 cdas. = 1 oz. |
| Hamburguesa vegetariana | 1 pieza = 2 oz. |
| Sopa a base de frijoles | 1 taza = 1 oz. |
| Tofu | ½ taza = 1 oz. |
| Nueces | ¼ taza = 1 oz. |
| Quinua | 1 taza = 1 oz. de proteínas y 2 almidones |

Lácteos (bajos en grasa)

| | |
|--|----------------------|
| Leche (1 % o sin grasa) | 8 fl. oz. = 1 oz. |
| Lactaid (1 % o sin grasa) | 8 fl. oz. = 1 oz. |
| Leche de soya | 8 fl. oz. = 1 oz. |
| Queso (bajo en grasa) | 1 oz. = 1 oz. |
| Queso ricotta (bajo en grasa) | ½ taza = 2 oz. |
| Requesón (bajo en grasa) | ½ taza = 2 oz. |
| Yogur (con 9 gramos o menos de azúcar añadida) | |
| • Saborizado, <i>light</i> | de 6 a 8 oz. = 1 oz. |
| • Griego saborizado, bajo en grasa | 6 oz. = 2 oz. |
| • Natural, bajo en grasa | de 6 a 8 oz. = 1 oz. |
| • Griego, natural, bajo en grasa | 6 oz. = 2 oz. |

Alimentos que se deben evitar

Carnes, aves y mariscos

La piel de las aves
Pato
Ganso
Alas
Carne oscura
Pescado frito
Pescado rebozado
Pescado enlatado en aceite
Carnes empanizadas
Costillas de cerdo
Hot dogs
Tocino
Salchichas
Peperoni
Codillos de cerdo
Cortes de carne de primera calidad
Carnes bien marmoleadas
Espaldilla
Salame
Mortadela
Salchicha de hígado

Productos lácteos

Leche entera
Leche con 2 % de grasa
Leche con chocolate
Queso regular
Requesón con 4 % de grasa de leche

El consumo diario adecuado de proteínas es esencial para una nutrición, recuperación y salud óptimas a largo plazo.

Verduras y frutas

Verduras: 3 porciones o más diarias
Frutas: de 1 a 3 porciones diarias

Alimentos recomendados/tamaño de la porción

Verduras sin almidón

1 taza crudos o
1/2 taza cocidos

Verduras de color verde oscuro.

- Brócoli
- Verduras de hoja verde
- Lechugas de hoja verde oscuro
- Espinacas

Verduras de color rojo y naranja

- Zanahorias
- Pimientos rojos
- Tomates

Otras verduras

- Espárragos
- Remolachas
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Apio
- Pepinos
- Berenjena
- Frijoles verdes o de cera
- Champiñones
- Oca
- Cebollas
- Nabos

Frutas

Tamaño de la porción

| | |
|---|--------------|
| Frutas frescas | 1 mediana |
| Bayas frescas | 1 taza |
| Cubos de melón | 1 taza |
| Uvas | 15 |
| Fruta enlatada, envasada en agua o jugo | 1/2 taza |
| Fruta congelada, sin azúcar añadida | 1 taza |
| Fruta seca | 2 cucharadas |
| Jugo de fruta, sin azúcar añadida | 4 fl.oz. |

Alimentos que se deben evitar

- Verduras preparadas en crema o salsa de queso.
- Verduras de hoja verde cocinadas con carnes grasas.
- Verduras fritas.

Satisfaga su apetito eligiendo más porciones de verduras y llenando la mitad del plato con ellas. Las verduras aumentan el consumo de fibra.

Almidón

De 3 a 6 porciones diarias

Alimentos recomendados/tamaño de la

Verduras con almidón

| | |
|-------------------------------|--------|
| Maíz | ½ taza |
| Guisantes | ½ taza |
| Papas | ½ taza |
| Batatas | ½ taza |
| Calabaza de invierno | ½ taza |
| Legumbres | ½ taza |
| • Frijoles | |
| • Frijoles de riñón | |
| • Lentejas | |
| • Frijoles de Lima | |
| Sopa de lentejas/frijoles | 1 taza |
| Verduras de raíces tropicales | ½ taza |
| • Plátano | |
| • Yuca | |

Cereales integrales cocidos

| | |
|---------------|--------|
| Quinoa | ½ taza |
| Mijo | ½ taza |
| Avena | ½ taza |
| Farro | ½ taza |
| Amaranto | ½ taza |
| Cebada | ½ taza |
| Escanda | ½ taza |
| Arroz salvaje | ½ taza |

| | |
|--|--------|
| Caldo o sopa enlatada a base de tomate | 1 taza |
| Sopa de crema 98 % libre de grasa (preparada con leche sin grasa) | 1 taza |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Pasta cocida | ½ taza |
| Arroz cocido | ½ taza |
| Cereal caliente instantáneo | ½ taza |
| Cereal frío (sin cubierta de azúcar) | 1 taza |
| Pan (2 gramos o más de fibra) | 1 rebanada |
| Bagel pequeño | ½ pequeño |
| Panqueque (1) | 4 pulgadas |
| Waffle (1) | 4 pulgadas |
| Panecillo inglés | ½ |
| Pan para hamburguesa | ½ |
| Tortilla (1) | 6 pulgadas |
| Pan pita (1) | 6 pulgadas |

Alimentos que se deben evitar

Platos de pasta/arroz con mantequilla, crema o salsa de queso
Fideos de Chow Mein
Fideos de Ramen
Arroz frito
Galletas
Cruasán
Rosquillas
Pasteles daneses
Magdalenas
Papas fritas
Papas fritas caseras
Cualquier almidón frito

Consejos:

- Limite los almidones a 2 porciones en cada comida
- Elija productos integrales
- Haga de las verduras de raíz de almidón y de los cereales integrales su primera opción
- Elija arroz salvaje, de grano largo, integral o negro
- Elija cereales con 2 gramos o más de fibra
- Evite o limite su consumo de cereales procesados

Grasas

De 4 a 6 porciones diarias

Alimentos recomendados/tamaño de la

| | |
|---|---------------|
| Mantequilla o margarina | 1 cucharadita |
| Margarina <i>light</i> | 1 cucharada |
| Mayonesa | 1 cucharadita |
| Mayonesa <i>light</i> | 1 cucharada |
| Aderezo para ensaladas | 1 cucharada |
| Aderezo para ensaladas reducido en grasas | 2 cucharadas |
| Aceites | |
| • Aguacate | 1 cucharadita |
| • Canola | 1 cucharadita |
| • Semilla de uvas | 1 cucharadita |
| • Oliva | 1 cucharadita |
| • Maní | 1 cucharadita |
| • Sésamo | 1 cucharadita |
| Semillas | 1 cucharada |
| • Chía | |
| • Calabaza | |
| • Girasol | |
| Linaza molida | 1 cucharada |
| Queso parmesano | 2 cucharadas |
| Crema agria <i>light</i> | 2 cucharadas |
| Queso crema <i>light</i> | 2 cucharadas |
| Nueces | 2 cucharadas |
| Mantequilla de maní/mantequilla de nueces | 1 cucharada |
| Aguacates | 2 cucharadas |
| Aceitunas grandes | 8 |
| Hummus | 2 cucharadas |

Alimentos que se deben evitar

Grasa de cerdo
Chicharrón
Manteca de cerdo
Aceite de palma
Crema de leche
Mitad leche - mitad crema
Cubierta de crema batida
Crema agria
Queso crema

Varios - usados para dar sabor

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Mermelada/jalea sin azúcar | 2 cucharadas |
| Sirope sin azúcar | 2 cucharadas |
| Mostaza/hierbas/especias | al gusto |
| Edulcorante sin calorías | al gusto |
| Gelatina/paletas sin azúcar | |

Varios - usados para dar sabor

Azúcar morena
Jarabe de maíz
Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
Miel
Mermelada/jalea
Jarabe de arce
Melaza
Azúcar

Vigile de cerca el tamaño de las porciones, ya que la grasa es la fuente con mayor concentración de calorías.

Lea las etiquetas de los alimentos para comprobar si tienen edulcorantes añadidos y evite los que tienen ingredientes de la lista no aprobada.

Refrigerios

Los refrigerios deben tener menos de 150 calorías, menos de 5 gramos de grasa y menos de 9 gramos de azúcar añadido.

Incluya proteínas y alimentos ricos en fibra para ayudar a satisfacer el apetito por más tiempo. Para mantener el apetito satisfecho, incluya refrigerios cuando las comidas estén separadas por más de 4 horas.

1 galleta de arroz + 1 cucharada de mantequilla de nueces

Pudín casero sin azúcar con 1 taza de leche baja en grasa

1 fruta pequeña + 1 cucharada de mantequilla de nueces

2 huevos duros + zanahorias

Verduras crudas + ¼ de taza de hummus

10 mitades de nueces + ½ banana

Yogur *light* bajo en grasa + un pedazo pequeño de fruta fresca

10 almendras + ½ taza de uvas

1 onza Queso bajo en grasa + 10 almendras

1 mini bolsa de palomitas de maíz bajas en grasa

2 cucharadas de aderezo para ensaladas reducido en grasas + verduras crudas + 1 onza de queso

8 onzas de yogur bebible (menos de 10 gramos de azúcar añadido)

½ taza de requesón con 1 % de grasa + ½ taza de fruta enlatada (en agua o jugo)

Palitos de apio + 1 cucharada de mantequilla de nueces

Zanahorias pequeñas + ¼ de taza de hummus

Manténgase alejado de:

- Pasteles
- Dulces
- Frituras
- Galletas Saladas
- Galletas
- Helados
- Postres
- Tortas
- *Pretzels*
- Barras de proteína

Consejos para el éxito

Recuerde:

- Los alimentos que coma deben ser lo más saludables posible. La pequeña bolsa estomacal solo puede contener aproximadamente 1 a 1 ¼ taza de alimentos. Su objetivo es conseguir nutrientes de mejor calidad con un volumen mínimo de alimentos.
- Su plan de alimentación debe tener un alto contenido de proteínas, vitaminas y otros nutrientes importantes para que mantenga con éxito un estilo de vida saludable.
- Planifique comidas y refrigerios que combinen carbohidratos con proteínas, fibra y una pequeña cantidad de grasa. Esto será lo mejor para satisfacer su hambre.
- Una comida bien planificada debe satisfacer la sensación de hambre durante 3 o 4 horas y brindar la energía que necesita a medida que avanza el día.
- Si no puede consumir al menos 60 gramos de proteína en su plan de alimentos, puede seguir complementando con 1 bebida proteica por día.

Grupo de apoyo Monarch

Las reuniones son una vez al mes. Cualquier persona que haya tenido o esté considerando una cirugía bariátrica puede asistir.

Inscríbase para las reuniones: www.bariatricsupport.urmc.edu

Posibles problemas con los alimentos:

Algunos alimentos pueden dificultar el paso a través de la abertura del estómago y pueden provocar una obstrucción si no se mastican bien. Estos alimentos incluyen:

- Carnes rojas (de res y cerdo)
- Camarón
- Pan sin tostar o pan amasado
- Pasta
- Arroz
- Mantequilla de maní
- Fruta seca
- Frutos secos
- Coco
- Palomitas de maíz
- Alimentos fritos o grasosos
- Semillas y cáscaras de frutas y verduras
- Membrana de frutos cítricos
- Verduras fibrosas (maíz, espárragos y apio) *

Si desea comer alimentos fibrosos de vez en cuando, entonces, debe cocinarlos bien, cortarlos en trozos pequeños y masticarlos por completo.

¡Manténgase activo!

Debe quemar calorías, fortalecer la masa muscular y acelerar su metabolismo. Aumentará su posibilidad de éxito si hace lo siguiente:

- Establezca una rutina semanal de aptitud física.
- Esfuércese para mantenerse activo físicamente al menos 1 hora al día.
- Camine o ande en bicicleta cuando vaya a algún lugar cada vez que sea posible.
- Use las escaleras, en lugar del elevador.
- Estacionese lejos de las entradas en los estacionamientos.

Utilice un diario de alimentos.

- Se recomienda que lleve un registro de los alimentos y calcule la cantidad de proteína que está consumiendo.

Descargue la aplicación
Código 410366



Alimentos que se deben evitar:

Bebidas: Los líquidos pasarán por la bolsa estomacal reducida rápidamente y no se sentirá lleno.

- Las bebidas con alto contenido calórico.
- Bebidas hechas con azúcar.
- Alcohol
- Las malteadas.
- Café de especialidad.
- Las gaseosas.
- Jugo, no más de ½ taza al día.

Alimentos con alto contenido de grasa: No se satisfaga con alimentos que tienen un alto contenido de calorías, pero un valor nutricional bajo.

- Comida rápida
- Alimentos fritos
- Cremas y salsas espesas o alimentos hechos con ellas.
- Productos lácteos con alto contenido de grasas (queso, helado, etc.).
- Postres (pasteles, galletas, donas, bollería, chocolate).
- Carnes con alto contenido de grasas (tocino y salchichas)
- Guisos con alto contenido de grasas
- Alimentos preparados comercialmente con alto contenido de grasas (pizza congelada, comidas envasadas).

Lista de la compra

Verduras

Frescos, congelados o enlatados.
Verduras enlatadas con menos de 140 mg de sodio.

- Alcachofa
- Espárragos
- Brotes de frijol
- Remolachas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Tomates cherri
- Coles verdes
- Pepino
- Berenjena
- Escarola
- Frijoles verdes/de cera
- Jícama
- Col rizada
- Colinabo
- Puerro
- Lechuga
- Champiñones
- Hojas de mostaza
- Oca
- Cebollas
- Vainas de arvejas
- Pimiento
- Rábanos
- Ruibarbo
- Lechuga romana
- Chucrut
- Cebollines
- Espinaca
- Guisantes de azúcar
- Calabaza de verano
- Acelga
- Tomate
- Hojas de nabo
- Castañas de agua
- Calabacín

Verduras con almidón

- Frijoles/legumbres
- Maíz
- Guisantes
- Plátanos machos
- Papa (blanca y batata)
- Calabaza
- Calabaza de invierno

Productos lácteos

Todos los productos lácteos deben ser bajos en grasa o libres de grasa.

Elija quesos con leche con 1 % de grasa o sin grasa.

- Leche con 1 % de grasa o sin grasa
- Leche Lactaid baja en grasa
- Leche de soya baja en grasa
- Queso bajo en grasa
- Queso en tiras bajo en grasa
- Queso ricota bajo en grasa
- Requesón con 1 % de grasa
- Pudín bajo en grasa
- Yogur bajo en grasa, natural
- Yogur bajo en calorías, saborizado
- Yogur griego bajo en grasa, natural
- Yogur griego bajo en grasa, saborizado

Grasas

- Aguacate
- Mantequilla/margarina
- Humus
- Queso crema bajo en calorías/sin grasa
- Mayonesa baja en calorías/sin grasa
- Miracle Whip bajo en grasas
- Crema agria baja en calorías/sin grasa
- Margarina baja en calorías en pote
- Aderezo para ensaladas reducido en grasas
- Aceites: Canola, oliva, cártamo

Condimentos

- Aerosol para cocinar
- Hierbas/sazonadores
- Salsa/mostaza/rábano picante
- Mantequilla/margarina en aerosol
- Jalea/mermelada/jarabe sin azúcar
- Sustituto de azúcar

Frutas

Frescas, congeladas, secas o enlatadas
(la fruta enlatada debe estar envasada en su propio jugo)

- Manzanas
- Puré de manzana (natural)
- Albaricoques
- Bananas
- Moras
- Arándanos
- Melón cantalupo
- Cerezas
- Clementina
- Arándanos rojos
- Dátiles
- Higos
- Cóctel de frutas
- Pomelo
- Uvas
- Melón verde
- Kiwi
- Limón
- Lima
- Mandarinas
- Mango
- Nectarinas
- Naranjas
- Papaya
- Duraznos
- Peras
- Piñas
- Ciruelas
- Granada
- Pasas
- Frambuesas
- Frutillas
- Mandarinas
- Sandía

Lista de la compra

Panes y granos

El primer ingrediente debe ser: trigo integral, multigrano, trigo partido, avena, centeno o mijo en un producto de grano integral.

- Amaranto
- Cebada
- Arroz integral
- Trigo rubión
- Bulgur
- Escanda
- Farro
- Mijo
- Pan integral de centeno
- Quinoa
- Pan de centeno
- Pan de trigo
- Tortilla de trigo
- Galletas de grano entero
- Pasta de trigo integral
- Pan pita de trigo integral
- Arroz salvaje

Cereales

Elija cereales integrales con menos de 6 gramos de azúcar y 3 gramos o más de fibra por porción.

- All Bran
- Cheerios (original)
- Cream of Wheat
- Fiber One
- Grits
- Kashi Go Lean
- Avena (sin azúcar)
- Shredded Wheat (cereal de trigo desmenuzado)
- Avena gruesa
- Cereal integral

Platos congelados

Se recomienda su uso solo si es necesario; no más de 1 o 2 veces por semana.

- Healthy Choice
- Lean Cuisine
- Smart Ones
- Weight Watchers

Carnes y aves

Recorte la grasa visible y retire la piel.
Carne molida magra: entre 90 % y 95 % magra

Cortes más magros para asar

- Pata delantera
- Carnaza de paleta
- Punta de lomo
- Punta de solomillo

Cortes más magros de bistec

- Cuarto trasero inferior
- Cuarto del ojo
- Cuarto de punta
- Cuarto trasero superior

Cortes más magros de cerdo

- Lomo de centro
- Jamón o tocino canadiense
- Lomo de cerdo
- Solomillo

Pollo/pavo

- Carne molida 90 % magra
- Pechuga de pollo (sin piel)
- Pavo (chuleta, sin piel)

Fiambres: utilice carne 97 % magra

- Jamón
- Rosbif magro
- Pavo

Otro

- Huevos
- Claras de huevo/sustituto de huevo
- Productos de soya
- Tofu
- Hamburguesas vegetarianas

Semillas y nueces

- Almendras
- Nueces de pino
- Nueces de la India
- Pistachos
- Semillas de chía
- Calabaza
- Lino
- Nueces de soja
- Avellanas
- Girasol
- Mantequilla de nuez
- Nueces
- Cacahuates
- Mantequilla de maní
- Pecanas

Pescado

Pescado fresco, congelado (sin empanizar) o enlatado en agua.

- Bagre
- Almejas
- Bacalao
- Cangrejo
- Abadejo
- Arenque
- Langosta
- Mejillones
- Ostras
- Salmón
- Sardinas (envasadas en agua)
- Ostiones
- Camarón
- Tilapia
- Trucha
- Atún (envasado en agua)

Frijoles y legumbres

- Garbanzos
- Frijoles negros
- Chicharos de ojos negros
- Edamame
- Frijoles de riñón
- Lentejas
- Frijoles de Lima
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Chicharos partidos
- Frijoles de soja
- Frijoles blancos

Bebidas

- Descafeinado: Café/té
- Agua saborizada (sin azúcar, sin gas)
- Té de hierbas
- Agua