



Pautas para la Nutrición Bariátrica



ÍNDICE

Dieta Preoperatoria	2
Ejemplos de Batidos de Proteínas	6
Etapa 1 Postoperatoria: Líquidos claros	7
Etapa 2 Postoperatoria: Batidos de proteínas	8
Etapa 3 Postoperatoria: Puré	11
Etapa 4 Postoperatoria: Alimentos sólidos blandos	16
Etapa 5 Postoperatoria: Alimentos Sólidos Bajos en Grasas, Azúcar y Proteínas	22
Alimentación Consciente	29
Recomendaciones de Suplementos Multivitamínicos	30
Problemas Comunes y Soluciones	31
Folleto sobre Nutrición Bariátrica	35



PROPÓSITO DE LA DIETA PREOPERATORIA

La dieta preoperatoria es la dieta que se realiza “antes de la cirugía”. El objetivo de esta dieta es una ingesta calórica reducida, con bajo consumo de carbohidratos, bajo consumo de grasas y alto consumo de proteínas. La persona promedio que sigue esta dieta consumiría aproximadamente entre 650 y 1000 calorías, 50 g de carbohidratos, 20 gramos de grasas y 80 a 90 gramos de proteínas diariamente. Seguir esta dieta permitirá específicamente:

- Reducir el tamaño del hígado y la grasa intraabdominal
- Mejorar el campo visual del cirujano
- Reducir los riesgos postoperatorios
- Prepararse mentalmente para los cambios en la dieta después de la cirugía
- Tener una ventaja en el proceso de pérdida de peso que tiene por delante

¡Todos estos factores se traducen en una cirugía más segura y exitosa para usted! Es muy importante que siga la dieta preoperatoria que le recomienda su cirujano. Si tiene dificultades con la guía, llame al consultorio para obtener apoyo y orientación.



Nota especial para pacientes con diabetes:

Lo más probable es que esta dieta suponga una reducción considerable de su consumo normal de carbohidratos y calorías. Si está tomando insulina, medicamentos GLP-1 o cualquier otro medicamento para la diabetes, debe comunicarse con su médico que los receta para analizar su control de la glucemia **ANTES** de empezar esta dieta. Controle cuidadosamente su nivel de azúcar en sangre y pida a su médico que ajuste su medicación según sea necesario. Consulte a su médico y a su cirujano según sea necesario sobre cualquier inquietud que pudiera tener.

COSAS QUE DEBE COMPRAR PARA LA DIETA PRE Y POSTOPERATORIA

- Licuadora
- Bandeja de cubitos de hielo, para congelar pequeñas porciones de alimentos
- Platos y utensilios pequeños (tamaño de niño pequeño)
- Tazas medidoras, cucharas y báscula digital para alimentos
- Olla de cocción lenta para preparar proteínas húmedas
- Diario de alimentos o diario de planificación de comidas (puedes usar aplicaciones para esto)
- Vitaminas y suplementos minerales
- Batidos de proteínas (quizás le guste tener una variedad para cambiar de sabor, pero no compre demasiado, ya que sus preferencias gustativas pueden cambiar después de la cirugía bariátrica)
- Jarabes sin azúcar para dar sabor a los batidos de proteínas (SkinnyGirl, Torani, DaVinci)
- Un suministro de líquidos sin azúcar, sin cafeína y sin gas
- Mezclas de hierbas y especias (para dar sabor a los alimentos a medida que avance con la dieta postoperatoria)



PAUTAS PARA LA DIETA PREQUIRÚRGICA

Fecha: _____

Inicio: 14 días antes de la cirugía bariátrica

Duración: 13 días, a partir del _____ hasta el _____.

Instrucciones:

BATIDOS DE PROTEÍNAS 2 por día:

- Elija un batido de proteínas que tenga al menos 25 g de proteína, 100-200 calorías y menos de 10 g de azúcar en la etiqueta del producto. Consulte la tabla de referencia para ver una lista de batidos de proteínas que se ajustan a este criterio.

1 COMIDA al día

- 4-6 onzas de carne magra (pollo, pavo, pescado, mariscos, cortes magros de carne de res o de cerdo)
- 1 taza de verduras sin almidón o 2 tazas de ensalada con aderezo sin grasa.

BOCADILLOS (opcional: elija 1-2 por día,

NO más de 2)

- 1 fruta
- 1 taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 taza de yogur con bajo contenido de azúcar



LÍQUIDOS CLAROS

- Beba al menos 64 onzas de líquidos diariamente (sin cafeína, sin gas y sin azúcar). Esto incluye: agua, café o té descafeinado, agua saborizada sin azúcar, paletas heladas sin azúcar, gelatina sin azúcar, caldo sin grasa.



EL DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

Fecha de la Cirugía: _____.

Inicio: 1 día antes de la cirugía bariátrica

Duración: 1 día

Instrucciones: SOLO LÍQUIDOS CLAROS

LÍQUIDOS CLAROS

Beba al menos 64 onzas de líquidos diariamente (sin cafeína, sin gas y sin azúcar).

Esto incluye:

- Agua
- Café o té descafeinado
- Agua saborizada sin azúcar
- Paletas heladas sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo



EJEMPLOS DE BATIDOS DE PROTEÍNAS

Proteína en polvo

- Reemplazo de Comida con Alto Contenido Proteico Celebrate 24-27 g
- Proteína Quest 30 g
- Unjury 20 g
- Infusiones Isopure 20 g
- Orgain 21 g
- Suero natural Pure Protein 25 g
- Néctar Syntrax 23 g
- Suero Gold Standard de Optimum Nutrition 24 g
- Proteína de suero Dymatize Elite 100% 25 g
- Suero Isopure bajo en carbohidratos o sin carbohidratos 25 g
- Proteína de suero 100 % GHOST 25 g
- Proteína en polvo Bariatric Fusion 27 g
- Bariatric Advantage 20 g
- Suero súper avanzado Body Fortress 25 g
- Suero 100% EAS 25 g
- Elevation (se vende en Aldi) 30 g
- Clean Simple Eats 20 g
- Ascent 25 g
- Muscle Milk Genuine 32 g
- Ryse 25 g

De origen vegetal

- KOS Organic Plant-Based 20g
- Unjury Planted 20g
- OWYN 20-32g
- Truvani 20g
- GHOST Vegan 20g
- Ensure Plant-Based 20g
- Proteína orgánica en polvo Orgain 20g
- Garden of Life 20g
- Proteína vegana de origen vegetal 100% orgánica Gold Standard de Optimum Nutrition, 24g
- Proteína Vega Clean 25g
- Proteína BodyLogix Vega Protein 25g
- Leche vegetal Muscle Milk 30g
- Kachava 25g
- 1st Phorm 19g
- Ripple 20g
- Aloha 18g
- Koya 20g
- Evolve 20g
- Ritual 20g

Listos para Beber

- Glucerna Protein Smart 30 g
- Premier Protein 30 g
- Fairlife Nutrition Plan 30 g, Core 26 g, Elite 42 g
- Ensure Max Protein 30 g
- Boost Max 30 g
- Unjury 20 g
- Orgain 20-30 g
- Muscle Milk Genuine 25 g, Zero 20 g, ProAdvanced 40 g
- Pure Protein 30 g
- GNC Lean Shake 25 g
- Quest 30 g
- Proteína Atkins Plus 30 g
- Shamrock Farms Rockin Protein 30g
- Huel 25 g
- Slate 20 g
- Alani Nu 30 g

Proteínas Claras

- Protein2o 15-20g
- Atkins Lift 20g
- Gatorade Zero Protein 10g
- Premier Clear Protein 20g
- Unjury Clear 21g
- Dymatize ISO100 Hydrolyzed Clear 25g
- Clean Simple Eats Clear 20g
- 1UP Clear Protein 20g
- SEEQ Clear Protein 22g
- Isopure Clear Whey Isolate 20g
- Oath Nutrition Clear 20g
- Wicked Protein Clear Whey Isolate 23g

OBJETIVO DE LA DIETA POSTOPERATORIA

Al igual que después de cualquier procedimiento quirúrgico, el cuerpo necesita tiempo para sanar adecuadamente. Seguir una dieta postoperatoria adecuada será un factor determinante para su pronta y buena recuperación. Las dietas postoperatorias se realizan en etapas para mantener la pérdida de peso inicial, prevenir molestias estomacales y evitar efectos secundarios o complicaciones de la cirugía. También ayudará a controlar las porciones, que es un hábito esencial que le permitirá seguir perdiendo peso y le preparará para tener hábitos alimentarios saludables de por vida. Esta guía lo guiará a través de cada etapa de la dieta postoperatoria y le ofrecerá ejemplos de planes de comidas, listas de compras de comestibles, recetas ¡y mucho más!

ETAPA 1: LÍQUIDOS CLAROS

Inicio: Día de la cirugía o día posterior a la cirugía.

Duración: A criterio de su cirujano.

Instrucciones:

- Beba de una a dos onzas de líquido sin azúcar, sin gas y sin cafeína cada hora utilizando un vaso para medicamentos de 1 onza.
- Deje de beber tan pronto como se sienta lleno. Lleve un registro de la cantidad de líquido que bebe cada hora, a partir de la primera hora después de despertarse.
- No comience a tomar los suplementos de vitaminas y minerales hasta la Etapa 2.
- Meta de líquidos: Según lo tolere (aún recibirá líquidos intravenosos).
- Meta de Proteínas: _____
- Los líquidos claros incluyen:
 - Agua
 - Agua saborizada sin azúcar
 - Paletas heladas sin azúcar
 - Gelatina sin azúcar
 - Caldo o Caldo de Huesos (para mayor contenido de proteínas)
 - Café descafeinado, té o infusión de hierbas



ETAPA 2: BATIDOS DE PROTEÍNAS

Inicio: Día de la cirugía o día posterior a la cirugía

Duración: 1 semana (aproximadamente) o hasta que le autoricen a avanzar a la Etapa 3. En esta etapa le darán el alta y podrá regresar a su hogar.

Instrucciones:

- Batidos de Proteínas: Beba batidos de proteínas con bajo contenido de azúcar, de 1 a 2 onzas cada 15 minutos, no más de 8 onzas por hora.
- En el hospital le darán batidos Ensure Max.
- No se fuerce a terminar los líquidos si se siente lleno.
- Evite vomitar: llame al consultorio inmediatamente si vomita demasiado.

Meta Diaria de Líquido: 48-64 onzas

- El 50% de la meta debe cumplirse con líquidos completos que contengan proteínas (de 24 a 32 oz/día), y el 50% debe cumplirse con líquidos claros (de 24 a 32 oz/día).
- Algunos pacientes pueden consumir el volumen mínimo recomendado el primer día, otros pueden necesitar aumentar la ingesta de líquido en cantidades graduales (por ejemplo: 1 porción de 8 oz de líquido completo por día a tres o cuatro porciones por día).
- Priorice la ingesta diaria de líquidos claros para prevenir la deshidratación. Los líquidos completos que contienen proteínas proporcionan menos agua libre que los líquidos claros y nunca deben consumirse a expensas de los líquidos claros.
- Asegúrese de beber pequeños sorbos con frecuencia y evite beber de a tragos.
- Beba según el color de su orina. La orina debe ser de color amarillo pálido si está bien hidratado.

Meta Diaria de Proteínas: Según lo recomendado por su dietista.

Su meta de proteínas es: _____ .

Vitaminas: Comience a tomar su suplemento multivitamínico masticable con suplementos minerales diariamente una vez que regrese a su casa después de la cirugía.

LISTA DE COMPRAS DE COMESTIBLES DE LA ETAPA 2

- Agua
- Agua saborizada Crystal Light u otra agua saborizada sin calorías
- Paletas heladas sin azúcar
- Paletas heladas Outshine sin azúcar agregada
- Gelatina sin azúcar
- Mezclas para pudín sin azúcar (para agregar a batidos de proteínas)
- Mantequilla de maní en polvo (para agregar a batidos de proteínas)
- Leche descremada/baja en grasa o alternativa no láctea
- Café o té descafeinado
- Caldo o Caldo de Huesos (para más proteínas)
- Proteína en polvo sin sabor
- Proteína en polvo con sabor
- Batidos de proteínas listos para beber
- Jarabes sin azúcar

RECETAS DE LA ETAPA 2

Cubos de Proteína JELL-O®

Ingredientes:

- 1 caja pequeña de gelatina sin azúcar, de cualquier sabor
- 1/2 taza de agua hirviendo
- 1/2 taza de agua fría
- 1/2 taza de proteína de suero en polvo

Instrucciones:

1. Disuelva la gelatina en agua hirviendo. Añada agua fría.
 2. Bata la proteína en polvo hasta que se disuelva.
 3. Coloque la gelatina en el refrigerador para que se endurezca, durante aproximadamente 30 minutos.
 4. Corte en cubos y divida en 4 porciones.
-

Batido de Creamsicle de Naranja

Ingredientes:

- 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla
- ½ paquete de polvo sabor naranja Crystal Light
- 1 taza de agua
- ½ taza de hielo

Instrucciones:

1. Mida 1 taza de agua fría
 2. Mezcle Crystal Light en el agua. Remueva hasta disolver.
 3. Agregue lentamente la proteína en polvo, revolviendo hasta que esté bien mezclada.
 4. Mezcle con hielo
-



Batido de Proteína Butterfinger

Ingredientes:

- 1 porción de proteína de chocolate en polvo
- ½ taza de leche descremada/con 1% de grasa o leche de almendras sin azúcar
- ½ taza de agua
- 1 cda. de mantequilla de maní en polvo
- 2 cucharaditas de mezcla para pudín de caramelo sin azúcar

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

Latte especiado

Ingredientes:

- 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla
- ½ taza de leche descremada/con 1% de grasa o leche de almendras sin azúcar
- ½ taza de café descafeinado
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de jengibre

Instrucciones:

1. Mida la leche en una taza apta para microondas
 2. Colóquela en el microondas y caliéntela hasta que el líquido alcance 140 °F
 3. Incorpore ½ taza de café a la leche tibia
 4. Mezcle lentamente la proteína en polvo y revuelva hasta que esté bien mezclada
 5. Espolvoree canela y jengibre y mezcle bien
-

Paletas Heladas de Proteína de Banana y Fresa

Ingredientes:

- 1 porción de proteína de fresa en polvo
- 2 tazas de leche descremada/con 1% de grasa o leche de almendras sin azúcar
- 1 caja pequeña de pudín instantáneo de banana sin azúcar Jell-O

Instrucciones:

1. Mida la leche y viértala en un tazón
2. Mezcle la proteína en polvo, revolviendo hasta que esté bien mezclada, deje a un lado
3. En un tazón aparte, vacíe el contenido de la mezcla para pudín
4. Agregue la mezcla de proteína en polvo y leche a la mezcla de pudín seco.
5. Revuelva la mezcla final durante 2 minutos o hasta que la textura sea suave
6. Coloque seis vasos de papel o moldes para paletas heladas de 3 onzas en un plato
7. Vierta la mezcla uniformemente en los vasos de papel o los moldes
8. Coloque palitos de helado en el centro de cada vaso o molde
9. Coloque el plato con las paletas heladas en el congelador. Deje congelar durante 4 horas.

ETAPA 3 ALIMENTOS EN PURÉ

Inicio: 1 semana después de la cirugía (aproximadamente)

Duración: 1 semana o hasta que el dietista lo autorice a avanzar a la etapa 4

Instrucciones:

- Continúe bebiendo batidos de proteínas según lo recomendado por su dietista
- Además, puede agregar pequeñas porciones de alimentos licuados o en puré diariamente

Notas:

- Recuerde dejar de comer ante la primera sensación de saciedad
- Los alimentos en puré se pueden preparar utilizando una licuadora o un procesador de alimentos. La textura debe ser suave, sin grumos.
- Si tiene problemas para alcanzar su meta de proteínas, agregue proteína en polvo a sus alimentos en puré

Meta diaria de líquido: 48-64 onzas por día

- Priorice su ingesta diaria de líquidos claros para prevenir la deshidratación
- Asegúrese de beber pequeños sorbos con frecuencia y evite beber de a tragos
- Beba según el color de su orina. La orina debe ser de color amarillo pálido si está bien hidratado.

Meta Diaria de Proteínas:

- Según lo recomendado por su dietista. Su meta de proteínas es: _____.

Vitaminas:

- Continúe tomando un suplemento multivitamínico completo con minerales diariamente

CÓMO HACER PURÉ CON ALIMENTOS

Paso 1:

- Cocine los alimentos que quiera comer, como pollo o verduras. Lo mejor es cocer las verduras al vapor.

Paso 2:

- Añada su comida a la licuadora o procesador de alimentos pequeños. Si utiliza trozos grandes de comida (pechuga de pollo), córtelos en trozos más pequeños antes de agregarlos a la licuadora.

Paso 3:

- Añada líquido para alcanzar la consistencia deseada. El caldo es ideal para diluir los alimentos y darles sabor. No necesitará mucho si está preparando comida en pequeñas cantidades.

Paso 4:

- Haga puré hasta obtener una mezcla suave y de textura fina. Además, puede congelar la comida hecha puré en cubiteras y utilizarla en otra ocasión. Cada cubito equivale aproximadamente a 2 cucharadas.

EJEMPLO DE PLAN DE COMIDAS DE LA ETAPA 3

Día 1

- Comida 1:** Puré de huevos
- Bocadillo 1:** Batido de proteínas
- Comida 2:** Puré de queso cottage con puré de manzana
- Bocadillo 2:** Batido de proteínas
- Comida 3:** Pastel de ricota
- Bocadillo 3:** Batido de proteínas

Día 2

- Comida 1:** Yogur griego con bajo contenido de azúcar
- Bocadillo 1:** Batido de proteínas
- Comida 2:** Frijoles refritos con crema agria baja en grasa
- Bocadillo 2:** Batido de proteínas
- Comida 3:** Puré de pavo con chile
- Bocadillo 3:** Batido de proteínas

Día 3

- Comida 1:** Puré de queso cottage con puré de melocotón
- Bocadillo 1:** Batido de proteínas
- Comida 2:** Sopa de Puré de Calabaza con proteína en polvo sin sabor
- Bocadillo 2:** Batido de proteínas
- Comida 3:** Hummus con puré de coliflor
- Bocadillo 3:** Batido de proteínas



LISTA DE COMPRAS DE COMESTIBLES DE LA ETAPA 3

Fuentes de Proteínas:

- Yogur griego con bajo contenido de azúcar (Ratio, Triple Zero Pro, TwoGood, Light 'n Fit)
- Queso cottage (natural, bajo en grasa)
- Huevos (claras de huevo, Egg Beaters [sustituto del huevo])
- Proteína en polvo (sin sabor)
- Tofu
- Atún o pollo en lata
- Pollo cocido (muslo o pechuga, asado)
- Queso ricota bajo en grasa
- Queso mozzarella, bajo en grasa o sin grasa
- Queso crema, bajo en grasa o sin grasa
- Leche Fairlife, baja en grasa o sin grasa
- Frijoles refritos
- Pavo o pollo molido

Frutas:

- Puré de manzana (sin azúcar)
- Bananas
- Melocotones o peras

Grasas Saludables:

- Aguacate
- Hummus

Otro:

- Mezclas de especias sin sal o hierbas frescas
- Salsa marinara con bajo contenido de azúcar (Rao's)
- Pudín sin azúcar
- Salsas, adobos y aderezos para ensaladas sin grasa ni azúcar
- Caldo
- Jugo de carne sin grasa

Verduras:

- Zanahorias
- Calabaza
- Frijoles verdes
- Espinaca
- Coliflor
- Brócoli



RECETAS DE LA ETAPA 3

Pastel de ricota

Ingredientes:

- 8 oz de queso ricota bajo en grasa
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 huevo grande batido
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ taza de salsa marinara con bajo contenido de azúcar
- ½ taza de queso mozzarella rallado, bajo en grasa/sin grasa

Instrucciones:

1. Mezcle el queso ricota, el parmesano, el huevo batido y los condimentos y coloque en una fuente para horno.
 2. Vierta la salsa marinara encima con el queso mozzarella.
 3. Hornee en el horno a 450 grados durante unos 20 a 25 minutos o hasta que burbujea.
-

Yogur Griego con Aporte de Proteínas

Ingredientes:

- ¾ taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 1 cucharada de proteína en polvo, cualquier sabor

Instrucciones:

- Añada proteína en polvo al yogur
 - Mezcle hasta que obtener una mezcla homogénea
-

Puré de verduras

Ingredientes:

- 3 tazas de verduras (coliflor, zanahorias, calabacín)
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de leche descremada/1%
- 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor
- 1 cucharadita de cebollino

Instrucciones:

1. Cocine al vapor las verduras hasta que estén bien blandas
2. Agregue al procesador de alimentos o licuadora, agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta obtener la consistencia deseada
3. Condimente al gusto

Puré de manzana y fresa

Ingredientes:

- 1/3 cucharada de proteína en polvo sin sabor
- 1/2 taza de puré de manzana y fresa sin azúcar

Instrucciones:

- Mezcle la proteína en polvo con el puré de manzana sin azúcar y revuelva hasta que se mezclen
-

Ensalada de Pollo en Puré

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo cocida
- 2 cucharadas de yogur griego natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de mayonesa liviana
- 1/8 cdita. de sal de apio
- 1/8 cdita. de cebolla en polvo
- Una pizca de pimienta negra

Instrucciones:

1. Coloque la pechuga de pollo en un procesador de alimentos
 2. Mezcle hasta obtener una consistencia fina
 3. Incorpore el yogur, la mayonesa, la sal de apio, la cebolla en polvo y la pimienta. Mezcle bien.
-

Chile de Pavo en Puré

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de carne de pavo molida
- 1 cebolla, picada
- 1.5 cucharadas de chile en polvo
- 1.5 cucharadita de comino
- 1 lata (28 oz) de tomate triturado
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 lata de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite y agregue la cebolla picada hasta que esté dorada
2. Agregue las especias y el pavo, saltee hasta que el pavo esté dorado
3. Incorpore los tomates triturados y el caldo
4. Tape y cocine durante 10 minutos a fuego lento
5. Agregue los frijoles y deje hervir a fuego lento durante unos minutos
6. Agregue al procesador de alimentos o licuadora y haga puré
7. Si lo desea, agregue un poco de queso sin grasa y crema agria sin grasa encima

ALIMENTOS SÓLIDOS BLANDOS DE LA ETAPA 4

Inicio: 2 semanas después de la cirugía

Duración: 6 semanas

Instrucciones:

- La etapa de sólidos blandos reintroduce de forma gradual alimentos blandos en el sistema digestivo. Esta es la etapa en la que usted comienza la transición de obtener su proteína principalmente de batidos a obtener su proteína de más alimentos.
- En las etapas iniciales de la etapa 4, es posible que necesite comidas pequeñas y refrigerios frecuentes para alcanzar su meta de proteínas.
- Recuerde dejar de comer apenas sienta saciedad. Coma despacio y escuche a su cuerpo.

Notas:

- Al principio quizás no pueda tolerar todos los alimentos recomendados.
- Complemente su dieta con batidos de proteínas según sea necesario para satisfacer sus necesidades proteicas (generalmente se necesita al menos 1 batido de proteínas por día).
- Coma primero alimentos ricos en proteínas, seguidos de verduras y frutas.
- Los almidones NO son recomendables en esta etapa (arroz, pan, pasta, cereales, papa, galletas).
- EVITE la carne roja hasta la etapa 5, ya que es la más difícil de digerir.
- No se permiten verduras crudas hasta la etapa 5.
- Cuidado con las cáscaras y semillas de las frutas y verduras.
- Los alimentos tiernos y húmedos se toleran mejor. Las carnes deben tener abundante líquido y ser blandas. Utilice caldos, salsas sin azúcar y sin grasa, jugo de carne y aderezos para ayudar. Utilice caldo para ayudar a almacenar las sobras.
- Los métodos de cocción más adecuados para esta etapa incluyen olla de cocción lenta, olla instantánea, vapor, hervido, escalfado, horneado, asado, marinado y guisado.

Meta diaria de líquido: 48-64 onzas/día

- No beba durante una comida o un bocadillo ni 30 minutos después de terminar de comer.
- Asegúrese de beber pequeños sorbos con frecuencia y evite beber de tragos.
- Beba según el color de su orina. La orina debe ser de color amarillo pálido si está bien hidratado.

Meta Diaria de Proteínas: según lo recomendado por su dietista

Su meta de proteínas es: _____

Vitaminas: Continúe tomando un suplemento multivitamínico completo con minerales diariamente

EJEMPLO DE PLAN DE COMIDAS DE LA ETAPA 4

Día 1

- Comida 1:** 1 huevo revuelto, queso rallado sin grasa, 1 salchicha de pollo para el desayuno, $\frac{1}{4}$ taza de bayas
- Bocadillo 1:** $\frac{1}{4}$ taza de yogur rico en proteínas
- Comida 2:** 2 onzas de fiambre de pavo Boar's Head, 1 tira de queso bajo en grasa, $\frac{1}{4}$ taza de queso cottage
- Bocadillo 2:** 1 batido de proteínas
- Comida 3:** $\frac{1}{4}$ taza de chile de pavo molido con frijoles negros, queso rallado sin grasa, crema agria baja en grasa
- Bocadillo 3:** $\frac{1}{4}$ taza de pudín sin azúcar

Día 2

- Comida 1:** 1 huevo duro, 1 rodaja de aguacate, $\frac{1}{4}$ cdt. de salsa (machaque todo junto)
- Bocadillo 1:** $\frac{1}{4}$ taza de queso ricota parcialmente descremado con 1 cdt. de mermelada sin azúcar, $\frac{1}{4}$ taza de bayas
- Comida 2:** 2 onzas de pollo asado, jugo de carne sin grasa, $\frac{1}{4}$ taza de puré de coliflor
- Bocadillo 2:** batido de proteínas
- Comida 3:** 2 onzas de pollo salteado con pechuga de pollo, brócoli y zanahorias, salsa salteada sin azúcar
- Bocadillo 3:** $\frac{1}{4}$ taza de queso cottage

Día 3

- Comida 1:** 1 bocadillo de huevo (hecho con jamón, queso sin grasa y brócoli), $\frac{1}{4}$ taza de mango
- Bocadillo 1:** $\frac{1}{4}$ taza de frijoles refritos con queso rallado sin grasa
- Comida 2:** 2 onzas de albóndigas de pavo, $\frac{1}{4}$ taza de calabacín, 2 cdas. de salsa marinara Rao's
- Bocadillo 2:** batido de proteínas
- Comida 3:** 2 onzas de salmón, $\frac{1}{4}$ taza de frijoles verdes cocidos
- Bocadillo 3:** 1 loncha de fiambre de pavo con 1 cuña de queso Laughing Cow



LISTA DE ALIMENTOS DE LA ETAPA 4

Proteínas Magras:

- Pollo (pechuga, muslo, enlatado, asado, salchicha)
- Pavo (salchicha, tocino, pepperoni, palitos)
- Pescado (atún enlatado, salmón, tilapia, bacalao)
- Cortes magros de cerdo
- Huevos (revueltos, duros, frittata, omelette, ensalada de huevo)
- Queso bajo en grasa (queso en tiras, cuñas Laughing Cow, Babybel, ricota, mozzarella sin grasa)
- Yogur griego bajo en grasa y bajo en azúcar (Ratio, Oikos Triple Zero Pro, Chobani Zero, Two Good)
- Queso cottage (bajo en grasa/sin grasa) natural
- Fiambres (pavo, pollo, jamón)
- Carne molida (pavo o pollo)
- Frijoles (refritos, negros, rojos, blancos, lentejas)
- Hamburguesas Vegetarianas (Bocca, Morning Star)
- Tofu
- Edamame
- Los mariscos pueden tener una textura más dura, pero se pueden manejar (camarones, vieiras, langosta, cangrejo)

Verduras (cocidas y siempre acompañadas con un alimento proteico)

- Zanahorias
- Frijoles verdes
- Brócoli
- Espinaca
- Calabaza cabello de ángel
- Berenjena
- Cebollas
- Pimientos
- Hongos

Fruta (siempre acompañada de un alimento proteico)

- Bayas
- Melón
- Kiwi
- Banana
- Mango
- Piña
- Naranjas
- Peras
- Melocotones
- Ciruelas
- Manzanas

Grasas y Aceites:

- Aguacate
- Hummus
- Mayonesa liviana
- Crema agria liviana
- Mantequilla de maní/mantequilla de maní en polvo
- Aerosoles Pam
- Aceite de oliva
- Aderezos para ensaladas sin grasa o livianos
- Aceitunas

Condimentos:

- Vinagre
- Mostaza
- Kéetchup
- Especias y hierbas
- Mezclas de condimentos sin sal
- Mermelada sin azúcar
- Salsa de soja baja en sodio
- Salsa
- Salsas y adobos sin azúcar
(G. Hughes, Primal Kitchen, Bebé Ray Sin azúcar añadido)
- Jarabe de arce sin azúcar

RECETAS DE LA ETAPA 4

Ensalada de Atún Casera

Ingredientes:

- 2 latas de atún blanco, escurrido y desmenuzado
- ½ taza de mayonesa liviana o yogur griego natural
- ¼ taza de pepinillos dulces encurtidos
- ¼ taza de queso cottage
- ¼ cdtá. de hojuelas de cebolla seca
- 1 cdtá. de mostaza seca en polvo
- 1 cda. de perejil seco
- 1 ½ cdtá. de eneldo seco
- 1 ½ cdtá. de ajo en polvo

Instrucciones:

- En un tazón mediano, incorpore el atún, la mayonesa o el yogur, el queso cottage, los pepinillos encurtidos, las hojuelas de cebolla, la mostaza en polvo, el perejil, el eneldo y el ajo en polvo
 - Mezcle bien
 - Refrigere al menos 30 minutos antes de servir
-

Hamburguesa de Pavo Tex-Mex

Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido sin grasa
- 1 clara de huevo
- ½ taza de queso parmesano rallado reducido en grasa
- ½ cdtá. de sal
- ½ cdtá. de pimienta
- 2 cdas. de condimento para tacos
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas

Instrucciones:

- Mezcle el pavo molido, el queso parmesano, la clara de huevo, la sal, la pimienta y 1 cda. de condimento para tacos
- Divida la mezcla en 4 hamburguesas
- Cocine las hamburguesas a su gusto (horno, parrilla, freidora de aire, cocina). La temperatura interna debe ser de 165° F.
- Agregue las cebollas y los pimientos en rodajas a una sartén y saltee con aceite en aerosol o con un chorrito de aceite de oliva. Agregue 1 cda. de condimento para tacos mientras cocina.
- Coloque las cebollas y los pimientos sobre las hamburguesas cocidas
- Agregue queso rallado sin grasa y salsa si lo desea

Bacalao a la Parmesana con Tomate y Albahaca

Ingredientes:

- 1 libra de bacalao fresco o congelado (descongelado)
- 1 lata de 14 onzas de tomates cortados en cubos
- $\frac{1}{4}$ taza de perejil fresco o 1 cda. de perejil seco
- 3 cdas. de albahaca fresca o $\frac{3}{4}$ cda. de albahaca seca
- 2 dientes de ajo picados
- $\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano rallado bajo en grasa

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350° F
 - Mezcle el tomate, el perejil, la albahaca, el ajo y el queso; reserve
 - Coloque el pescado en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol o sobre papel vegetal.
 - Cubra con la mezcla de tomate y hornee durante 20 minutos o hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor
 - Sirva con espárragos cocidos si lo desea
-

Mini Quiche de Espinacas y Tomates

Ingredientes:

- 3 cucharadas de proteína en polvo sin sabor
- 2 tazas de claras de huevo
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de espinaca fresca, picada
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada
- 1 lata de 14 onzas de tomates cortados en cubos, escurridos
- $\frac{1}{2}$ taza de mozzarella rallada sin grasa

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350° F
- Forre 12 moldes para muffins con envoltorios de papel o rocíelos con aceite en aerosol
- Coloque 2 tazas de claras de huevo en un tazón grande
- Vierta 1 $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada en una taza medidora grande
- Agregue la proteína en polvo a la leche, 1 cucharada por vez mientras revuelve
- Combine la mezcla de leche y proteína en polvo con la mezcla de claras de huevo y bata durante 5 minutos.
- Añada la espinaca, los tomates y el queso a la mezcla, y bata hasta obtener una mezcla homogénea.
- Con un cucharón, rellene cada molde de muffin hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad
- Hornee durante 25 minutos



Chile Blanco de Pollo sin Deshuesar Cocido a Fuego Lento

Ingredientes:

- 1 libra de muslos de pollo sin piel
- 1 libra de frijoles blancos secos Great Northern, enjuagados
- 6 tazas de caldo de huesos de pollo
- 2 cdas. de pasta de tomate
- 1 pimiento verde, sin corazón y cortado en cubos
- 1 cebolla dulce mediana, cortada en cubos
- 3-6 dientes de ajo, picados
- 1 cda. de orégano seco
- 3 cditas. de comino molido
- 2 cditas. de paprika (pimentón)
- 1 cda. de chile en polvo
- Crema agria baja en grasa

Instrucciones:

- Enjuague el pollo y séquelo con toallas de papel
- Coloque los frijoles en la olla de cocción lenta junto con el caldo y la pasta de tomate
- Revuelva para disolver la pasta de tomate
- Agregue el pollo, el pimiento morrón, la cebolla, el ajo, el orégano, el comino, el pimentón y el chile en polvo
- Cocine a fuego alto durante 10 horas
- Sirva con crema agria baja en grasa



ALIMENTOS BAJOS EN GRASAS, BAJOS EN AZÚCAR, ALTOS EN PROTEÍNAS DE LA ETAPA 5

Inicio: 2 meses después de la cirugía

Duración: Toda la vida

Instrucciones:

- Siga una dieta equilibrada (proteínas, frutas y verduras, cereales integrales y grasas saludables)
- EVITE el picoteo y los alimentos con calorías vacías. Planifique 3 comidas y, SI es necesario, 1-2 bocadillos saludables

Meta diaria de líquido: 48-64 onzas/día

- No beba durante una comida ni 30 minutos después de terminar de comer
- Beba pequeños sorbos y evite beber de a tragos.
- Beba según el color de su orina. La orina debe ser de color amarillo pálido si está bien hidratado.

Meta Diaria de Proteínas: Según lo recomendado por su dietista. Su meta de proteínas es: _____

Suplementos Vitamínicos/de Minerales: Según lo recomendado por su equipo bariátrico

Una dieta equilibrada consiste en:

- Carnes magras, como pollo, pavo, pescados y mariscos, y cortes magros de cerdo y res.
- Huevos
- Productos lácteos bajos en grasa, como queso cottage, leche baja en grasa, yogures bajos en grasa y quesos sin grasa/bajos en grasa
- Frijoles y legumbres, lentejas y chícharos
- Fuentes veganas de proteínas, como el tofu o las hamburguesas vegetarianas
- Verduras, como verduras de hoja verde, verduras crucíferas, frijoles verdes, espárragos, pimientos, tomates y muchos más.
- Verduras con almidón, como maíz, papas, tubérculos y calabazas de invierno
- Frutas, como bayas, manzanas, cítricos y muchas más
- Grasas saludables, como aguacate, aceitunas y aceite de oliva, frutos secos y mantequillas de frutos secos (úselas con moderación ya que tienen muchas calorías).

Los siguientes alimentos NO se recomiendan después de la cirugía bariátrica:

- Mantequilla y salsas de mantequilla, crema, salsas a base de lácteos, mayonesa entera o aderezos para ensaladas
- Alimentos fritos
- Alimentos azucarados (contenido de azúcar superior a 10 g por porción)
- Carnes con alto contenido de grasa, como salami, salchichas, pepperoni, carne en conserva, bologna (salchicha ahumada), tocino.
- Leche entera, yogures o quesos enteros
- Bebidas azucaradas
- Alimentos altamente procesados/con calorías vacías

EJEMPLO DE PLAN DE COMIDAS DE LA ETAPA 5

Día 1:

Comida 1: 1 huevo, 1 clara de huevo, 1 muffin inglés integral, mozzarella sin grasa, 1 loncha de tocino de pavo

Bocadillo 1: fiambre de pavo y rollito suizo bajo en calorías

Comida 2: Ensalada de pollo en una tortilla sin carbohidratos, ensalada de la huerta con aderezo bajo en calorías, $\frac{1}{2}$ taza de bayas

Bocadillo 2: 2 cdas. de hummus con zanahorias y apio

Comida 3: Salchicha de pollo asada, papa roja y brócoli

Bocadillo 3: Galleta de arroz con chocolate y mantequilla de maní



Día 2:

Comida 1: 2 waffles proteicos con $\frac{1}{4}$ taza de yogur griego, $\frac{1}{2}$ banana

Bocadillo 1: Queso en tiras

Comida 2: Pavo molido con condimento para tacos y frijoles negros, 10 chips de tortilla integral

Bocadillo 2: Yogur proteico, semillas de chía y bayas

Comida 3: 3 albóndigas de pavo molido, $\frac{1}{4}$ taza de pasta proteica, $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias

Bocadillo 3: Galletas Triscuit Thin, queso bajo en grasa, pepperoni de pavo

Día 3:

Comida 1: 1 taza de avena remojada, hecha con proteína en polvo, $\frac{1}{2}$ taza de bayas

Bocadillo 1: Batido de proteínas

Comida 2: Tortilla sin carbohidratos con dip de pollo estilo búfalo, guarnición de ensalada con aderezo bajo en calorías

Bocadillo 2: Queso cottage bajo en grasa con pepinos

Comida 3: 2 onzas de camarones cocidos, $\frac{1}{2}$ taza de verduras a la parrilla, $\frac{1}{4}$ taza de arroz

Bocadillo 3: 1 galleta de arroz (simple) con cuña de queso Laughing Cow, condimento Everything but the Bagel

LISTA DE COMPRAS DE COMESTIBLES DE LA ETAPA 5

Proteínas

- Pollo (sin piel)
- Pavo (sin piel)
- Gallina de Cornualles
- Fiambres (pollo, pavo, jamón, carne de res asada)
- Bacalao
- Platija
- Fletán
- Trucha
- Salmón
- Pez espada
- Atún
- Bagre
- Arenque
- Sardinas
- Imitación de carne de cangrejo
- Lomo de ternera
- Filete de falda
- Solomillo
- Filee asado (costilla, espaldilla y cuadril)
- Carne picada
- Carne de cerdo magra
- Tocino canadiense
- Solomillo de cerdo
- Chuleta de lomo central
- Cordero
- Cangrejo
- Langosta
- Callos de hacha o vieiras
- Camarones
- Almejas
- Tofu
- Verduras desmenuzadas o hamburguesas de verdura
- Huevos, claras de huevo, sustitutos de huevo
- Frijoles, Lentejas, Guisantes y Hummus

Productos lácteos

- Leche descremada o con 1% de grasa
- Leches alternativas no lácteas: almendras, soja, avena, coco (asegúrese de que sean bajas en azúcar y, si puede, compre las que tengan proteína agregada)
- Yogur griego bajo en azúcar
- Queso en tiras bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso ricota bajo en grasa
- Quesos sin grasa, reducidos en grasa o parcialmente descremados
- Pudin sin grasa y sin azúcar
- Queso crema sin grasa
- Queso en tiras bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso ricota bajo en grasa
- Quesos sin grasa, reducidos en grasa o parcialmente descremados
- Pudin sin grasa y sin azúcar
- Queso crema sin grasa

Almidones

Panes

- Pan 100% integral
- Mini bagels 100% integrales
- Muffins ingleses 100% integrales
- Pan fino para sándwich 100% integral
- Tortillas bajas en carbohidratos/sin carbohidratos
- Pan de pita bajo en carbohidratos
- Pan liviano
- Pan bajo en carbohidratos

Cereales

- Pasta proteica Barilla
- Pasta Banza
- Pasta Goodles
- Pasta 100% de trigo integral
- Arroz (cualquier variedad)
- Quinua
- Cebada
- Trigo bulgur
- Avena

Cereales

- Cereales Premier Protein
 - Cereales Magic Spoon
 - Cereales Kashi GO
 - Three Wishes
 - Catalina Crunch
 - Fiber One
 - Shredded Wheat
 - All Bran
 - Avena proteica Quaker
 - Avena Kodiak
-

Verduras

- Espárragos
 - Remolachas
 - Brócoli
 - Repollo
 - Zanahorias
 - Coliflor
 - Apio
 - Berzas
 - Berenjena
 - Frijoles verdes
 - Col rizada
 - Verduras de hoja verde
 - Hongos
 - Cebollas
 - Pimientos
 - Espinaca
 - Calabaza amarilla o verde
 - Guisantes
 - Tomates
 - Nabo
 - Maíz
 - Chicharos
 - Calabaza de invierno (Butternut, Bellota)
 - Plátanos
 - Calabaza cabello de ángel
-

Frutas

- Manzanas
 - Bananas
 - Bayas (fresas, arándanos, fram-buesas, moras)
 - Melón (melón amarillo, melón can-talupo, sandía)
 - Cítricos (naranjas, clementinas, pomelos)
 - Uvas
 - Kiwi
 - Peras
 - Limones/limas
 - Mangos
 - Piña
 - Melocotones
 - Ciruelas
 - Nectarinas
 - Papaya
-

Grasas y aceites

- Aceite de canola
 - Aceite de oliva
 - Aceitunas
 - Aguacate
 - Mayonesa baja en grasas
 - Mantequilla, margarina o cre-mas para untar bajas en grasa
 - Frutos secos y mantequillas de frutos secos
 - Queso si es graso
-

Condimentos

- Aderezo para ensaladas bajo en calorías, bajo en grasa o sin grasa
- Vinagre
- Mostaza
- Kéetchup
- Mermelada/jalea sin azúcar
- Salsa de soja baja en calorías
- Salsa
- Encurtidos
- Adobos sin azúcar
- Barbacoa sin azúcar
- Salsa picante/salsa búfalo

RECETAS DE LA ETAPA 5

Pimientos Rellenos de Pollo al estilo Búfalo

Ingredientes:

- 1 libra de pollo molido magro
- 1 paquete de condimento ranchero seco
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa Buffalo de G. Hughes
- 2 pimientos morrones grandes (de cualquier color)

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350° F.
- Corte los pimientos morrones por la mitad a lo largo y quiteles las semillas. Colóquelos en una bandeja para hornear.
- Caliente la sartén a fuego medio y dore el pollo molido. Escúrralo.
- Agregue el paquete de condimento ranchero y la salsa búfalo, revuelva. Cocine durante otro minuto.
- Coloque la mezcla de pollo en las mitades de pimiento morrón.
- Hornee durante 20 minutos para obtener una textura firme o 30 minutos para una textura más suave.
- Retire del fuego y rocíe con más salsa búfalo.



Lasaña sin Masa

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida magra O pavo O pollo (93/7 magro)
- 1 paquete de salchicha de pavo O pollo
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cebolla dulce, picada
- 3-4 calabacines
- 1 cdta. de ajo
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 frasco de salsa marinara con bajo contenido de azúcar
- 16 oz de queso ricota parcialmente descremado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 huevo grande
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa/sin grasa
- 1 cdta. Condimento italiano
- Sal y pimienta

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350° F.
- Corte el calabacín a lo largo en rodajas largas y planas. Colóquelas sobre una toalla de papel, espolvoree con sal y luego déjelas reposar durante 10 a 15 minutos para extraer el exceso de agua.
- Caliente una sartén grande a fuego medio y agregue el aceite de oliva. Saltee las cebollas y los pimientos.
- Añada el ajo, la carne molida y la salchicha. Cocine completamente.
- Incorpore la salsa marinara, reduzca el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
- Mientras la carne hierve a fuego lento, mezcle la ricota, el queso rallado, el queso parmesano y el huevo en un tazón.
- En una cazuela de 9 x 13, coloque 1/3 de la mezcla de carne, cubra con una capa de calabacín y luego una capa de la mezcla de ricota encima. Repita este paso 1 vez más.
- Espolvoree queso y condimento italiano por encima.
- Hornee durante 40 minutos o hasta que burbujee y el queso esté dorado a su gusto.

.....

Mini Pasteles de Carne para Fiesta

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida de res magra al 93% (o pavo o pollo)
- 1 lata de frijoles negros (enjuagados y colados)
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (escurridos)
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cebolla dulce, picada
- 2 cdas. de condimento para tacos

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350° F
- Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol antiadherente
- En un tazón grande, mezcle la carne molida, los pimientos morrones, las cebollas, los tomates cortados en cubitos y el condimento para tacos.
- Incorpore suavemente los frijoles negros
- Vierta la mezcla en moldes para muffins
- Hornear durante 20 a 30 minutos
- Cúbrala con ingredientes adicionales como queso bajo en grasa, crema agria liviana, salsa o rodajas de aguacate.

Big Mac en Tazón

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida magra (93/7)
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Ajo picado
- Cebolla picada
- Queso bajo en grasa
- Pepinillos encurtidos
- Lechuga (la lechuga iceberg es popular para este plato, pero se puede usar cualquier lechuga)
- Aderezo Big Mac (mayonesa baja en grasas, kétchup, mostaza amarilla, pepinillos encurtidos, sal de ajo, cebolla en polvo)
- Semillas de sésamo

Instrucciones:

- En una sartén grande, dore la carne a fuego medio con el aceite de oliva.
 - Añada sal, pimienta y ajo, y reserve la carne.
 - Prepare el aderezo (en un tazón pequeño, combine todos los ingredientes para el aderezo Big Mac).
 - Arme la ensalada colocando la lechuga en el fondo de 4 tazones, eche la carne de hamburguesa sobre la lechuga. Luego agregue los pepinillos, la cebolla y el queso rallado. Vierta el aderezo Big Mac sobre la ensalada.
-

Rollo de Huevo en Tazón

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida magra de pavo O de pollo (también se puede usar salchicha de pollo o de pavo)
- 1 cebolla dulce, picada
- 1 diente de ajo fresco, picado
- 1 cda. de jengibre fresco rallado
- 1 paquete de 16 onzas de mezcla para ensalada de col
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de sésamo
- $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soja baja en sodio
- Cebolletas

Instrucciones:

- En una sartén grande, dore la carne molida
- Agregue a la sartén la cebolla, el ajo, el jengibre, la mezcla para ensalada de col, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Cocine otros 5 minutos.
- Divida en tazones y espolvoree con cebolletas y semillas de sésamo por encima.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

El estómago y el cerebro tardan aproximadamente 20 minutos en comunicar que estamos llenos, razón por la cual muchas personas tienden a comer en exceso. Practicar una alimentación consciente ayuda a comer lo que el cuerpo necesita.

¿Qué significa tener una alimentación consciente?

- Reconocer el hambre verdadera (gruñidos del estómago, falta de energía, mareos o vahídos e irritabilidad son algunas señales de que esperó demasiado para comer).
- Identificar cuándo dejar de comer
- Dónde y cuándo comer
- Qué alimentos elige
- Comer con un plan

Consejos para Practicar la Alimentación Consciente:

- Platos, tazones y utensilios pequeños
- Coloque la comida en un plato/una fuente. No coma directamente de una bolsa, una caja o un recipiente.
- Deje los cubiertos entre bocado y bocado.
- Entre bocados, dedique tiempo a pensar en su nivel de saciedad
- Participe en la conversación durante la comida si es posible
- Aprecie su comida (el sabor, el tiempo de preparación, el costo, la nutrición, etc.)
- Intente identificar el sabor de los ingredientes específicos de un plato con cada bocado.
- Mastique los alimentos hasta obtener una consistencia similar a la del puré de manzana
- Tenga un horario para comer, para evitar el hambre extrema
- Intente comer lo que tiene planeado y evite picotear o comer bocadillos.
- Planifique sus comidas de la semana
- Reconozca sus desencadenantes emocionales del hambre

¿Qué puede hacer en lugar de comer?

- Aléjese de la comida y vaya a un lugar diferente
- Salga a caminar
- Cepíllese los dientes
- Llame a un amigo o a un miembro de su familia
- Disfrute de una bebida caliente o un caldo
- Píntese las uñas
- Limpie, lave la ropa, limpie el armario y done artículos viejos
- Limpie el auto
- Organice la cocina para prepararse para el éxito
- Vea una película o una serie de televisión
- Explore diferentes aplicaciones de salud en su teléfono
- Mire fotos viejas
- Empiece un diario o escriba una historia o un poema
- Resuelva rompecabezas o acertijos
- Lea un libro
- Escuche un podcast
- Busque recetas saludables, empiece un libro de cocina personal
- Dese una ducha o un baño
- Haga una manualidad
- Consiga un planificador y empiece a organizarse para los próximos días

PAUTAS DE MULTIVITAMINAS Y MINERALES

- Las vitaminas y los minerales son un requisito de por vida después de la cirugía bariátrica.
- No seguir tomándolos puede provocar deficiencias.
- Si se ha sometido a un **bypass gástrico**, asegúrese de tener un suplemento multivitamínico bariátrico, ya que este procedimiento es malabsortivo.
- Si se ha sometido a una **manga gástrica** (restrictivo), puede elegir entre una opción bariátrica O una de venta sin receta.

Requisitos:

- Su ingesta diaria debe incluir lo siguiente:
 - Suplemento multivitamínico completo con minerales y hierro
 - Hierro: 18 mg para hombres o mujeres que no menstrúan; 45 mg para mujeres que menstrúan o personas que tienen anemia
- Vitamina B12: 300-500 mcg al día
- Vitamina D: 3,000 UI diarias
- Calcio: 1200-1500 mg diarios (de Alimentos y Suplementos)
 - NO exceda una dosis de 600 mg a la vez
 - Tómelo separado del suplemento multivitamínico (al menos 2 horas después)
- Suplementos Multivitamínicos Formulados para Pacientes Bariátricos (si elige uno de estos, necesitará calcio y vitamina B12 adicionales. No obstante, la mayoría de ellos eliminan la necesidad de hierro y vitamina D adicionales.)
 - Bariatric Advantage
 - Celebrate
 - Opurity
 - ProCare Health
 - Bariatric Fusion
 - BariatricPal
 - Opti Source
 - BariLife
- Suplementos Multivitamínicos Formulados para pacientes no bariátricos (si elige uno de estos, necesitará tomar calcio, vitamina D y vitamina B12 adicionales. En algunos casos, es posible que también necesite hierro adicional)
 - Centrum
 - One a Day
 - Nature Made
 - Marcas Genéricas (Equate, etc.)

*Nota: NO se recomiendan gomitas ni parches ya que son inadecuados para lo que usted necesita y no se puede verificar la absorción.



PROBLEMAS FRECUENTES Y SOLUCIONES

Las siguientes pautas son para su referencia en caso de que experimente alguno de estos problemas. Asegúrese de mantener informado a su equipo médico sobre cualquier problema que pueda estar experimentando. Mantenga un registro de cualquier cosa inusual que ocurra y lo que hizo para corregirla. Mantener un registro detallado de los alimentos (en Baritastic, otra aplicación o documento) es importante para ayudar a identificar posibles causas de cualquier problema.

Síndrome de Evacuación Gástrica Rápida

Los síntomas del síndrome de evacuación gástrica rápida incluyen náuseas, vómitos, sudoración, hinchazón o diarrea. Generalmente dura 30 minutos pero puede ser diferente para cada persona. Esto puede ocurrir después de comer alimentos con alto contenido de grasa o azúcar. Elija alimentos bajos en grasas y azúcares que desee evitar.

Periodo de Luna de Miel

El período posterior a la cirugía en el que puede experimentar falta de apetito se conoce como el período de "luna de miel". Es importante seguir la dieta correspondiente a su etapa incluso cuando no tenga hambre para cubrir sus necesidades nutricionales. No obtener suficiente nutrición puede retrasar el tiempo de recuperación.

Vómitos

- Regrese a una etapa anterior de la dieta que pueda tolerar
- Pruebe con líquidos claros durante 24 horas.
- Mastique bien los alimentos y coma lentamente
- Mida las porciones
- Asegúrese de que los alimentos estén húmedos
- Evite comer y beber al mismo tiempo
- Si estas sugerencias no funcionan o usted vomita líquido de color rojo brillante o de granos de café, llame a su médico de inmediato
- Controle el color de su orina, si se vuelve de color oscuro llame al consultorio

Estreñimiento

- Asegúrese de beber mucha agua
- 1 tapa de Miralax al día junto con Colace puede ser útil hasta lograr un patrón de deposiciones regulares
- Manténgase activo
- Despues del 1^{er} mes, se puede utilizar Benefiber o Metamucil sin azúcar
- Aumente su consumo de fibra según lo tolere por medio de verduras, frutas y cereales integrales
- Disminuya el uso de cualquier medicamento narcótico para el dolor

Náuseas

- No coma en exceso
- Coma despacio y mastique bien
- No coma y beba al mismo tiempo
- Beba mucho líquido
- Evite las bebidas carbonatadas
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar y grasa

Diarrea

- Coma despacio
- No coma en exceso
- No beba y coma al mismo tiempo
- Evite los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar
- Limite los alcoholos del azúcar
- Evite la cafeína
- Manténgase hidratado con bebidas sin azúcar y sin cafeína
- Controle los efectos secundarios de cualquier medicamento que esté tomando

Hinchazón de estómago después de comer

- No coma en exceso
- Evite las bebidas carbonatadas
- No utilice pajilla
- Manténgase activo
- Pruebe medicamentos para los gases de venta sin receta, como Gas-X

Intolerancia a la Lactosa

(Los síntomas incluyen gases, hinchazón y calambres al consumir productos lácteos).

- Pruebe productos lácteos sin lactosa
- Pruebe las pastillas Lactaid

Mareos o dolor de cabeza o aturdimiento repentino

- Beba mucho líquido
- Coma en un horario regular y no se salte las comidas
- Asegúrese de comer lo suficiente, especialmente proteínas
- Si toma algún medicamento de venta con receta, como para la presión arterial o la diabetes, es posible que sea necesario ajustarlo. Llame a su proveedor de atención primaria.

Cansancio y debilidad

- Beba mucho líquido
- Coma en un horario regular y no se salte las comidas
- Asegúrese de comer lo suficiente, especialmente proteínas
- Duerma en un horario regular
- Manténgase activo
- Tome sus suplementos según las indicaciones

Acidez estomacal

- Evite la cafeína, la menta, el chocolate, el alcohol, los alimentos con alto contenido de grasa, las comidas picantes y las frutas y verduras con alto contenido ácido
- Déle a la comida 2 o 3 horas para digerirla antes de acostarse
- No olvide tomar su medicamento para el reflujo

Calambres en las Piernas

- Siga una dieta bien equilibrada
- Asegúrese de tomar sus suplementos
- Manténgase activo
- Aumente la ingesta de alimentos ricos en potasio
- Intente tomar bebidas electrolíticas sin azúcar (LMNT, Liquid IV, Powerade Zero, Gatorade Zero)

Pérdida Excesiva de Cabello

Puede ser causada por falta de ingesta de proteínas o vitaminas. La caída del cabello es temporal y el cabello vuelve a crecer.

- Cumpla con las metas de proteínas diariamente
- Tome sus vitaminas
- Considere tomar suplementos de colágeno y biotina

Infeción en la herida

- Llame al consultorio de inmediato si tiene una temperatura de 101 o más y si tiene dolor, enrojecimiento, secreción con mal olor o hinchazón

Hambre extrema

- Asegúrese de alcanzar sus metas de proteínas y líquido
- Mantenga un registro de comidas

Pérdida de peso muy lenta

- Cumpla con las metas de proteínas y líquido
- Practique la alimentación consciente
- Haga un seguimiento de su consumo de alimentos
- Aumente el ejercicio y el movimiento corporal

Pérdida excesiva de peso

- Haga un seguimiento de su consumo de alimentos
- Consuma calorías y proteínas adecuadas
- Hable con su equipo bariátrico

¡Usted conoce su cuerpo mejor que nadie! Si no se siente bien, llame a nuestro consultorio o si es urgente acuda a la sala de emergencias más cercana.



Planificación de Comidas para Pacientes de Cirugía Bariátrica: Guía semanal



Crear un plan de alimentación después de la cirugía bariátrica le ayuda a asegurarse de obtener la nutrición adecuada, evitar comer en exceso y respaldar el éxito de la pérdida de peso a largo plazo. Este folleto ofrece consejos prácticos y un plan de comidas semanal de ejemplo para ayudarle a mantenerse encaminado.

Conceptos Básicos de Planificación de Comidas para Pacientes Bariátricos

- Priorice las Proteínas:** Intente consumir entre 60 y 80 gramos o más de proteína por día para mantener la masa muscular y fomentar la saciedad.
- Controle las Porciones:** Utilice platos más pequeños y herramientas de medición para evitar comer en exceso.
- Coma de 3 a 6 Comidas Pequeñas:** Planifique 3 comidas principales y 1 o 2 bocadillos ricos en proteínas para mantener la energía y prevenir el hambre.
- Manténgase Hidratado:** Beba al menos 64 onzas de agua por día. Evite beber 30 minutos antes o después de las comidas para evitar estirar el estómago.
- Limite los Carbohidratos Simples:** Concéntrese en los carbohidratos complejos (como verduras, legumbres y cereales integrales) para un mejor control de la glucemia.
- Controle la Tolerancia:** Su cuerpo se adaptará a diferentes alimentos con el tiempo; introduzca nuevos alimentos gradualmente y controle sus reacciones.



Estrategia de Planificación de Comidas Semanales

- Día 1: Planificación y Compra:** Anote las comidas y los bocadillos para la semana. Haga una lista de compras de comestibles con opciones saludables y aptas para personas bariátricas.
- Cocción por tandas:** Prepare alimentos como pollo a la parrilla, sopas y verduras en grandes cantidades para ahorrar tiempo.
- Preparación de porciones y almacenamiento:** Utilice recipientes para medir porciones individuales para comidas rápidas durante toda la semana.
- Rotación de comidas:** Rote las proteínas y las verduras a lo largo de la semana para evitar cansarse.

Ejemplo de Plan de Comidas Semanales

- Utilice un diario de alimentos:** Registre lo que come para estar atento a las porciones e identificar aquellos alimentos que puedan causarle molestias.
- Sea flexible:** Algunos días es posible que necesite cambiar las comidas o ajustar el tamaño de las porciones. No hay problema; escuche a su cuerpo.
- Prepare Bocadillos con Anticipación:** Tenga a mano bocadillos saludables para evitar recurrir a alimentos con calorías vacías.
- Incorpore Variedad:** Rote las recetas para evitar cansarse y asegurarse de obtener una variedad de nutrientes.

Alimentos que se Deben Evitar o Limitar

- **Alimentos Azucarados:** dulces, productos de panadería, refrescos
- **Carbohidratos Simples:** pan blanco, pasta, arroz
- **Alimentos Fritos:** papas fritas
- **Lácteos con Alto Contenido de Grasa:** queso entero, crema

1. Cree una Lista de Comidas Fáciles y Rápidas

- Haga una lista de 5 a 10 comidas fáciles, aptas para pacientes bariátricos, que le gusten y pueda preparar rápidamente.
- Ejemplo: Ensalada de pollo a la parrilla, wraps de lechuga y atún u omelette de verduras.
- Rote estas comidas para ahorrar tiempo y reducir el cansancio a la hora de tomar decisiones.

2. Utilice la Regla de “Proteína Primero”

- Al planificar las comidas, comience eligiendo una proteína magra (pollo, pescado, huevos, tofu) y haga la comida a partir de ella.
- Intente consumir las proteínas primero durante las comidas para sentirse satisfecho por más tiempo y alcanzar sus metas de proteínas.

3. Tenga a Mano Ingredientes Saludables

- Llene su despensa con alimentos básicos aptos para personas bariátricas:
- Atún o salmón en lata
- Yogur griego (sin azúcar)
- Proteína en polvo
- Huevos y queso bajo en grasa

Tener lo esencial listo hará que sea más fácil cumplir con su plan.

4. Cocción y Congelación por Tandas

- Prepare porciones más grandes de comidas como sopas, guisos o salteados y congélelos en recipientes de una sola porción.
- Etiquete los recipientes con el nombre de la comida y la fecha para tener opciones fáciles de tomar y llevar.

5. Prepare los Ingredientes con Antelación

- Pique verduras para ensaladas o salteados al comienzo de la semana.
- Cocine previamente proteínas como pollo a la parrilla, pavo molido o huevos duros para comidas rápidas.
- Guarde los ingredientes preparados en recipientes transparentes que pueda ver fácilmente.

6. Utilice un Sistema de Control de Porciones

- Invierta en recipientes pequeños, cajas bento o platos seccionados para ayudar con el control de las porciones.
- Pese o mida los alimentos (especialmente las proteínas) para asegurarse de alcanzar sus objetivos sin comer en exceso.

7. Planificar para las Sobras

- Prepare comidas que puedan servir como sobras (como un pollo asado o una sopa de verduras) para usar en el almuerzo del día siguiente.
- Transforme las sobras de forma creativa: el pollo de esta noche puede ser el wrap de ensalada de pollo de mañana.

8. Programe el Tiempo de Preparación de las Comidas

- Tómese entre 1 y 2 horas por semana (como el domingo por la tarde) para preparar las comidas.
- Utilice este tiempo para cocinar, picar y dividir en porciones sus comidas para la semana siguiente.

9. Evite el Aburrimiento con Noches Temáticas

- Cree noches temáticas para mantener la emoción de las comidas:
 - **Lunes sin carne:** Tofu salteado
 - **Martes de tacos:** Tacos envueltos en lechuga
 - **Viernes de pescado:** Salmón a la plancha con verduras

10. Empaque Bocadillos con Anticipación

- Prepare porciones de bocadillos, como almendras, yogur o barras de proteína para que sean fáciles de tomar cuando tenga hambre.
- Evite comer bocadillos sin pensar y coma solo de las porciones que le corresponden.

11. Utilice una Aplicación o Plantilla de Planificación de Comidas

- Utilice aplicaciones de planificación de comidas (como *Mi FitnessPal* o *(BariatricPal)*) para registrar comidas, realizar un seguimiento de las proteínas y planificar su semana.
- Alternativamente, imprima una plantilla de comida semanal para mantenerla en su refrigerador o teléfono para consultarla fácilmente.

12. Prepárese para Días Ajetreados con Comidas de Emergencia

- Tenga a mano algunas comidas que requieran poca preparación para los días agitados (como pollo precocido, verduras congeladas o sopas bajas en sodio).
- Guarde batidos o barras de proteínas para los momentos en los que no sea posible sentarse a comer.

13. Practique la Regla de los 30 para Líquidos

- Espere 30 minutos después de una comida para beber líquidos.
- Lleve una botella de agua y beba sorbos durante el día para alcanzar los objetivos de hidratación.

14. Construya una Estación de Sabores

- Tenga a mano salsas, hierbas y especias bajas en calorías para agregar variedad sin calorías adicionales:
- Salsa, salsa picante, mostaza, jugo de limón o vinagre
- Condimentos como ajo en polvo, orégano o pimentón

15. Incorpore Sistemas de Apoyo

- Involucre a su familia o amigos en la planificación y preparación de las comidas.
- Únase a grupos de apoyo bariátrico para intercambiar recetas e ideas de comidas.

¡Extra! Ejemplo de Lista de Compras de Comestibles

- **Proteínas:** Pechuga de pollo, pavo molido, pescado, huevos, tofu
- **Verduras:** Brócoli, espinaca, calabacín, pimientos morrones, zanahorias
- **Frutas:** Bayas, manzanas, bananas (con moderación)
- **Productos lácteos:** Yogur griego, queso cottage, queso bajo en grasa
- **Bocadillos:** Almendras, garbanzos tostados, queso en tiras
- **Otro:** Proteína en polvo, hummus, galletas integrales

Estos trucos le ayudarán a mantenerse organizado, ahorrar tiempo y reducir el estrés en torno a las comidas, todo ello mientras se mantiene comprometido con su proceso de pérdida de peso.

Día 1

- **Desayuno:** Huevos revueltos con espinaca y queso feta
- **Bocadillo:** $\frac{1}{4}$ taza de queso cottage con arándanos
- **Almuerzo:** Pechuga de pollo a la parrilla con brócoli al vapor
- **Bocadillo:** Un huevo hervido
- **Cena:** Salmón al horno con espárragos asados

Día 2

- **Desayuno:** Yogur griego (bajo en azúcar) con semillas de chía
- **Bocadillo:** Queso en tiras
- **Almuerzo:** Wrap de lechuga con pavo y aguacate
- **Bocadillo:** Un puñado de almendras (unas 10-12)
- **Cena:** Chile de pavo molido con frijoles negros

Día 3

- **Desayuno:** Batido de proteínas con leche de almendras sin azúcar
- **Bocadillo:** ½ banana con mantequilla de maní
- **Almuerzo:** Camarones salteados con fideos de calabacín
- **Bocadillo:** Garbanzos tostados
- **Cena:** Tilapia grillada con espinacas salteadas

Día 4

- **Desayuno:** Queso cottage con melocotones en rodajas
- **Bocadillo:** Huevos duros
- **Almuerzo:** Ensalada César de pollo (aderezo ligero, sin crutones)
- **Bocadillo:** Edamame (¼ taza)
- **Cena:** Salteado de carne y verduras

Día 5

- **Desayuno:** Avena con proteína en polvo y canela
- **Bocadillo:** Yogur griego con nueces
- **Almuerzo:** Pechuga de pollo a la parrilla con quinoa y verduras mixtas
- **Bocadillo:** Barrita de queso bajo en grasa
- **Cena:** Bacalao al horno con repollitos de Bruselas asados

Día 6

- **Desayuno:** Panqueques proteicos con jarabe sin azúcar
- **Bocadillo:** Rodajas de manzana con mantequilla de almendras
- **Almuerzo:** Ensalada de atún con pepinos y tomates
- **Bocadillo:** Un puñado pequeño de semillas de calabaza
- **Cena:** Chuletas de cerdo a la parrilla con coliflor asada

Día 7

- **Desayuno:** Tortilla con champiñones, pimientos y queso
- **Bocadillo:** Queso cottage con fresas
- **Almuerzo:** Hamburguesa de pavo (sin pan) con aguacate
- **Bocadillo:** ½ barra de proteína (cuidado con el contenido de azúcar)
- **Cena:** Muslos de pollo al horno con boniatos asados

Cirugía Bariátrica y Presupuesto Limitado



Cómo comer con un presupuesto limitado mientras se pierde peso: concéntrese en aprovechar al máximo su dinero sin comprometer la salud ni los resultados.

1. Priorice las Proteínas con un Presupuesto Limitado

Huevos: Una opción asequible y rica en proteínas para cualquier comida.

Atún, sardinas o salmón en lata: Ideal para almuerzos rápidos.

Frijoles y lentejas: Fuentes de proteínas económicas y versátiles.

Tofu o edamame: Proteínas de origen vegetal económicas.

Pollos asados: Conveniente y a menudo más económico por libra que el pollo crudo. Utilice las sobras para varias comidas.

2. Compre Productos Congelados en Lugar de Frescos

Las frutas y verduras congeladas son tan nutritivas como las frescas y, a menudo, más económicas.

Duran más y reducen el desperdicio.

Utilice espinaca congelada en batidos o verduras mixtas en salteados.



3. Céntrese en la Saciedad y los Alimentos Ricos en Nutrientes

Avena: Una opción de desayuno saciante y económico.

Patatas y boniatos: Económico, rico en fibra y saciante.

Arroz integral y pasta integral: Lo mantendrá saciado por más tiempo que los carbohidratos refinados.

Palomitas: Un bocadillo económico de grano integral (el más saludable es el que se prepara con aire caliente).

4. Cocción por Tandas

Prepare grandes porciones de sopas, guisos y estofados para congelar y comerlos más adelante.

Prepare cereales, proteínas y verduras con antelación para crear comidas rápidas y combinables para toda la semana.

Ejemplos:

Prepare una olla grande de chile con frijoles y verduras.

Cocine varias porciones de arroz integral, pollo a la parrilla y verduras asadas para preparar comidas fácilmente.

5. Acepte los Productos "Feos"

Algunas tiendas ofrecen productos "imperfectos" con descuento. Quizás no tengan un aspecto perfecto, pero aún así son frescos y nutritivos.

Consulte la sección de liquidación para ver las frutas y verduras que están a punto de caducar: úselas rápidamente o congélelas para más adelante.

6. Evite los Alimentos y Bebidas Semipreparados

Los bocadillos envasados, las barras de proteínas y los batidos embotellados son costosos y, a menudo, tienen un alto contenido de azúcar.

En lugar de eso, prepare sus propios bocadillos, como una mezcla de frutos secos o huevos duros.

Prepare su propio café y té en casa en lugar de comprar bebidas caras.

7. Ofertas en Tiendas y Uso de Cupones

Busque ofertas en carne, productos agrícolas y productos básicos de despensa.

Regístrese en programas de fidelización de tiendas y aplicaciones que ofrecen descuentos.

Considere las marcas genéricas: suelen ser idénticas a los productos de marca, pero cuestan menos.

8. Coma Productos Locales y de Temporada

Los productos de temporada son más económicos y sabrosos.

Visite los mercados de agricultores locales cerca de la hora de cierre para obtener posibles descuentos.

9. Reduzca el Desperdicio de Alimentos

Almacene los alimentos adecuadamente para prolongar su vida útil.

Utilice las sobras de forma creativa, por ejemplo, convierta las verduras en un salteado o pan viejo en crutones.

Mantenga un recipiente para "comer pronto" en el refrigerador para que le recuerde que debe usar alimentos perecederos.

10. Considere Días sin Carne

Conviértase en vegetariano o vegano durante algunas comidas cada semana. Las comidas a base de plantas con frijoles, lentejas y granos son mucho más económicas que a base de carne.

Ejemplo:

Curry de lentejas con arroz integral o tazón de verduras con frijoles negros.

11. Evite Comer Fuera y las Comidas Rápidas

Comer fuera puede sumar gastos rápidamente. Intente cocinar en casa la mayoría de los días.

Cuando salga a comer fuera, elija opciones saludables y saciantes, como ensaladas con proteínas o platos a la parrilla.

12. Simplifique

No necesita recetas sofisticadas: opte por comidas simples y nutritivas.

Base su dieta en combinaciones fáciles de proteínas, carbohidratos y verduras:

Pollo a la parrilla + boniato + frijoles verdes

Huevos revueltos + tostada de aguacate

Arroz + frijoles negros + salsa + verduras

13. Utilice Sustitutos Saludables y Asequibles

Yogur griego en lugar de crema agria o mayonesa.

Garbanzos o frijoles negros como sustituto de la carne en algunos platos.

Arroz de coliflor o zoodles (fideos de calabacín) como opciones bajas en carbohidratos.

La avena arrollada puede sustituir al pan rallado en el pastel de carne o en las albóndigas.

14. Compre en Tiendas de Descuento o al por Mayor

Vaya a tiendas como Aldi, Costco o Sam's Club para obtener ofertas en artículos al por mayor.

Las tiendas de descuento a veces venden productos básicos de despensa, como avena, frijoles enlatados o verduras congeladas, a precios más bajos.

15. Cultive sus Propias Hierbas o Verduras

¡Las hierbas frescas pueden ser costosas! Considere cultivar albahaca, perejil o menta en el alféizar de una ventana. Si tiene espacio, las hortalizas pequeñas, como tomates o pimientos, pueden ahorrarle dinero a largo plazo.

16. Haga Sopas y Guisos

Las sopas extienden los ingredientes y permiten obtener varias porciones a partir de unos pocos ingredientes. Utilice las verduras, los frijoles y los huesos sobrantes para preparar un caldo rico en nutrientes.

17. Bocadillos y Alimentos de Preparación Casera

Prepare su propia granola o bocaditos energéticos con avena, miel y semillas.

Prepare rodajas de frutas y verduras con antelación para poder comerlas rápidamente cuando tenga hambre.

Prueba las palomitas de maíz infladas: son un bocadillo económico y saludable.

18. Use una Olla de Cocción Lenta o una Olla a Presión

Estos electrodomésticos facilitan la cocción y ayudan a ablandar cortes de carne económicos.

Prepare grandes cantidades de chile, sopas o guisos, y congèle porciones para comidas futuras.

19. Mantenga una Rutina de Desayuno Sencilla

Alterne entre avena, tazones de yogur y huevos revueltos para ahorrar costos y no tener que tomar decisiones.

Mantenga los ingredientes del desayuno al mínimo: solo unos pocos alimentos esenciales que se puedan usar de diferentes maneras.

20. Limite los Productos Precortados o Prelavados

Las ensaladas preenvasadas y las frutas precortadas son convenientes pero caras.

Compre productos enteros y páquelos o lávelos usted mismo para ahorrar dinero.

21. Planifique las Comidas para Evitar Desperdicios

Elabore un menú semanal y utilice las sobras de forma estratégica:

Lunes: Pollo asado

Martes: Ensalada de pollo

Miércoles: Tacos de pollo

Planifique las comidas en torno a los mismos ingredientes para reducir el desperdicio al mínimo.

22. Utilice los Alimentos Básicos de Forma Creativa

Tenga a la mano alimentos básicos económicos como arroz, frijoles, avena, tomates enlatados y especias.

Sea creativo con los “alimentos básicos de su despensa” cuando los alimentos escaseen, como un salteado de verduras con arroz o pasta con tomates enlatados y hierbas.

23. Limítese al Agua como Bebida Principal

Evite gastar en refrescos, jugos o bebidas deportivas.

Para variar, infusione el agua con limón, pepino o menta.

Las infusiones de hierbas son una forma económica de mantenerse hidratado y con sabor.

24. Opte por Bocadillos Sencillos de un Solo Ingrediente

Elija nueces, frutas, huevos duros o verduras crudas como bocadillos.

Divida previamente esos bocadillos en porciones para evitar comer en exceso y para comerlos fácilmente con las manos.

25. Mantenga su Congelador Lleno

Congele las sobras e incluso las frutas o verduras que estén a punto de echarse a perder.

También puede congelar ciertos ingredientes cocidos como arroz, caldo y carnes para preparar comidas rápidas más adelante.

26. Aproveche las Noches Temáticas

Planifique noches temáticas (como "Martes de tacos" o "Viernes de salteados") para reutilizar los ingredientes de diferentes maneras y mantenerse organizado.

Un plan basado en temas ayuda con las compras en grandes cantidades: por ejemplo, puede comprar tortillas o arroz que utilizará en varias comidas.

27. Limite las Proteínas Costosas, como la Carne de Res e el Salmón

Reserve las carnes de mayor costo para ocasiones especiales o para darse un gusto una vez a la semana.

28. Compre Alternativas de Productos Lácteos si es Intolerante a la Lactosa

La leche de almendras o avena sin azúcar dura más tiempo en el refrigerador y puede resultar más económica con el tiempo que la leche de vaca.

Muchos yogures y quesos de origen vegetal también son económicos si se compran a granel o en oferta.

29. Lleve un Registro de sus Gastos y Ajústelos en forma Acorde

Lleve un registro de sus gastos semanales en alimentación para saber a dónde va a parar su dinero.

Si nota que gasta más de la cuenta en un área en particular (como bocadillos o bebidas), realice los ajustes oportunos la semana siguiente.

Con estos consejos podrá comer sano, bajar de peso y mantenerse dentro de su presupuesto. No necesita ingredientes sofisticados ni superalimentos costosos: con alimentos integrales simples y un poco de planificación, obtendrá excelentes resultados.

He aquí una lista de comestibles personalizada diseñada para sus metas de pérdida de peso y su presupuesto. Esta lista se centra en alimentos económicos, ricos en nutrientes, que son saciantes, versátiles y fáciles de preparar. También la he organizado por categorías de alimentos para mayor comodidad.

Lista de Comestibles Personalizada para Bajar de Peso con un Presupuesto Limitado

Proteínas (Alto contenido de Proteínas, Económicos Y Saciantes)

- Huevos (1 o 2 docenas)
- Muslos o patas de pollo (2 o 3 libras)
- Atún enlatado (en agua, 2 a 4 latas)
- Pavo o pollo molido (1 o 2 libras)
- Lentejas (secas o enlatadas)
- Frijoles negros o garbanzos (2 a 4 latas o 1 o 2 libras secos)
- Tofu (1 o 2 bloques)
- Opcional: Yogur griego (para bocadillos o desayunos)

Granos y Carbohidratos (Granos Integrales para Mantenerse Saciado)

- Arroz integral (2 o 3 libras)
- Avena (rápida o arrollada)
- Pan integral (1 unidad)
- Quinoa (si está en oferta)
- Pasta integral o tortillas de maíz

Verduras (Frescas y Congeladas para Economizar y Tener Variedad)

- Verduras mixtas congeladas (1 o 2 bolsas)
- Zanahorias (2 libras)
- Brócoli (fresco o congelado)
- Espinaca (fresca o congelada)

Pimientos morrones (2 o 3)
Boniatos (3 o 4)
Cebollas (2 o 3)
Calabacín (2 o 3)

Frutas (Frescas y Congeladas para Bocadillos y Batidos)

Bananas (5 a 7)
Manzanas (3 a 5)
Bayas (congeladas, 1 bolsa)
Naranjas o clementinas (opcional, 1 bolsa)

Grasas y aceites saludables

Mantequilla de cacahuate natural (sin azúcar)
Aceite de oliva (botella pequeña)
Semillas de chía o semillas de girasol (opcional para batidos o ensaladas)

Productos lácteos y alternativas

Leche semidescremada (láctea o vegetal, sin azúcar)
Queso magro (trozo pequeño para variedad)
Queso cottage bajo en grasa (opcional, para bocadillos)

Bocadillos y extras

Palomitas de maíz infladas
Huevos duros (¡prepárelos usted mismo!)
Hummus (comprado en la tienda o casero)
Chocolate negro (un poquito para los antojos)

Especias y alimentos básicos

Sal y pimienta
Ajo en polvo
Pimentón o chile en polvo
Comino
Salsa de soya o salsa picante (para variar el sabor)
Tomates enlatados (para sopas o salsas)
Caldo o cubitos de caldo

Ejemplo de Menú Semanal con esta Lista De Comestibles

Opciones de desayuno

Avena con mantequilla de cacahuate y banana
Huevos revueltos con espinacas y tostadas integrales
Yogur griego con frutos rojos y semillas de chía

Opciones de almuerzo

Salteado de pollo y verduras con arroz integral
Sopa de lentejas y verduras con pan integral
Ensalada de atún con verduras picadas y galletas

Opciones de Cena

Muslos de pollo al horno con boniatos y brócoli
Tofu salteado con verduras mixtas y quinoa
Chile de pavo molido con frijoles negros y tomates enlatados

Opciones de bocadillos

- Rodajas de manzana con mantequilla de cacahuate
- Huevos duros
- Palomitas de maíz con una pizca de sal
- Hummus con palitos de zanahoria

Consejos de Compras para esta Lista

Quédese con lo básico: Utilice comidas sencillas con ingredientes repetidos para ahorrar dinero y reducir el desperdicio.

Compre al por mayor cuando sea posible (por ejemplo, arroz, avena y frijoles).

Cocine por lotes: Prepare las comidas con antelación para evitar comer afuera.

Congele los alimentos sobrantes para evitar que se estropeen.

La Compra de Alimentos a Través de los Ojos de un Paciente Bariátrico



Carnes, Pescados, Frutos Secos y Alternativas a la Carne:

- Pollo, sin piel (en rodajas de pechuga o de fiambre)
- Pavo – sin piel (en rodajas de pechuga o de fiambre)
- Gallina cornish (sin piel)
- Bacalao
- Lenguado
- Abadejo
- Fletán
- Trucha
- Salmón (fresco o enlatado)
- Pez espada
- Atún (enlatado en agua, escurrido)
- Bagre
- Arenque (ahumado, no a la crema)
- Sardinas
- Imitación de carne de cangrejo
- Solomillo de ternera
- Filete de falda
- Lomo
- Asado (costilla, espaldilla y cuadril)
- Bistec (T-bone, porterhouse, en cubos)
- Carne molida
- Carne asada en lonchas
- Carne de cerdo magra
- Tocino canadiense
- Lomo de cerdo
- Chuleta de lomo central



- Lonchas de jamón cocido
- Cordero asado
- Cangrejo
- Langosta
- Vieiras
- Camarones
- Almejas (frescas o enlatadas en agua)
- Mantequilla de cacahuate, baja en grasas
- Frutos secos (almendras, nueces)
- Tofu
- Verduras desmenuzadas o hamburguesas de verdura
- Huevos
- Sustitutos de huevo

Leche, Productos Lácteos y no Lácteos

- Leche FairLife, tradicional o Lactaid descremada o leche al 1%
 - Leche de soya, sin saborizante
 - Yogur rico en proteínas y con bajo contenido de azúcar
 - Queso cottage bajo en grasa
 - Ricota baja en grasa
 - Quesos sin grasa, reducidos en grasa o parcialmente descremados
 - Postre descremado
-

Verduras

- Espárragos
 - Remolachas
 - Brócoli
 - Repollo
 - Zanahorias
 - Coliflor
 - Apio
 - Berzas
 - Berenjena
 - Ajo
 - Alubias verdes
 - Col rizada
 - Verduras de hoja verde
 - Hongos
 - Cebollas
 - Pimientos
 - Lechuga romana
 - Espinaca
 - Calabaza
 - Guisantes dulces
 - Pimientos dulces
 - Jugo de tomate
 - Tomates
 - Nabos
 - Calabacín
-

Verduras con Almidón

- Maíz
 - Papa
 - Chicharos verdes
 - Calabaza de invierno
 - Plátanos
-

Frutas

- Manzanas
- Bananas
- Moras
- Arándanos
- Melón
- Clementinas
- Toronja (pomelo)
- Uvas
- Melón amarillo
- Kiwi
- Mangos
- Nectarinas
- Naranjas
- Papaya
- Melocotones
- Peras
- Piña
- Ciruelas
- Ciruelas pasas
- Fresas
- Mandarinas
- Sandía
- Limón

Almidones y Frijoles

(Panes)

- Pan de trigo integral
- Mini bagels de trigo integral

- Bollos o panecillos de trigo integral
- Pan fino para sándwich

- Pan de pita de trigo integral
- Tortillas de grano integral

(Frijoles)

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Hummus

- Lentejas
- Frijoles rojos
- Frijoles pinto

- Frijoles blancos
- Habas

(Cereales/granos)

- Cheerios simples
- Cheerios multigrano
- Trigo de otoño Kashi
- Cereal Total
- Chex de trigo

- Special K Original
- Fiber One
- Shredded Wheat
- Copos de salvado
- Kashi Go Lean

- Kashi Good Friends
- Product 19
- Life Original
- Avena regular

(Galletas y bocadillos)

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Hummus

- Lentejas
- Frijoles rojos
- Frijoles pinto

- Frijoles blancos
- Habas

Grasas y Aceites

- Aceite de canola
- Aceite de oliva
- Aguacate
- Mayonesa baja en grasas

- Margarina baja en grasas, batida o untable
- Smart Balance
- HeartRight Light
- Promise Activ Light

- Parkay
- Blue Bonnet Light
- Brummel & Brown

Condimentos

- Aderezo para ensaladas ligero o bajo en grasas a base de vinagre
- Vinagre balsámico
- Vinagre blanco o de sidra

- de manzana
- Mostaza
- Kéetchup
- Mermelada sin azúcar

- Salsa de soya ligera
- Salsa
- Ajo
- Hierbas y especias frescas

Ideas de desayuno para personas bariátricas



He aquí algunas ideas de desayunos para personas bariátricas que son ricos en proteínas, fáciles de preparar, saciantes y nutritivos:

Desayunos a Base de Huevos

1. **Huevos Revueltos con Queso** – Agregue queso cheddar o mozzarella bajo en grasas para obtener más proteínas.
2. **Omelette de Clara de Huevo** – Rellene con carnes magras (pavo, pollo) y verduras.
3. **Mini Frittatas o Muffins de Huevo** – Hornee huevos con espinaca, champiñones y salchicha de pavo en moldes para muffins.
4. **Huevos Pasados por Agua o Escalfados** – Combínelos con aguacate para consumir grasas saludables.

Opciones de Lácteos y Yogur

5. **Yogur griego con proteína en polvo** – Agregue bayas y semillas de chía para darle textura.
6. **Queso cottage con frutas** – Cúbralo con fresas o algunas nueces para agregar nutrientes.
7. **Pudín Rico en Proteínas** – Prepare con anticipación yogur griego o utilice mezclas aptas para personas bariátricas.
8. **Parfait de Skyr (yogur islandés)** – Cubra con nueces, semillas o granola sin azúcar.



Malteadas o Batidos con Proteínas

9. **Batido de Proteína de Suero** – Licúe con leche de almendras, hielo y una cucharada de mantequilla de cacahuate.
10. **Batido verde** – Use proteína en polvo, espinaca, leche de almendras y un trozo de banana.
11. **Batido de Proteína de Café** – Combine café frío con proteína en polvo para potenciar la energía matutina.

Panqueques y pasteles para bariátricos

12. **Panqueques de Proteína** – Hágalos con huevos, avena y proteína en polvo de vainilla.
13. **Waffles Ricos en Proteínas** – Utilice una mezcla para waffles baja en carbohidratos con proteínas agregadas.
14. **Avena al Horno con Proteína en Polvo** – Prepárela con anticipación para tener mañanas más relajadas.

Opciones de carne y mariscos

15. **Medallones de salchicha de pavo o pollo** – Precocinados o caseros para mayor comodidad.
16. **Salmón ahumado con queso crema** – Sirva sobre rodajas de pepino o una galleta rica en proteínas.
17. **Rollitos de jamón y huevo** – Envuelva huevos revueltos o queso cottage en jamón cocido.

Desayunos vegetarianos

18. **Revuelto de tofu** – Condímento con cúrcuma y añada verduras.
19. **Tazón de edamame y hummus** – Una opción sabrosa y rica en proteínas.
20. **Pudín de Semillas de Chía con Proteína en Polvo** – Déjelo en remojo durante la noche y disfrútelo frío.

Opciones saladas con huevo

21. **Bocaditos de huevo (estilo Starbucks)** – Prepare bocados de huevo al estilo sous vide* con queso y tocino o salchicha de pavo.
22. **Quesadilla de desayuno** – Use una tortilla baja en carbohidratos, huevos revueltos y pollo desmenuzado.
23. **Shakshuka con claras de huevo** – Escalfe huevos o claras de huevo en salsa de tomate con especias.
24. **Barquitos de aguacate con huevos revueltos** – Rellene medio aguacate con huevo o queso cottage.

*Sous vide es una técnica de cocción que consiste en sellar alimentos en una bolsa al vacío y cocinarlos en un baño de agua a una temperatura precisa.

Sin lácteos y vegetariano

25. **Hash de Tempeh para el Desayuno** – Mezcla de tempeh, boniatos y espinacas salteadas.
26. **Panqueques proteicos veganos** – Utilice proteína de guisante en polvo y harina de almendras para una opción sin lácteos.
27. **Tostada de Tofu y Aguacate (en pan rico en Proteínas)** – Triture tofu sedoso y aguacate con especias.
20. **Pudín de Semillas de Chía con Proteína en Polvo** – Déjelo en remojo durante la noche y disfrútelo frío.

Ideas de Proteínas a Base de Carne y Mariscos

28. **Huevos revueltos con salmón ahumado** – Salmón ahumado mezclado con huevos revueltos.
29. **Tazón de desayuno con pollo y espinacas** – Pollo desmenuzado sobre espinacas salteadas con huevo escalfado.
30. **Bocaditos de filete para desayuno con huevos** – Pequeñas porciones de filete magro con huevos revueltos.

Opciones Dulces con Proteína

31. **Panqueques de queso cottage** – Hecho con huevos, cottage y un poco de harina de almendras.
32. **Donas proteicas** – Hornee donas utilizando una masa a base de proteína de suero.
33. **Avena proteica reposada la noche anterior** – Mezcle proteína en polvo, avena y leche de almendras la noche anterior.

Desayunos para llevar

34. **Barras de Proteína con Café** – Elija barras de proteína bajas en carbohidratos y aptas para personas bariátricas para llevar.
35. **Wraps de huevo y queso** – Utilice huevos cocidos como “envoltura” para el jamón y el queso.
36. **Muffins de Proteína** – Hornee muffins con proteína de suero, huevos y harina de almendras para desayunos fáciles.

Tazones de desayuno caliente

37. **Tazón de desayuno con quinoa** – Agregue huevos revueltos, aguacate y salsa sobre la quinoa cocida.
38. **Sémola Cremosa Rica en Proteínas** – Agregue proteína en polvo sin saborizante y cubra con tocino de pavo.
39. **Polenta con queso cottage** – Polenta tibia cubierta con queso cottage y bayas.

Alternativas a los Batidos y Licuados

40. **Tazón de Desayuno con “Helado” de Proteínas** – Mezcle proteína en polvo, yogur griego y fruta congelada.
41. **Batido de Proteína con Calabaza Especiada** – Agregue puré de calabaza y canela a su batido de proteínas.
42. **Tazón de Proteína de Açaí** – Mezcle puré de açaí con proteína en polvo y cubra con semillas o nueces.

Estos desayunos fueron ideados como una fuente abundante de proteínas y, al mismo tiempo, son fáciles de digerir y aptos para personas bariátricas. Ajuste el tamaño de las porciones según sus necesidades, centrándose en porciones pequeñas y equilibradas que lo mantengan satisfecho durante toda la mañana.

Ideas de almuerzos para personas bariátricas



He aquí una lista de ideas de almuerzos ricos en proteínas, aptos para personas bariátricas, que son rápidos de preparar, fáciles de digerir y repletos de los nutrientes que necesita.

Wraps y rollitos

1. **Wraps de lechuga con pavo o pollo** – Utilice hojas de lechuga para envolver fiambres, hummus y rodajas de pepino.
2. **Wrap de tortilla bajo en carbohidratos** – Rellene con pollo a la parrilla, aguacate y queso rallado.
3. **Rollitos de fiambres** – Enrolle el pavo o el jamón relleno de queso crema ligero o rodajas de pepinillos.

Ensaladas con un Toque de Proteína

4. **Ensalada de Pollo a la Parrilla** – Mezcle hojas verdes con pollo, aguacate y una vinagreta ligera.
5. **Ensalada de atún con yogur griego** – Use yogur en lugar de mayonesa y disfrútelo con galletas integrales o rodajas de pepino.
6. **Ensalada de huevo en hojas de lechuga** – Coloque cucharadas de ensalada de huevo sobre hojas de lechuga para una opción fácil y baja en carbohidratos.
7. **Ensalada de camarones y aguacate** – Mezcle camarones cocidos con aguacate y una pizca de limón.



Platos y bocados rápidos

8. **Tazón energético de pollo o atún** – Use quinoa o arroz de coliflor como base y agregue proteínas magras, verduras y salsa.
9. **Albóndigas de pavo con zoodles** – Combine albóndigas de pavo precocidas con fideos de calabacín.
10. **Plato de Aperitivos de Edamame y Hummus** – Agregue huevos duros y rodajas de pepino para variar.

Alternativas fáciles a los sándwiches

11. **“Sándwich” de berenjena o de hongo portobello** – Utilice verduras a la parrilla en lugar de pan con pavo magro o jamón.
12. **Bocadillos de Galletas Ricas en Proteínas** – Unte galletas integrales o de semillas con queso cottage y salmón ahumado.
13. **Tostada de Aguacate con Proteína** – Utilice pan rico en proteínas con queso cottage o salmón ahumado.

Sopas y Guisos

14. **Chile de pollo o pavo** – Prepárelo con anticipación y caliéntelo para un almuerzo rápido.
15. **Sopa de huevo** – Fácil de preparar con caldo, huevos y un chorrito de salsa de soya.
16. **Sopa de lentejas o frijoles negros** – Agregue pollo o tofu para consumir proteínas adicionales.

Paquetes de Proteínas con Sobrantes

17. **Pollo asado con verduras** – Fácil y rápido de preparar.
18. **Salmón a la parrilla con ensalada de pepino** – Un almuerzo ligero pero que satisface.
19. **Ensalada fría de pasta con pollo o atún** – Utilice pasta integral y abundante proteína magra.

Bocadillos Salados como Almuerzo

20. Caja de Proteína Bariátrica – Combine huevos duros, queso, nueces y algunas uvas para agregar nutrientes.
21. Brocheta de queso y carne – Alterne cubos de queso y rodajas de pavo en brochetas para comerlas más fácilmente.
22. Palitos de cecina y verduras – Combine la cecina baja en sodio con pimientos morrones en rodajas o tomates cherry.

Tazones y platos calientes

23. Salteado de pollo y arroz de coliflor – Mezcle el pollo a la parrilla con salsa de soya baja en sodio y verduras.
24. Pimientos rellenos – Rellene con pavo o pollo molido magro, frijoles negros y queso.
25. Chile de pavo o res con yogur griego – Utilice yogur como aderezo en lugar de crema agria.
26. Salmón al horno con espárragos – Añada un chorrito de limón para realzar el sabor.

Cazuelas bajas en carbohidratos

27. Quiche sin corteza – Elaborado con huevos, queso magro y verduras como espinacas o champiñones.
28. Lasaña de calabacín – Reemplace los fideos por calabacín y coloque capas de carne molida magra y ricota.
29. Cazuela de pollo y brócoli – Mezcle pollo desmenuzado con yogur griego y brócoli, cubierto con queso.

Almuerzos con Pescados y Mariscos

30. Ceviche – Camarones frescos o pescado marinado en jugo de limón con tomates, cebollas y cilantro.
31. Sardinas en galletas integrales – Agregue pepino o aguacate en rodajas.
32. Tacos de pescado (versión baja en carbohidratos) – Utilice wraps de lechuga o tortillas de harina de almendras.

Almuerzos en cajas Bento

33. Caja mediterránea – Pollo a la parrilla, hummus, aceitunas y rodajas de pepino.
34. Bento proteico – Huevos duros, rodajas de pavo, cubitos de queso y un puñado de nueces.
35. Caja de Proteína Vegana – Edamame, tofu, hummus y garbanzos tostados.

Preparación de comidas rápidas

36. Ensalada de pollo en medio aguacate – Agregue mayonesa liviana o yogur griego a la mezcla de pollo.
37. Queso cottage y pimientos en rodajas – Una opción de almuerzo rápido y sin cocción.
38. Huevos Rellenos Ricos en Proteínas – Use yogur griego en lugar de mayonesa y agregue trocitos de tocino de pavo.

Más alternativas a los wraps y sándwiches

39. Wraps de berza con pavo y hummus – Utilice hojas de berza en lugar de tortillas.
40. Barquitos de pepinos rellenos – Rellene las mitades de pepino con ensalada de atún o queso cottage.
41. Vasitos de lechuga con pollo o tofu – Añada almendras en rodajas para darle un toque más crujiente.

Bocadillos Salados que También Sirven como Almuerzo

42. Mezcla de Frutos Secos Rica en Proteínas – Almendras, semillas de calabaza y edamame seco.
43. Chips de queso y fiambre – Una combinación crujiente y baja en carbohidratos.
44. Garbanzos asados con zanahorias baby – Una opción de origen vegetal saciante y crujiente.

Ideas para comidas frías

45. Tazón Frío de Pollo a la Parrilla y Verduras – Añada tomates cherry, pepino y queso feta rallado.
46. Ensalada de Quinoa y Atún – Mezcle quinoa cocida con atún, aceite de oliva y hierbas.
47. Ensalada fría de lentejas con tofu – Mezcle las lentejas con las verduras y la vinagreta.

Estas opciones adicionales garantizan variedad y simplicidad, al tiempo que ofrecen comidas ricas en proteínas y nutrientes que se alinean con sus necesidades bariátricas.

Ideas de cenas para personas bariátricas



He aquí algunas ideas de cenas ricas en proteínas, aptas para personas bariátricas, fáciles de preparar, nutritivas y sabrosas.

Proteínas a la parrilla y al horno

1. **Pollo a la parrilla con brócoli al vapor** – Añada parmesano rallado para darle más sabor.
2. **Salmón al horno con limón y espárragos** – Envuélvalo en papel de aluminio para una cena sin complicaciones.
3. **Mini pastel de carne de pavo** – Prepare porciones individuales de pastel de carne para servirlo más fácilmente.
4. **Tilapia con costra de hierbas** – Acompañe con repollitos de Bruselas asados.

Salteados y Sartenes

5. **Salteado de pollo y verduras** – Utilice arroz de coliflor o fideos de calabacín en lugar de arroz regular.
6. **Salteado de camarones y guisantes** – De cocción rápida y ligero con salsa de soya o jengibre.
7. **Pavo molido en sartén con pimientos y cebollas** – Un plato estilo fajita sin las tortillas.
8. **Salteado de tofu y col china (Bok Choy)** – Una opción de origen vegetal con salsa a base de soya.



Cazuelas y horneados

9. **Quiche de espinaca y queso feta sin corteza** – Fácil de preparar y repleto de proteínas.
10. **Cazuela de pollo, brócoli y queso** – Use yogur griego o crema baja en grasas para obtener una salsa cremosa.
11. **Lasaña de calabacín** – Cambie la pasta por rodajas de calabacín con carne magra y ricota.
12. **Pimientos rellenos** – Rellene con quinoa, pavo y frijoles negros.

Cenas en Sartén

13. **Pollo y verduras en sartén** – Mezcle con aceite de oliva y condimentos y luego hornee.
14. **Salmón con Frijoles verdes y tomates cherry** – Una comida completa cocinada en una sola sartén.
15. **Solomillo de cerdo con verduras asadas** – Fácil de cortar y dividir en porciones para comer más tarde.

Hamburguesas y medallones

16. **Hamburguesas de pavo en hojas de lechuga** – Cubrir con aguacate o una rodaja de queso.
17. **Medallones de salmón con salsa de yogur** – Se hacen con salmón enlatado para mayor comodidad.
18. **Hamburguesas de tofu o frijoles negros** – Una alternativa vegetariana, servida con verduras salteadas.

Sopas y Guisos

19. **Sopa de pollo y verduras** – Prepare una gran cantidad para que le quede para otro día.
20. **Chile de pavo o de res** – Cubra con queso rallado y una cucharada de yogur griego.
21. **Guiso de lentejas y pollo** – Alto en proteínas y fibra.

Cenas en tazones

22. Tazón energético de quinoa con pollo – Añada verduras asadas y un toque de tahini.
23. Poke Bowl con camarones o atún – Utilice arroz de coliflor como base para reducir los carbohidratos.
24. Rollo de huevo en un tazón – Saltee pavo molido con repollo y salsa de soya para preparar el relleno de un rollo de huevo.

Wraps y Tacos Sabrosos

25. Tacos de lechuga – Rellene con carne magra, salsa de tomate y guacamole.
26. Tacos de pescado a la parrilla (envueltos en lechuga) – Utilice bacalao o tilapia con un chorrito de limón.
27. Wraps de lechuga y shawarma de pollo – Sabrosos, ricos en proteínas y fáciles de preparar.

Favoritos en horno y freidora de aire

28. Tiras de pollo en freidora de aire – Utilice harina de almendras para obtener una capa crujiente.
29. Nuggets de tofu al horno – Marine en salsa de soya para darles más sabor.
30. Bocaditos de salmón en freidora de aire – Cena perfecta en un bocado.

Proteínas a la plancha y a la sartén

31. Brochetas de camarones a la parrilla – Marine en ajo y limón, sirva con un acompañamiento de verduras a la parrilla.
32. Atún aleta amarilla a la plancha con ensalada de pepino – Ligero, rico en proteínas y rápido de preparar.
33. Pollo a la piccata – Pollo a la sartén con salsa de limón, alcacarras y brócoli al vapor.
34. Chuletas de pavo con champiñones – Una comida rápida en sartén con una sabrosa salsa de champiñones.

Cazuelas y horneados (más opciones)

35. Berenjenas a la parmesana (bajas en carbohidratos) – Berenjenas empanadas al horno con salsa marinara y mozzarella.
36. Cazuela de enchiladas de pollo – Utilice una alternativa de tortilla baja en carbohidratos y pollo desmenuzado.
37. Pastel de pastor (versión con pavo) – Utilice puré de coliflor en lugar de patatas.
38. Coliflor y salchichas al horno – Mezcle coliflor con salchicha italiana, queso y salsa marinara.

Sopas, Guisos y Chile

39. Sopa de pollo tailandesa con leche de coco – Agregue pechuga de pollo magra y verduras para obtener un plato reconfortante.
40. Sopa de miso con tofu – Ligero pero saciante, con un aporte de proteínas procedentes del tofu.
41. Guiso de carne y verduras – Carne de res tierna cocinada a fuego lento con verduras sin almidón.
42. Chile de pollo blanco – Elaborado con pollo desmenuzado, frijoles blancos y caldo ligero.

Otras comidas preparadas en una sola olla o sartén

43. Salmón en sartén con repollitos de bruselas – Añada un chorrito de glaseado balsámico después de hornear.
44. Pilaf de pollo y quinoa en una olla – Mezcle con hierbas y verduras para una comida completa.
45. Tofu con verduras en sartén – Tofu asado marinado con pimientos morrones y cebollas.
46. Salchicha italiana y verduras horneadas – Mezcle las salchichas con calabacín, pimientos y cebollas.

Delicias Rellenas y Enrolladas

47. Hongos portobello llenos – Rellenar con pavo molido o salchicha y queso.
48. Rollitos de pollo con espinacas y queso feta – Enrolle la pechuga de pollo con relleno de espinacas y hornéela.
49. Barquitos de calabacín llenos – Rellene con carne molida, salsa marinara y queso.
50. Rollos de repollo con carne magra – Utilice hojas de repollo para envolver carne magra y arroz.

Cenas de inspiración asiática

51. **Pollo teriyaki (bajo en azúcar)** – Servir con brócoli al vapor y arroz de coliflor.
52. **Salteado de tofu y verduras** – Añada edamame para obtener proteína vegetal adicional.
53. **Rollos de lechuga con bulgogi de ternera** – Utilice carne molida o bistec con condimentos coreanos.
54. **Pho de pollo (fideos en caldo)** – Use fideos shirataki para reducir los carbohidratos.

Sustitutos de Pasta Ricos en Proteínas y Bajos en Carbohidratos

55. **Salsa boloñesa sobre espaguetis de calabaza** – Una versión baja en carbohidratos para los espaguetis.
56. **Zoodles con camarones a la parrilla** – Mezcle con ajo y aceite de oliva.
57. **Pasta Rica en Proteínas con Albóndigas de Pavo** – Utilice pasta de garbanzos o lentejas.
58. **Salsa Alfredo sobre ñoquis de coliflor** – Una versión más ligera del clásico.

Comidas al horno y en la freidora de aire

59. **Albóndigas de pavo en freidora de aire** – Sirva con salsa marinara y fideos de calabacín.
60. **Alitas de pollo crujientes en freidora de aire** – Mezcle con una salsa búfalo ligera.
61. **Nuggets de tofu en freidora de aire con mayonesa sriracha** – Una opción de origen vegetal con un toque picante.
62. **Bacalao al horno con costra de parmesano** – Un plato de pescado sencillo y rico en proteínas.

Hamburguesas y tazones

63. **Tazones de shawarma de pollo** – Añada arroz de coliflor, tomates y un chorrito de yogur.
64. **Tazón de hamburguesa de pavo griego** – Hamburguesa deconstruida con pepinos, queso feta y tzatziki.
65. **Wraps de lechuga con hamburguesa de salmón** – Añada aguacate y un chorrito de limón.
66. **Tazón de tacos deconstruidos** – Pavo molido, salsa, aguacate y lechuga.

Tacos y wraps sin cereales

67. **Wraps de lechuga con pollo y salsa búfalo** – Mezcle el pollo desmenuzado con salsa picante y envuélvalo en lechuga.
68. **Tacos coreanos de carne de res a la barbacoa** – Utilice tortillas bajas en carbohidratos o wraps de lechuga.
69. **Tacos de pescado a la parrilla con ensalada de repollo** – Cambie las tortillas por wraps de repollo.
70. **Wraps de berenjena** – ASE rodajas finas de berenjena y úselas para envolver un relleno de pollo o pavo.

Estas cenas son sencillas, ricas en proteínas y fáciles de modificar según sus preferencias. El control de las porciones es esencial en las comidas para pacientes bariátricos, así que concéntrese en consumir proteínas magras y verduras sin almidón para mantenerse bien encaminado.

Los bocadillos y la cirugía bariátrica



¿Por qué picar algo?

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable. A veces, es necesario un bocadillo para alcanzar las metas de nutrición, otras veces puede ser algo que le ayude a aguantar hasta la siguiente comida. No todo el mundo necesita o quiere un bocadillo, eso también está bien. Elija alimentos con cuidado, que tengan entre 100 y 150 calorías y no más de 10 gramos de azúcar. Asegúrese de leer la etiqueta de Información Nutricional. Programe cuándo y dónde come (idealmente sentado a una mesa) sin distracciones, y planifique su porción para evitar picar entre comidas. Recuerde dejar de comer al primer signo de saciedad.

Un bocadillo entre comidas no es lo mismo que picotear

Consumir un bocadillo saludable significa planificar la ingesta de alimentos entre las comidas principales teniendo en cuenta la calidad nutricional. Una selección consciente de bocadillos da como resultado un aumento de energía y aporta al cuerpo nutrientes importantes. El picoteo es una alimentación sin sentido, que dura todo el día y que nunca sacia completamente el hambre. El picoteo, a menudo, da como resultado el consumo excesivo de calorías y el consumo de alimentos con bajo valor nutricional. Es importante reconocer si la necesidad de comer es resultado de hambre física o emocional.

Concéntrese en las proteínas

- 1 a 2 onzas de carne
- 1 a 2 huevos duros
- $\frac{1}{4}$ de taza de nueces, nueces de soya, edamame tostado seco, garbanzos liofilizados
- 2 onzas de queso magro
- 5 onzas de yogur griego semidescremado, con bajo contenido azúcar y rico de proteínas
- 5 onzas de queso cottage bajo en grasa sin fruta



Considere incluir algo de fibra

- 1 porción de fruta fresca es 1 taza de bayas; 1 trozo de tamaño mediano; $\frac{1}{2}$ taza de la mayoría de las frutas; 12 a 15 uvas; $\frac{1}{4}$ de taza de pasas; 1 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 porción de verduras es 1 taza cortada en rodajas; 4 oz de jugo de tomate o de verduras
- 3 tazas de palomitas de maíz inflado y sin mantequilla. Espolvoree con canela, chile en polvo o queso parmesano
- Galletas integrales con más de 2 gramos de fibra por porción

Pruebe opciones calientes

- 8 onzas de leche descremada al vapor o al 1% con canela
- 1 taza de chocolate caliente sin azúcar elaborado con leche descremada o al 1% (o una opción rica en proteínas sin lácteos y sin azúcar, como la leche de soya; la mayoría de las leches de frutos secos no contienen mucha proteína)
- 1 tortilla de maíz o trigo integral calentada en una sartén rociada con aceite o en el microondas con 1 onza de queso bajo en grasa, derretido
- Caldo de huesos (considere agregar 1 porción de verduras y 1 o 2 onzas de carne magra)

Refresquese

- Congele un recipiente de 5 a 6 onzas de yogur bajo en grasa y azúcar y déjelo descongelar lentamente
- Congele $\frac{1}{2}$ taza de una bebida rica en proteínas mezclada con $\frac{1}{2}$ porción de fruta y déjela descongelar lentamente
- Mezcle una bebida rica en proteínas congelada en 1 taza de café descafeinado frío
- Paletas de helado o de chocolate sin azúcar
- Haga sus propias paletas con su sabor favorito de Crystal Light o una bebida sin azúcar
- Licúe cubitos de hielo de Crystal Light o una bebida sin azúcar.

Opciones para complementar un bocadillo

- Condimentos como canela, hojuelas de pimiento rojo triturado, Everything Bagel Seasoning, mostaza, salsa picante
- Aderezos para ensaladas bajos en calorías
- Encurtidos
- Caldo

Más sugerencias / IDEAS DE RECETAS

- 1 tomate pequeño y 1 onza de queso mozzarella bajo en grasa con 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 taza de verduras cortadas con $\frac{1}{2}$ taza de queso cottage (considere usar Everything Bagel Seasoning o el condimento Hidden Valley Ranch para darle más sabor)
- 1 huevo duro y $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ de aguacate
- 2 cucharaditas de mantequilla de frutos secos, 1 galleta de arroz, $\frac{1}{2}$ banana U otra fruta
- 2 onzas de queso bajo en grasa con 1 porción de frutas o verduras cortadas.
- 1 onza de queso bajo en grasa con 2 o 3 galletas integrales
- $\frac{1}{2}$ porción de fruta con $\frac{1}{2}$ taza de queso cottage bajo en grasa o yogur griego con bajo contenido de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de rodajas de manzana y 1 onza de queso bajo en grasa
- 1 cucharada de mantequilla de frutos secos con $\frac{1}{2}$ manzana en rodajas o 1 taza de apio
- $\frac{1}{3}$ taza de mezcla de frutos secos con nueces, cereales bajos en azúcar, pasas o arándanos secos
- $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles, una cucharada de salsa cubierta con una cucharada de yogur griego natural sin grasa
- $\frac{1}{4}$ de aguacate sobre 2 galletas de centeno light o galletas de arroz
- $\frac{1}{3}$ taza de hummus con palitos de zanahoria o 2 galletas integrales
- Ensalada verde pequeña con 1 onza de atún o pollo, o frijoles o garbanzos
- 2 o 3 galletas integrales, graham o galletas integrales con 1 cucharada de mantequilla de cacahuate
- 2 o 3 galletas integrales con 2 onzas de ensalada de atún o huevo o 2 rebanadas de jamón o pavo
- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa con rodajas de pepino
- $\frac{1}{2}$ taza de yogur de limón sin grasa y bajo en azúcar con $\frac{1}{2}$ taza de arándanos
- $\frac{1}{2}$ taza de pudín instantáneo sin azúcar

Sus MEJORES bocadillos:

Bocadillos aptos para personas bariátricas



Productos lácteos y alternativas a los lácteos

1. **Yogur griego (natural, bajo en grasa)** – Añada algunas bayas o un chorrito de miel.
2. **Queso cottage** – Combínalo con pepino o tomate cortado en cubitos para darle sabor.
3. **Palitos de queso (mozzarella baja en grasa)** – Proteína conveniente y en porciones controladas.
4. **Pudín Rico en Proteínas** – Elaborado con proteína en polvo o marcas preparadas y aptas para personas bariátricas.

Carne, pescados y mariscos

5. **Rollitos de fiambres** – Pavo o pollo en rodajas enrollado con un poco de queso o aguacate.
6. **Paquetes de atún o salmón** – Mézclelo con un aderezo ligero o disfrútelo solo.
7. **Cecina (baja en sodio)** – Elija texturas más suaves y porciones pequeñas.
8. **Albóndigas de pollo** – Opte por versiones horneadas bajas en grasas para comerlas fácilmente como bocadillo.

Huevos

9. **Huevos duros** – Cortarlos en rodajas con una pizca de sal o pimentón.
10. **Muffins de huevo** – Mini copas de huevo horneadas rellenas de verduras y carne magra.



Legumbres y Proteínas de Origen Vegetal

11. **Hummus con verduras** – Zanahorias, pepinos o rodajas de pimiento morrón.
12. **Edamame (ligeramente salado)** – Alto en proteínas y fibra.
13. **Garbanzos asados** – Crujientes y ricos en proteína vegetal.

Barras de Proteína y Proteína en Polvo

14. **Barras de Proteína para Pacientes Bariátricos** – Bajas en azúcar y carbohidratos, altas en proteínas (busque de <200 calorías).
15. **Batidos de Proteínas** – Utilice suero de leche o proteínas en polvo de origen vegetal para bebidas para llevar.

Frutos secos y semillas

16. **Almendras o pistachos (con moderación)** – Son buenos por sus grasas saludables y proteínas.
17. **Pudín de semillas de chía** – Elaborado con leche de almendras sin azúcar y proteína en polvo de vainilla.

Ideas para lácteos y huevos

18. Ricota con canela y Stevia – Una alternativa para el postre rica en proteínas.
19. Ensalada de huevo y lechuga – Use mayonesa liviana o yogur griego para obtener proteínas adicionales.
20. Yogur Skyr – Yogur islandés, aún más espeso y con más proteínas que el griego.

Variaciones de Pescados, Mariscos y Carnes

21. Cóctel de camarones – Camarones precocidos con salsa cóctel ligera.
22. Cecina de pavo o pollo – Más suave y con menos grasa que las opciones de carne de res.
23. Salmón ahumado con queso crema sobre rodajas de pepino – Del tamaño de un bocado y refrescante.

Alternativas de origen vegetal

24. Tofu sedoso con salsa de soya y cebollas verdes – Un bocadillo sabroso y rico en proteínas.
25. Rebanadas de tempeh con hummus o aguacate – Añada fibra junto con proteínas.
26. Bocados de seitán – Pruebe pequeñas porciones de seitán, un sustituto de carne a base de trigo, para variar.

Bocadillos y minicomidas

27. Bocaditos de salchicha de pavo o pollo – Caliente salchichas precocidas para un refrigerio calentito.
28. Mini quiches sin corteza – Cargado de verduras, carnes magras y queso.
29. Mini pimientos rellenos – Rellene con queso crema ligero o queso cottage.

Postres y Golosinas Ricas en Proteínas

30. Bizcocho proteico en taza – Elaborado con proteína en polvo, huevo y un poco de harina de almendras.
31. Láminas de yogur griego congelado – Exienda el yogur sobre papel parafinado, añada las bayas y congele.
32. Helado con Alto Contenido de Proteínas – Busque marcas aptas para personas bariátricas como Halo Top o Yasso.

Opciones Saladas y Crujientes

30. Bizcocho proteico en taza – Elaborado con proteína en polvo, huevo y un poco de harina de almendras.
31. Láminas de yogur griego congelado – Exienda el yogur sobre papel parafinado, añada las bayas y congele.
32. Helado con Alto Contenido de Proteínas – Busque marcas aptas para personas bariátricas como Halo Top o Yasso.

Postres y Golosinas Ricas en Proteínas

33. Chips de pavo y pepperoni – Caliente en el microondas las rodajas de pepperoni hasta que queden crujientes.
34. Bocadillos de algas – Bajo en calorías con un poco de proteínas y minerales.
35. Chips de queso – Los chips de parmesano o cheddar al horno ofrecen una opción crocante y baja en carbohidratos.
36. Mezcla de Frutos Secos Rica en Proteínas – Almendras, semillas de calabaza y chispas de chocolate sin azúcar.

Estos bocadillos priorizan las proteínas magras y reducen al mínimo los azúcares agregados y los carbohidratos simples, lo que los hace ideales para las necesidades bariátricas. El control de las porciones es esencial después de la cirugía, así que trate de consumir entre 1 y 2 onzas o porciones pequeñas para evitar molestias.

Las Proteínas y la Cirugía Bariátrica

¿Qué son las proteínas?

- Las proteínas son macronutrientes esenciales que se encuentran en todo el cuerpo: músculos, tejidos, huesos, ojos, piel y cabello.
- Las proteínas están formadas por largas cadenas de aminoácidos. Tenemos 20 aminoácidos diferentes en nuestro cuerpo, nueve de los cuales no podemos producir por nosotros mismos, por lo que deben provenir de los alimentos.

Funciones de las proteínas

- Las proteínas proporcionan estructura a tejidos como huesos, tendones, ligamentos, cartílagos, piel y músculos.
- Favorecen la reparación de tejidos y la cicatrización de heridas.
- Producen anticuerpos para protegernos de las infecciones.
- Participan en la producción de algunas hormonas que transportan mensajes por todo el cuerpo.
- Ayudan a mantener el equilibrio de líquidos.

¿Por qué son importantes las proteínas para bajar de peso?

- Comer suficiente proteína puede aumentar la saciedad y regular el apetito, lo que resulta en una menor ingesta energética general.
- Ayuda a preservar y aumentar la masa corporal magra (músculos).
- Tener más masa corporal magra (músculos) ayuda a aumentar el gasto energético (aumento de la tasa metabólica).



¿Cuáles son las fuentes de proteínas?

- Fuentes animales: carne, aves, pescado, mariscos, huevos y lácteos.
 - ▶ Elija carnes magras y productos lácteos bajos en grasa para reducir el consumo de grasa.
 - ▶ Tenga en cuenta el contenido de grasa del queso cuando lo utilice como fuente de proteínas.
- Fuentes vegetales: nueces, mantequillas de frutos secos, frijoles, lentejas, tofu, tempeh, quinoa, edamame.
 - ▶ Tenga en cuenta el contenido de grasa de los frutos secos o las mantequillas de frutos secos cuando los utilice como fuente de proteínas.
- Suplementos: batidos, barras y productos proteicos (chips Quest, waffles Kodiak, panqueques proteicos Premier).

¿Cuánta proteína necesitamos?

- La American Society for Metabolic and Bariatric Surgery (ASMBS) recomienda de 60 a 80g por día para pacientes bariátricos.
- Su dietista registrado puede adaptar este objetivo para usted si es necesario.

Consejos para alcanzar su meta de proteínas

- Empezar temprano. No se salte las comidas y trate de consumir entre 20 y 30 gramos de proteína en cada comida.
- Coma primero los alimentos proteicos y luego pase a los demás alimentos del plato.
- Planifique su menú con antelación; base sus comidas y bocadillos en alimentos con alto contenido en proteínas.
- Utilice la aplicación Baritastic para registrar su consumo y tomar conciencia de su ingesta de proteínas.
- Lea las etiquetas de los alimentos para verificar el contenido de proteínas. Lo ideal es que el contenido de proteínas sea mayor que el de grasas.
- Utilice una balanza de alimentos o tazas o cucharas medidoras para dividir sus alimentos ricos en proteínas y verificar las cantidades que está comiendo.

Ejemplos de alimentos proteicos:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Paquetes de atún, pollo o salmón (15 a 20g de proteína)• Yogur griego natural o yogur griego bajo en azúcar• Queso cottage (bajo en grasa)• Queso en tiras (bajo en grasa)• Rollitos de fiambres | <ul style="list-style-type: none">• Huevos o claras de huevo• Caldo de huesos• Cecina (de res, de pavo, de origen vegetal)• Edamame• Frutos secos |
|--|---|

Sus MEJORES alimentos proteicos:

Recetas

Ensalada de atún o pollo rica en proteínas:

25 a 30 gramos de proteína

Mezcle ½ taza de atún o pollo desmenuzado con ¼ de taza de yogur griego natural, 1 cucharada de mayonesa, sal y pimienta. ¡Agregue ingredientes como nueces picadas, apio, uvas, pepinillos, cebollas o condimentos divertidos si desea realzar el sabor!

Dip ranchero de yogur griego:

12 gramos de proteína

Mezcle ½ taza de yogur griego natural con 1 o 2 cucharadas de condimento ranchero seco. Úselo como dip para verduras o sus galletas integrales favoritas. También puede agregarlo a wraps o sándwiches para consumir más proteínas y mejorar el sabor.

Dip de yogur griego para frutas:

15 gramos de proteína

Mezcle ½ taza de yogur griego de vainilla sin grasa con 1 cucharada de mantequilla de frutos secos o 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos en polvo. ¡Úselo como dip para una fruta o cómalo solo!

Dip de yogur griego y hummus:

8 gramos de proteína

Mezcle 2 cucharadas de hummus con ¼ de taza de yogur griego natural sin grasa. Úselo como dip para chips de pita, pretzels, galletas integrales o verduras.

Sopa de caldo de huesos:

30 a 35 gramos de proteína

Agregue 4 tazas de caldo de huesos, 8 a 10 onzas de proteína magra cocida de su elección (pechuga de pollo desmenuzada, pavo molido, etc.), ⅔ taza de fideos de arroz integral o pasta y 1 o 2 tazas de verduras* de su elección (apio picado, zanahorias, col rizada, cebolla, etc.) en una olla. Condimente con sal y pimienta. Cocine a fuego medio durante 10 a 15 minutos o hasta que el arroz o la pasta estén cocidos.** Rinde 4 porciones. 1 porción = 1.5 o 2 tazas.

* Las verduras como la cebolla y el apio añaden mucho sabor. ¡Una razón más para cargar de verduras* a esta receta!

**Para una sopa más cremosa, agregue ⅓ taza de yogur griego natural sin grasa una vez apagado el fuego y revuelva para mezclar. ¡Más beneficioso por la proteína añadida!

Ensalada de huevo:

20 gramos de proteína

Triture 2 huevos duros con 2 claras de huevo (o aproximadamente ¼ de taza de claras) y mézclelos con 2 cucharadas de yogur griego natural, 1 cucharada de mayonesa, sal y pimienta. Se puede comer como sándwich con pan integral o con galletas.

Bocados de huevo:

18 gramos de proteína

Precaliente el horno a 350° F (180° C). Bata ligeramente 6 huevos con sal y pimienta. Rocíe ligeramente un molde para muffins y divida la mezcla de huevo entre 6 moldes. ¡Agregue queso rallado y salchicha de pavo desmenuzada para obtener proteínas adicionales! También puede agregarle aderezos como espinacas, cebolla, pimientos u otras verduras. Hornee a 350° F durante 15 a 20 minutos. Rinde 6 bocados de huevo. 1 porción = 2 bocados de huevo

* Para una versión con menos grasa, sustituya 3 huevos por ½ taza de claras de huevo.

Ensalada de edamame:

18 gramos de proteína

Agregue 2 tazas de edamame sin cáscara, 8 onzas de pollo desmenuzado, 1 taza de pepino picado, ½ taza de garbanzos y 8 onzas de queso feta a un tazón. En un recipiente aparte, agregue ½ taza de aceite de oliva, ¼ de taza de jugo de limón, ½ cucharada de perejil y sal/pimienta a gusto. Bata la mezcla de aceite de oliva y rocíela sobre la ensalada. Mezcle para cubrir. Rinde aproximadamente 10 porciones. 1 porción = ½ taza.

¿Quiere más ideas?

Consulte los siguientes recursos:

Bariatric Food Coach bariatricfoodcoach.com/

Bariatric Meal Prep bariatricmealprep.com/

Baritastic (recetas) baritastic.com/

Bariatric Pal store.bariatricpal.com/

Batidos y Barras de Proteínas

Proteína en polvo

- Celebrate High Protein Meal Replacement 24-27g
- Quest Protein 30g
- Unjury 20g
- Isopure Infusions 20g
- Orgain 21g
- Pure Protein Natural Whey 25g
- Syntrax Nectar 23g
- Optimum Nutrition Gold Standard Whey 24g
- Dymatize Elite 100% Whey Protein 25g
- Isopure Low or Zero Carb Whey 25g
- GHOST 100% Whey Protein 25g
- Bariatric Fusion Protein Powder 27g
- Bariatric Advantage 20g
- Body Fortress Super Advanced Whey 25g
- EAS 100% Whey 25g
- Elevation (se encuentra en Aldi) 30g
- Clean Simple Eats 20g
- Ascent 25g
- Muscle Milk Genuine 32g

Listos para Beber

- Glucerna Protein Smart 30g
- Premier Protein 30g
- Fairlife Nutrition Plan 30g, Core 26g, Elite 42g
- Ensure Max Protein 30g
- Boost Max 30g
- Unjury 20g
- Orgain 20-30g
- Muscle Milk Genuine 25g/Zero 20g/
ProAdvanced 40g
- Pure Protein 30g
- GNC Lean Shake 25g
- Quest 30g
- Atkins Plus Protein 30g
- Shamrock Farms Rockin Protein 30g
- Huel 25g
- Slate 20g
- Alani Nu 30g



De origen vegetal

- KOS Organic Plant-Based 20g
 - Unjury Planted 20g
 - OWYN 20-32g
 - Truvani 20g
 - GHOST Vegan 20g
 - Ensure Plant-Based 20g
 - Orgain Organic Protein Powder 20g
 - Garden of Life 20g
 - Optimum Nutrition Gold Standard 100% Proteína Vegana Orgánica 24g
 - Vega Clean Protein 25g
 - BodyLogix Vega Protein 25g
 - Leche vegetal Muscle Milk 30g
 - Kachava 25g
 - 1st Phorm 19g
 - Ripple 20g
 - Aloha 18g
 - Koia 20g
 - Evolve 20g
 - Ritual 20g
-

Proteínas Claras

- Protein20 15-20g
 - Ascent Clear Protein Isolate 20g
 - Atkins Lift 20g
 - Gatorade Zero with Protein 10g
 - Premier Clear Protein 20g
 - Unjury Clear 21g
 - Dymatize ISO100 Hydrolyzed Clear 25g
 - Clean Simple Eats Clear 20g
 - 1UP Clear Protein 20g
 - SEEQ Clear Protein 22g
 - Isopure Clear Whey Isolate 20g
 - Oath Nutrition Clear 20g
 - Wicked Protein Clear Whey Isolate 23g
-

Barras

- Barebells
- Built
- FitCrunch
- PowerCrunch
- Quest
- ONE
- Kind Bars Max
- Alani
- Pure Protein
- Premier
- Kirkland Protein Bars (Costco)
- Think
- Kate's Real Food
- EPIC (salada)
- 1st Phorm Protein Sticks (salada)
- MisFits (de origen vegetal)
- NoCow (de origen vegetal)
- Barebells (de origen vegetal)
- Aloha (de origen vegetal)
- ONE (de origen vegetal)
- Sunwarrior (de origen vegetal)
- Garden of Life (de origen vegetal)
- Vega (de origen vegetal)

Ideas para “tazones” aptos para personas bariátricas



He aquí una lista de 50 recetas de tazones aptos para personas bariátricas que son ricos en proteínas y fibra. Estas recetas se centran en porciones pequeñas, proteínas magras, grasas saludables y verduras y cereales ricos en fibra. Cada tazón fue ideado para que sea sabroso y fácil de preparar.

Tazones para el desayuno

- Tazón de claras de huevo y verduras revueltas:** Claras de huevo, espinacas, pimientos morrones, champiñones y queso feta bajo en grasa.
- Tazón de yogur griego con frutos rojos:** Yogur griego, bayas mixtas, semillas de chía y una pizca de granola.
- Tazón de avena proteica:** Avena, proteína de suero en polvo, mantequilla de almendras y fresas frescas.
- Tazón de frutas con queso cottage:** Queso cottage, piña cortada en cubitos y rodajas de kiwi.
- Tazón de desayuno con tofu revuelto:** Tofu, cúrcuma, col rizada, tomates cherry y rodajas de aguacate.

Tazones de pollo

- Tazón de pollo a la parrilla y quinoa:** Pollo a la parrilla, quinoa, espinacas y boniatos asados.
- Tazón de pollo al estilo búfalo:** Pollo desmenuzado, yogur griego, salsa búfalo, arroz de coliflor y apio.
- Tazón de pollo mediterráneo:** Pollo, pepino, tomates cherry, cebolla roja y tzatziki sobre un lecho de rúcula.
- Tazón de ensalada césar con pollo:** Pollo a la parrilla, lechuga romana, queso parmesano y un aderezo César ligero.
- Tazón de pollo con limón y hierbas:** Pollo, brócoli, arroz integral y vinagreta de limón (baja en grasa).



Tazones de Pescados y Mariscos

- Tazón de atún y aguacate:** Atún enlatado, aguacate, pepino y un chorrito de jugo de limón.
- Tazón de fideos con camarones y calabacín:** Camarones, fideos de calabacín, ajo y aceite de oliva.
- Tazón de Salmón y Col Rizada:** Salmón al horno, col rizada al vapor y zanahorias asadas.
- Tazón de bacalao y lentejas:** Filete de bacalao, lentejas, espinacas y un chorrito de aderezo de tahini (bajo en grasas).
- Tazón de cangrejo picante:** Bastones con sabor a cangrejo, mayonesa sriracha (liviana), arroz de coliflor y edamame.

Tazones de carne de res

- Tazón de tacos de carne:** Carne molida magra, lechuga, salsa y queso rallado magro.
- Tazón de carne de res al estilo coreano:** Carne molida, salsa de soya, calabacín y una pizca de semillas de sésamo.
- Tazón de carne y verduras:** Bistec a la parrilla, espárragos, puré de coliflor y salsa chimichurri.
- Tazón de filete con queso filadelfia:** Filete en rodajas, cebollas salteadas, pimientos y una cucharada de queso crema liviano.
- Tazón de carne y cebada:** Carne desmenuzada, cebada cocida y champiñones salteados.

Tazones de cerdo

21. **Tazón de carnitas de cerdo:** Cerdo desmenuzado, arroz de coliflor, pico de gallo y aguacate.
22. **Tazón de cerdo desmenuzado a la barbacoa:** Cerdo desmenuzado, ensalada de col (aderezo ligero) y cubitos de batata asada.
23. **Tazón de Cerdo y Verduras Tailandés:** Carne de cerdo molida, repollo rallado, zanahorias y salsa de cacahuete (sin azúcar).
24. **Tazón de Cerdo y Repollitos de Bruselas:** Lomo de cerdo, repollitos de Bruselas asados y quinoa.
25. **Tazón de Cerdo Teriyaki:** Solomillo de cerdo, brócoli al vapor y arroz integral con salsa teriyaki (sin azúcar).

Tazones Vegetarianos

26. **Tazón de Frijoles Negros y Batata:** Frijoles negros, batata asada y aguacate sobre quinoa.
27. **Tazón de Buda de Lentejas:** Lentejas, espinaca, pimientos rojos asados y hummus.
28. **Tazón de Garbanzos y Espinacas:** Garbanzos, espinacas precocidas y un toque de tahini.
29. **Tazón de Verduras Griego:** Pepino, tomates cherry, garbanzos, queso feta y tzatziki (bajo en grasa).
30. **Tazón de tofu y arroz de coliflor:** Tofu a la parrilla, arroz de coliflor y edamame.

Tazones de pavo

31. **Tazón de tacos de pavo:** Pavo molido, lechuga, salsa y una cucharada de yogur griego.
32. **Tazón de albóndigas de pavo:** Albóndigas de pavo, fideos de calabacín y salsa marinara (baja en azúcar).
33. **Tazón de pavo y arroz salvaje:** Pavo molido, arroz salvaje y champiñones salteados.
34. **Tazón de chile de pavo:** Chile de pavo, cubierto con aguacate cortado en cubitos y cilantro fresco.
35. **Tazón de Acción de Gracias:** Pavo molido, puré de batata y frijoles verdes.

Tazones de proteína de origen vegetal

36. **Tazón de quinoa y edamame:** Quinoa, edamame, pepino y aderezo de miso (bajo en grasa).
37. **Tazón de Tempeh Salteado:** Tempeh, brócoli y guisantes en un glaseado de soya y jengibre (sin azúcar).
38. **Tazón de burrito vegano:** Frijoles negros, arroz integral, aguacate y salsa de tomate.
39. **Tazón de falafel:** Falafel al horno, verduras mixtas y aderezo de tahini.
40. **Tazón de tofu con cacahuete picante:** Tofu, repollo rallado y zanahorias con salsa de cacahuete (sin azúcar).

Tazones de inspiración asiática

41. **Tazón de sushi:** Bastones con sabor a cangrejo, pepino, aguacate y arroz de coliflor.
42. **Tazón de Bibimbap:** Pavo molido, espinacas, zanahorias ralladas y un huevo frito.
43. **Tazón de Pollo Teriyaki:** Pollo, arroz integral, brócoli y glaseado teriyaki (sin azúcar).
44. **Tazón de salmón con miso:** Salmón, col china (bok choy) y una pizca de semillas de sésamo.
45. **Tazón de Camarones Tailandés:** Camarones, repollo rallado y salsa de cacahuete (sin azúcar).

Bocadillos y Tazones Ligeros

46. **Tazón de verduras con hummus:** Hummus, apio, zanahoria y pepino.
47. **Ensalada de huevo y aguacate:** Huevos duros, aguacate y una pizca de mostaza.
48. **Minitazón de charcutería:** Rebanadas de pavo, cubitos de queso bajo en grasa, almendras y aceitunas.
49. **Tazón de refrigerio proteico:** Fiambre de pavo, un huevo hervido y tomates cherry.
50. **Tazón de edamame como bocadillo:** Edamame al vapor con una pizca de sal marina.

Alternativas dulces

para pacientes bariátricos que priorizan niveles bajos de azúcar, alto contenido de proteínas y densidad de nutrientes, ideales para porciones más pequeñas:



Frutas frescas

1. Manzana en rodajas con canela
2. Bayas frescas (arándanos, fresas, frambuesas)
3. Sandía en cubos
4. Uvas (congeladas para un placer refrescante)
5. Gajos de naranja o mandarina
6. Rodajas de kiwi
7. Semillas de granada
8. Trozos de piña (con moderación)
9. Rebanadas de mango
10. Tomates cherry con glaseado balsámico



Golosinas a base de lácteos

11. Yogur griego natural con un toque de miel o stevia
12. Queso cottage con melocotones o piña
13. Queso en tiras y una rodaja pequeña de manzana
14. Ricota mezclada con un poco de cacao en polvo y stevia
15. Yogur congelado semidescremado (sin azúcar agregada)

Alternativas de helado aptas para personas bariátricas

16. Halo Top o Enlightened (helado bajo en calorías) Elija sabores aprobados para personas bariátricas.
17. Sorbete sin azúcar – Elaborado con fruta congelada y agua.
18. Paletas de proteína – Licúe el batido de proteínas y congele en moldes.
19. Bocados de yogur congelado – Congele cubitos de yogur griego mezclado con puré de frutas.
20. Sorbete mixto de aguacate y lima – Cremoso y bajo en azúcar.
21. Barras de yogur yasso

Opciones Ricas en Proteínas

16. Barras de proteína (bajas en azúcar, aptas para personas bariátricas)
17. Pudín de proteínas (elaborado con mezcla sin azúcar y proteína en polvo)
18. Huevo duro con una pizca de canela (créame, ¡es rico!)
19. Batidos de proteínas sin azúcar mezclados con fruta congelada
20. Mantequilla de cacahuete (1 cucharadita) con palitos de apio

Batidos

21. Batido de bayas (leche de almendras sin azúcar, proteína en polvo y bayas)
22. Batido verde (espinacas, mango congelado y proteína de vainilla)
23. Batido de proteína de chocolate (proteína en polvo, cacao y leche de almendras)

Postres de frutas al horno

24. Manzana al horno con canela y un poco de mantequilla
25. Mitades de melocotón a la plancha con un chorrito de jarabe sin azúcar
26. Rodajas de pera asada con nuez moscada y nueces

Postres sin Azúcar o con Bajo Contenido de Azúcar

27. Gelatina sin azúcar con crema batida
28. Pudín en taza sin azúcar
29. Chips de chocolate sin azúcar (con moderación)

Golosinas heladas

30. Paletas de yogur griego (yogur helado con frutas licuadas en moldes)
31. Chips de hielo elaborados con mezclas de bebidas sin azúcar
32. Helado italiano sin azúcar

Bocadillos de frutos secos y semillas

33. Mantequilla de almendras sobre rodajas de pepino
34. Semillas de girasol con chips de chocolate negro
35. Mezcla casera de frutos secos (coco sin azúcar, nueces y frutas secas con moderación)

Opciones de chocolate negro

36. 1 cuadradito de chocolate negro 70% (o superior)
37. Minibarritas de chocolate negro sin azúcar
38. Almendras cubiertas de chocolate negro (1 o 2 unidades)

Ideas a base de chía y avena

39. Pudín de chía (semillas de chía con leche de almendras sin azúcar y un chorrito de vainilla)
40. Avena reposada durante la noche (pequeña porción con leche de almendras sin azúcar y canela)

Bocadillos dulces y calientes

41. Leche dorada (cúrcuma, leche de almendras sin azúcar y un poco de miel)
42. Cacao caliente sin azúcar
43. Café descafeinado con jarabe de vainilla sin azúcar

Combinaciones Saladas y Dulces

44. Puré de batata con una pizca de canela
45. Pudín de aguacate (aguacate mezclado con cacao en polvo y stevia)

Bocadillos dulces creativos

46. Pan de calabacín elaborado con harina de almendras y sustitutos del azúcar
47. Rodajas de banana con una pequeña capa de mantequilla de almendras
48. Garbanzos al horno con canela y stevia
49. Nachos de manzana (rodajas de manzana cubiertas con mantequilla de cacahuate y una pizca de granola)
50. Láminas de yogur griego (extienda el yogur en una fuente plana, espolvoree con fruta y congele)

Opciones para llevar

51. Lámina de fruta baja en azúcar – Elaborada con puré de frutas y sin azúcar agregada.
52. Mini paquetes de mantequilla de frutos secos – Ideal para comer algo dulce sobre la marcha.
53. Chips de manzana deshidratada – Crujientes y naturalmente dulces.
54. Galletas proteicas (aprobadas para personas bariátricas) – Busque recetas con un mínimo de azúcar.
55. Macarrones de coco (sin azúcar) – Un bocadillo suave que satisface.

La cirugía bariátrica y los alimentos con calorías vacías: lo que necesita saber



¿Qué son los alimentos con calorías vacías?

Los alimentos con calorías vacías (slider) son alimentos blandos, procesados o con alto contenido de carbohidratos que pasan fácilmente a través de la bolsa o manga gástrica creada durante la cirugía bariátrica sin proporcionar una saciedad duradera. Estos alimentos pueden "deslizarse" a través del sistema digestivo, lo que con el tiempo lleva a comer en exceso, recuperar peso y sufrir carencias nutricionales.

Ejemplos de alimentos con calorías vacías

- **Papas fritas y galletas:** Papas fritas en paquete, pretzels, tortillas chips o galletas de arroz.
- **Dulces y postres:** Galletas, dulces, helados y pasteles.
- **Bebidas:** Batidos, jugos de frutas, café endulzado o bebidas azucaradas.
- **Alimentos ricos en carbohidratos:** Pan blanco, pasta y puré de papas.
- **Alimentos ricos en grasas:** Alimentos fritos, dips cremosos y salsas de queso.

Estos alimentos a menudo carecen de las proteínas, la fibra y los nutrientes necesarios para favorecer su pérdida de peso y sus metas de salud en general.



¿Por qué son problemáticos los alimentos con calorías vacías?

1. **Saciedad mínima:** Estos alimentos no estiran la bolsa gástrica y pasan a través de ella rápidamente, lo que facilita el consumo excesivo de calorías.
2. **Factores desencadenantes de los antojos:** Los alimentos con calorías vacías, especialmente los ricos en azúcares y carbohidratos, pueden provocar antojos y consumo emocional.
3. **Deficiencias de nutrientes:** Centrarse en alimentos con calorías vacías puede dejar fuera opciones más nutritivas, como alimentos ricos en proteínas, frutas y verduras.
4. **Riesgo de recuperación de peso:** El consumo regular de alimentos con calorías vacías aumenta las posibilidades de recuperar peso, lo que perjudica el éxito a largo plazo.

Cómo evitar los alimentos con calorías vacías

- **Planifique comidas equilibradas:** Concéntrese en comidas con proteínas magras, verduras ricas en fibra y grasas saludables.
- **Practique la alimentación consciente:** Coma despacio, mastique bien y reconozca cuando esté lleno.
- **Controle las calorías líquidas:** Evite consumir calorías con bebidas azucaradas o batidos con alto contenido calórico.
- **Control de porciones:** Mida los bocadillos y las comidas para evitar comer grandes cantidades por costumbre.

Alternativas de bocadillos más saludables

En lugar de alimentos con calorías vacías, opte por bocadillos con alto contenido de proteínas o fibra que lo mantendrán lleno por más tiempo:

- Yogur griego (bajo en azúcar)
- Queso cottage con frutos rojos
- Huevos duros
- Hummus con verduras en rodajas
- Almendras o frutos secos mixtos (porciones controladas)
- Rollitos de pavo con aguacate

Qué hacer si le cuesta dejar los alimentos con calorías vacías

1. **Lleve un registro de sus hábitos alimentarios:** Utilice un diario de alimentos para identificar patrones o desencadenantes emocionales.
2. **Consulte a un dietista:** Obtenga orientación personalizada sobre planificación de comidas y alternativas saludables.
3. **Únase a grupos de apoyo:** Interactúe con las comunidades bariátricas para compartir estrategias y estímulo.
4. **Terapia conductual:** Trabaje con un terapeuta para abordar los antojos o el consumo emocional.

Principales conclusiones

- Los alimentos con calorías vacías pueden hacerle perder el rumbo hacia la pérdida de peso ya que no aportan nutrientes ni una sensación de saciedad duradera.
- Para lograr el éxito a largo plazo, concéntrese en alimentos ricos en nutrientes, como proteínas magras, verduras y cereales integrales.
- Desarrolle hábitos alimentarios saludables y busque apoyo si se enfrenta a problemas con la elección de alimentos o los antojos.

Si se mantiene consciente de sus elecciones, podrá evitar los riesgos de los alimentos con calorías vacías y mantenerse en la senda hacia sus metas de salud.