



Le damos la bienvenida a
BLOSSOM
BARIATRICS

Su recorrido hacia la pérdida de peso permanente



Le damos la bienvenida a **Blossom Bariatrics**

Estamos muy emocionados de que nos haya elegido para comenzar su recorrido hacia la pérdida de peso permanente.

La mayoría de nuestros pacientes recurren a nosotros tras una larga lucha contra la obesidad relacionada con afecciones médicas y por intentos de dieta fallidos. Entendemos que hay muchos proveedores y queremos agradecerle por haber dado el primer paso para ser una persona más saludable con Blossom Bariatrics. Hemos creado un programa bariátrico integral y completo para ayudarlo a lograr la pérdida de peso a largo plazo. Nuestro personal profesional capacitado y los médicos están dedicados a lograr resultados y cuidados de la mejor calidad para usted.

Desde 2008, Blossom Bariatrics ha estado ayudando a los pacientes en sus recorridos hacia una salud mejor y estilos de vida más satisfactorios. Nuestra práctica está dedicada a ayudar a nuestros pacientes a recuperar una calidad de vida superior a través de la pérdida del exceso de peso y a comenzar a disfrutar de los placeres simples de la vida nuevamente, como jugar con sus hijos o nietos, subirse a una montaña rusa por primera vez y comenzar a tener citas y viajar. Esperamos ayudarlo a convertirse en una persona más saludable.

**Su éxito es nuestro éxito, y estamos aquí
para acompañarle en cada paso.**

Si tiene preguntas generales, llame a la oficina al [855-256-7766](tel:855-256-7766)
o envíe un correo electrónico a info@blossom.com

Si tiene preguntas sobre facturación, llame a la oficina al [888-221-2297](tel:888-221-2297)
o envíe un correo electrónico a billing@blossom.com

www.Blossom.com



Warm Springs *Surgical Center*

Warm Springs Surgical Center es un centro quirúrgico especializado que se utiliza específicamente para los pacientes de Blossom Bariatrics. Aunque algunas intervenciones se llevan a cabo en nuestros hospitales locales, muchas de las intervenciones de nuestros pacientes se realizan en el centro Warm Springs Surgical Center.

Gracias a los avances tecnológicos y técnicos en la atención quirúrgica y los métodos de seguridad, nuestros pacientes eligen con más frecuencia realizarse la cirugía en un centro quirúrgico ambulatorio como paciente externo en lugar de la hospitalización tradicional.

Nuestro centro de vanguardia, diseñado con las necesidades médicas, la seguridad y la comodidad de nuestros pacientes en mente, está equipado con la última tecnología para garantizar la precisión y eficacia en todas nuestras intervenciones quirúrgicas.

Warm Springs Surgical Center tiene la autorización del estado de Nevada y se le ha otorgado la acreditación de Centro de Excelencia.





*Consideraciones
del estilo de vida*

ANTES DE LA CIRUGÍA

Esta información es aplicable a todos los pacientes,
sin importar la intervención que le hayan realizado.

Consideraciones del estilo de vida antes de la cirugía

Guía de alimentación preoperatoria

ANALICE SU RELACIÓN CON LA COMIDA Y DISEÑE SU VIDA PARA EL ÉXITO

La cirugía bariátrica modifica su capacidad física para comer, pero no cambia su relación mental con la comida. El éxito después de la cirugía no solo requiere de la práctica de nuevos hábitos sino también del análisis de los motivos detrás de los antiguos hábitos no saludables. Después de la cirugía, los grupos de apoyo están disponibles para establecer una relación más saludable con la comida y evitar la recaída en los antiguos hábitos. Prepárese para el éxito realizando los siguientes cambios antes de la cirugía:

- Coma en la mesa. El reconocimiento de las señales de saciedad requiere de prestar atención durante las comidas. Evite las distracciones. No mire TV ni la computadora, ni lea durante las comidas.
- Comience a llevar un diario de la ingesta diaria de alimentos y de la actividad física.
 - » ¿Cómo se comparan sus hábitos de alimentación actuales con las pautas de alimentación bariátrica?
 - » ¿Qué hábitos antiguos le resulta más difícil de cambiar?
 - » Observe las situaciones que le provoquen deseos de comer cuando no siente hambre físicamente.
 - » ¿Se alimenta con relación a ciertas emociones? ¿Situaciones estresantes? ¿Aburrimiento?
 - » ¿Cómo lidiaría con estas situaciones sin utilizar la comida después de la cirugía?
- Reorganice su entorno doméstico para respaldar su éxito.
- Retire los alimentos no saludables de las alacenas, el refrigerador y el freezer.
- Reabastezca su cocina con opciones de alimentos más saludables.
- Cree un cronograma de comidas y ejercicio.
 - » Planifique las comidas al menos un día por adelantado.
 - » Haga ejercicio como parte de su rutina diaria.
 - » Planifique por adelantado qué hará en eventos especiales, fiestas, etc.
- Hable con otros miembros de la familia sobre cómo afectará su nueva forma de alimentación al resto de las personas en el hogar.

¡LA CIRUGÍA ES UNA HERRAMIENTA!

La pérdida de peso por cirugía es una herramienta que le ayuda a sentir saciedad (sentirse lleno) con una pequeña cantidad de comida. Depende de usted utilizar esta herramienta de manera adecuada alimentándose de los tipos de alimentos y tamaños de raciones correctos que necesita para perder peso o mantener la pérdida de peso. Usted tiene la opción de elegir alimentos saludables en lugar de no saludables.

Si lleva un estilo de vida saludable, aumenta su probabilidad de éxito.

Prepárese para el éxito

INGESTA DE ALIMENTOS

- Coma de 4 a 5 comidas/refrigerios pequeños y frecuentes por día (no omita las comidas)
- Coma proteína en cada comida y refrigerio, y cómlala primero.
- Nunca coma alimentos con carbohidratos solos. Siempre acompañe con proteína. (Ejemplo: ½ manzana con ½ taza de requesón)
- Reduzca el tamaño de la porción. Utilice un plato de no más de 6 pulgadas de diámetro.
- Reduzca o evite los alimentos con fécula (p. ej., panes, cereales, pastas). Límitese a no más de una ración por comida.
- Coma despacio y mastique bien. Apoye los cubiertos en la mesa entre cada bocado.
- Limite los refrigerios planificados a no más de 100 o 200 calorías por día. No picotee.
- Beba al menos 64 onzas de agua diariamente entre las comidas.
- Comience a tomar multivitaminas todos los días.

COSAS PARA EVITAR

- Bebidas alcohólicas
- Bebidas con cafeína
- Bebidas carbonatadas como refrescos, agua con gas o bebidas energizantes
- Beber líquidos con las comidas
- Comida rápida y bufé
- Comidas fritas
- Refrigerios (p. ej., papas fritas, galletas dulces, galletas saladas, helado)
- Jugos de frutas, bebidas de frutas y otras bebidas que contienen carbohidratos (p. ej., Gatorade, limonada, Powerade, té endulzado)
- Leche (no está prohibida, pero puede causar malestar)
- Comida procesada



MACRONUTRIENTES: PROTEÍNAS, GRASAS Y CARBOHIDRATOS

Es importante conocer los alimentos que consume para que pueda obtener el mejor resultado de la intervención para la pérdida de peso. La siguiente información es una introducción a los 3 macronutrientes y el efecto que cada uno tiene en el cuerpo.

¿CÓMO SE LLAMAN?	¿EN QUÉ LE FAVORECEN?	¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?	¿CUÁNTO COMER?
Proteínas	La proteína es esencial para el crecimiento y la reparación del cuerpo. Le ayuda a conservar el tejido muscular magro en la rápida pérdida de peso tras la cirugía. Se digiere lentamente, lo que hace que sienta saciedad por mucho más tiempo estabilizando el azúcar en sangre.	La proteína se encuentra en las aves de corral, el yogur, el requesón, las tiras de queso y el suero de leche o los polvos de proteína vegetal.	De 70 g a 90 g por día o de 15 g a 20 g por comida/refrigerio.
Grasas	La grasa ayuda a la formación y protección de las células, y a la creación de hormonas. El cuerpo utiliza grasa para la energía si sigue una dieta baja en carbohidratos.	Las grasas saludables se encuentran en los frutos secos y las semillas, el aguacate, el aceite de oliva, la manteca, el aceite de coco y los suplementos de omega 3.	
Carbohidratos	Los carbohidratos se digieren muy rápido y se convierten en AZÚCAR. El cuerpo no puede utilizar todo ese azúcar y lo almacena como grasa. Los carbohidratos nunca deben consumirse solos. Si los consume, debe acompañarlos con proteína para ralentizar su digestión.	Los carbohidratos se encuentran en vegetales con fécula como papas, guisantes y maíz, también en el arroz, cereales, pasta, panes, papas fritas, galletas saladas, pasteles, frutas y frijoles. Los aderezos y condimentos a menudo también tienen carbohidratos.	De 70 g a 90 g por día o De 15 g a 20 g por comida/refrigerio * Tenga en cuenta que sus objetivos de proteínas y carbohidratos son iguales. Los gramos de carbohidratos no deben exceder los gramos de proteínas en ninguna comida ni refrigerio.

*** Tenga en cuenta que sus objetivos diarios de proteínas y carbohidratos son iguales. Los gramos de carbohidratos por comida o refrigerio deben ser iguales o inferiores a los gramos de proteínas.**



Volver a lo básico: Consulta inicial sobre alimentación

ENFÓQUESE EN ESTOS CARBOHIDRATOS

- Alubias verdes
- Brotes de coles de Bruselas
- Todos los vegetales de hojas verdes
- Lechuga
- Col rizada
- Espinaca
- Tomates
- Calabacín
- Calabaza amarilla
- Zanahorias
- Chirivías
- Remolachas
- Pepinos
- Apio
- Espárrago
- Brócoli
- Coliflor
- Pimientos
- Berenjena
- Brotes
- Repollo
- Hongos
- Lentejas
- Frijoles refritos
- Frijoles pintos
- Frijoles negros
- Judías blancas/frijoles blancos
- Frijoles rojos
- Quinoa
- Calabaza

ALIMENTOS CON MUCHOS CARBOHIDRATOS: TRATAR DE EVITAR

- Todos los panes (incluidos los muffins, muffin inglés, bagel)
- Tortillas/Wraps
- Pastas
- Cereales
- Maíz
- Arroz
- Galletas saladas
- Todas las papas fritas, maíz, tortilla, bocadillos de arroz
- Postres
- Azúcares
- Papas

Todos los tamaños de las raciones de frutas deben ser más pequeños que una pelota de tenis o 1/3 taza y deben consumirse **CON** una proteína o grasa. Ejemplo: Coma rodajas de manzana con almendras, mantequilla de maní natural o queso. Una sola ración por día.

FRUTAS: TRATAR DE EVITAR LOS PRIMEROS 6 MESES

- Frutillas
- Moras
- Frambuesas
- Arándanos
- Manzana pequeña o rodajas de manzana
- Pomelo
- Limones
- Limas
- Mandarinas
- Duraznos
- Aguacates
- Melón



Volver a lo básico: Consulta inicial sobre alimentación

GRANDES FUENTES DE PROTEÍNA

- Yogur griego (7 gramos o menos de azúcar por ración)
- Tiras de queso mozzarella
- Charqui de carne de res/pavo, bajo en sodio
- Pechuga de pollo al horno, hervida o grillada
- Pechuga de pavo al horno, hervida o grillada
- Huevos
- Carne molida baja en grasa, al menos 93% magra
- Pescado: No empanado, sin freír, solamente al horno, hervido o grillado
- Mezcla de polvo de proteína de suero de leche
- Requesón
- Polvo de proteína vegetal

Azúcares

Tenga cuidado con los azúcares ocultos y agregados. ¿POR QUÉ? El azúcar no agrega ningún valor nutritivo, agrega calorías extra, contribuye al aumento de peso y produce hinchazón en el cuerpo. Además, aumenta el riesgo de diabetes tipo II y es sumamente adictiva.

AZÚCARES OCULTOS

- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Jarabe de arce
- Mermeladas
- Jaleas
- Miel
- Jarabe de agave
- Alcohol
- Salsas barbacoas
- Kétchup
- Aderezos salados
- Fruta en el fondo
- Yogures endulzados con frutas

Opciones saludables al agua:

- Crystal Light
- Vitamin Water Zero
- SoBe Lifewater cero calorías

Ejercicio:

¡La mejor fuente de ejercicio es caminar! Comience a caminar entre 10 y 15 minutos 3 veces por semana y, gradualmente, aumente el tiempo a 30 minutos 3 veces por semana.



Política de tabaquismo

4 semanas antes de la cirugía

Nos reservamos el derecho a cancelar su intervención si no ha dejado de fumar 30 días antes de la cirugía. Los pacientes fumadores tienen un alto riesgo de complicaciones quirúrgicas y de curación posquirúrgica. Cuanto antes deje de fumar, mejor, pero le recomendamos que lo haga 4 semanas antes de la cirugía y le sugerimos que no fume por un mínimo de 4 semanas después de la cirugía.



Preparación
PARA LA CIRUGÍA

Instrucciones para la dieta preoperatoria



¡Felicitaciones, logró llegar a la cirugía! ¡Estamos orgullosos de su logro!
La siguiente información es para que se prepare para la cirugía.

Dieta preoperatoria de 2 semanas:

Con el fin de reducir la cantidad de grasa en y alrededor del hígado, debe hacer una dieta preoperatoria durante 14 días antes de la cirugía. Si el hígado es grande, el cirujano no puede visualizar cierta anatomía durante la intervención. Si el hígado es muy grande, no es seguro realizar la cirugía.

Enfatizamos mucho lo importante que es seguir la dieta preoperatoria. Si tiene preguntas sobre la dieta, comuníquese directamente con nosotros.

**Si no sigue la dieta,
es posible que la cirugía
deba aplazarse o cancelarse.**

** A menos que se indique lo contrario.*

Polvo de proteína

Hay muchas marcas y sabores de polvos de proteína en el mercado. Le alentamos a que pruebe diferentes sabores y tipos para encontrar el que más le guste.

Tipos de polvo de proteína:

- Aislado de proteína de suero de leche
- Concentrado de proteína de suero de leche
- Mezclas de proteína de arroz
- Mezclas de proteína de guisante



Tenemos muchas marcas
en línea o en la tienda

www.blossombariatricshop.com

Comience la dieta preoperatoria 2 semanas antes de la fecha de la cirugía:

Desayuno: un batido de proteínas con agua o leche de almendras o coco sin azúcar. Agregue una cucharada de polvo de proteína de un sabor a elección en 8 a 12 oz de los líquidos mencionados arriba. Agite o revuelva. **No agregue frutas.**

Almuerzo: un batido de proteínas con agua o leche de almendras o coco sin azúcar. Agregue una cucharada de polvo de proteína de un sabor a elección en 8 a 12 oz de los líquidos mencionados arriba. Agite o revuelva. No agregue frutas.

Cena: 4 o 5 oz de carne magra (carne de res, cerdo, pollo, pavo o pescado) y 1 o 2 tazas de vegetales bajos en fécula (p. ej., brócoli, frijoles verdes, espárrago, coliflor, calabacín, etc.) Sin maíz, guisantes ni papas. Puede condimentar a gusto y utilizar aceite de oliva o rociar aceite de cocina.

- No coma refrigerios entre comidas.
- Solo están permitidas las bebidas sin azúcar (p. ej., agua, Crystal Lite, Powerade Zero, etc.).
- No se permiten bebidas con cafeína ni carbonatadas.



Medicamentos y suplementos antes de la cirugía

Le recomendamos que interrumpa el consumo de cualquier medicamento anticoagulante 2 semanas antes de la cirugía ya que puede aumentar el riesgo de exceso de sangrado durante la operación. Antes de la cirugía, consulte a su médico tratante.

Los ejemplos de estos medicamentos incluyen, entre otros:

- Aspirina
- Plavix
- Coumadin
- Xarelto
- Ibuprofeno

Suplementos que debe dejar de tomar 2 semanas antes de la cirugía:

- Suplementos de vitamina E
- Suplementos de semilla de lino
- Aceite de pescado





Después de la
CIRUGÍA



Después de la *cirugía*

¡Estamos muy emocionados por usted y su nuevo estilo de vida!

La siguiente dieta posoperatoria se diseñó para que su estómago nuevo tenga mucho tiempo para curarse. Tiene que tratar a su estómago nuevo como uno completamente nuevo en formación. No puede volver a comer los alimentos texturizados regulares de inmediato. Si lo hace, esto posiblemente podría tener efectos perjudiciales.

Durante las primeras 24 horas después del procedimiento, puede beber agua y caldo de pollo a temperatura ambiente. Asegúrese de beber sorbos muy pequeños y despacio.

CÓMO TRATAR AL ESTÓMAGO NUEVO

Camine cada hora

- Caminar mejora el flujo sanguíneo, acelera la cicatrización de la herida y minimiza el dolor por gases

Beba un mínimo de 48 oz de agua diariamente

- Beba los líquidos a sorbos despacio; no trague. Beba entre comidas (espere 30 minutos después de una comida para volver a beber). Beber demasiado rápido puede causar náuseas o vómitos

Evite las náuseas, los vómitos y el síndrome de evacuación gástrica rápida

- Coma cantidades pequeñas a la hora de la comida
- Coma y beba muy despacio
- Mastique bien la comida
- Evite las bebidas dulces y carbonatadas
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar y grasa
- La evacuación gástrica rápida es poco frecuente, pero puede ocurrir con mucho azúcar

Estreñimiento

- Los medicamentos recetados pueden causar estreñimiento
- Puede tomar medicamentos de venta libre como Benefiber, Metimucial, Colace, Dulcolax o citrato de magnesio

Cuándo llamar a su cirujano

- La herida quirúrgica es roja, sensible al tacto y se siente caliente
- La herida quirúrgica tiene pus o el drenaje es verde
- Vómitos no controlables
- Dolor abdominal intenso
- Temblor y sudor intensos

Dieta líquida: *Primeras dos semanas*

24 horas después de la intervención, y durante las **primeras dos semanas** deberá seguir la dieta líquida. La dieta líquida consta de líquidos y proteínas.

N.º 1

¡La prioridad número uno es el líquido!

La razón principal para la readmisión después de una cirugía bariátrica es la deshidratación. Durante este tiempo, es importante tener como objetivo beber 64 oz de líquido por día, con un mínimo de 48 oz.

N.º 2

¡La segunda prioridad es la PROTEÍNA!

La proteína es un componente clave que le ayudará a curarse.

Ejemplos de líquidos y proteínas

Agua y opciones de agua

- Agua Bariatric Advantage Clearly Protein, agua Premier Clear Protein
- Gatorade Zero, Powerade Zero, Crystal Ute, otras bebidas sin azúcar

Batidos

- Premier Protein listo para beber, polvos Nectar, cualquier aislado de suero de leche o polvo de proteína vegetal

Sopas

- Puede agregar polvo de proteína sin sabor al caldo
- Polvo de proteína salado: Unjury Chicken Soup o Santa Fe Chili
- Caldos de huesos
- Sopas con proteína de consistencia acuosa (no las opciones de crema o a base de mantequilla)

Recuerde: puede sobrevivir dos semanas sin comida, pero ¡no puede sobrevivir dos semanas sin agua!

LA PROTEÍNA

ES UN COMPONENTE CLAVE QUE LE AYUDARÁ A CURARSE



Adquiéralas en nuestra tienda en línea.



blossombariatricsshop.com



Hidratación

Es importante mantener la hidratación bebiendo muchos sorbos pequeños a lo largo del día y entre las comidas. El objetivo es beber entre 48 y 64 oz de agua diariamente. Recuerde: la cirugía no solo disminuye el apetito sino también la sed. Es importante beber líquidos, incluso si no tiene sed.

BEBER PARA MANTENER LA HIDRATACIÓN

Señales de deshidratación

- Sed
- Disminución de la cantidad de orina u orina oscura
- Mareos y aturdimiento
- Boca seca y pegajosa
- Dolor de cabeza

Opciones de agua

- Gatorade Zero
- Infusión de agua con limón, lima o pepino
- Té verde o de hierbas, sin cafeína
- Crystal Light, sin cafeína
- Agua electroactivada
- Vitamin Water Zero

Opciones de endulzantes

- Stevia
- Truvia
- Eritritol

Consejo

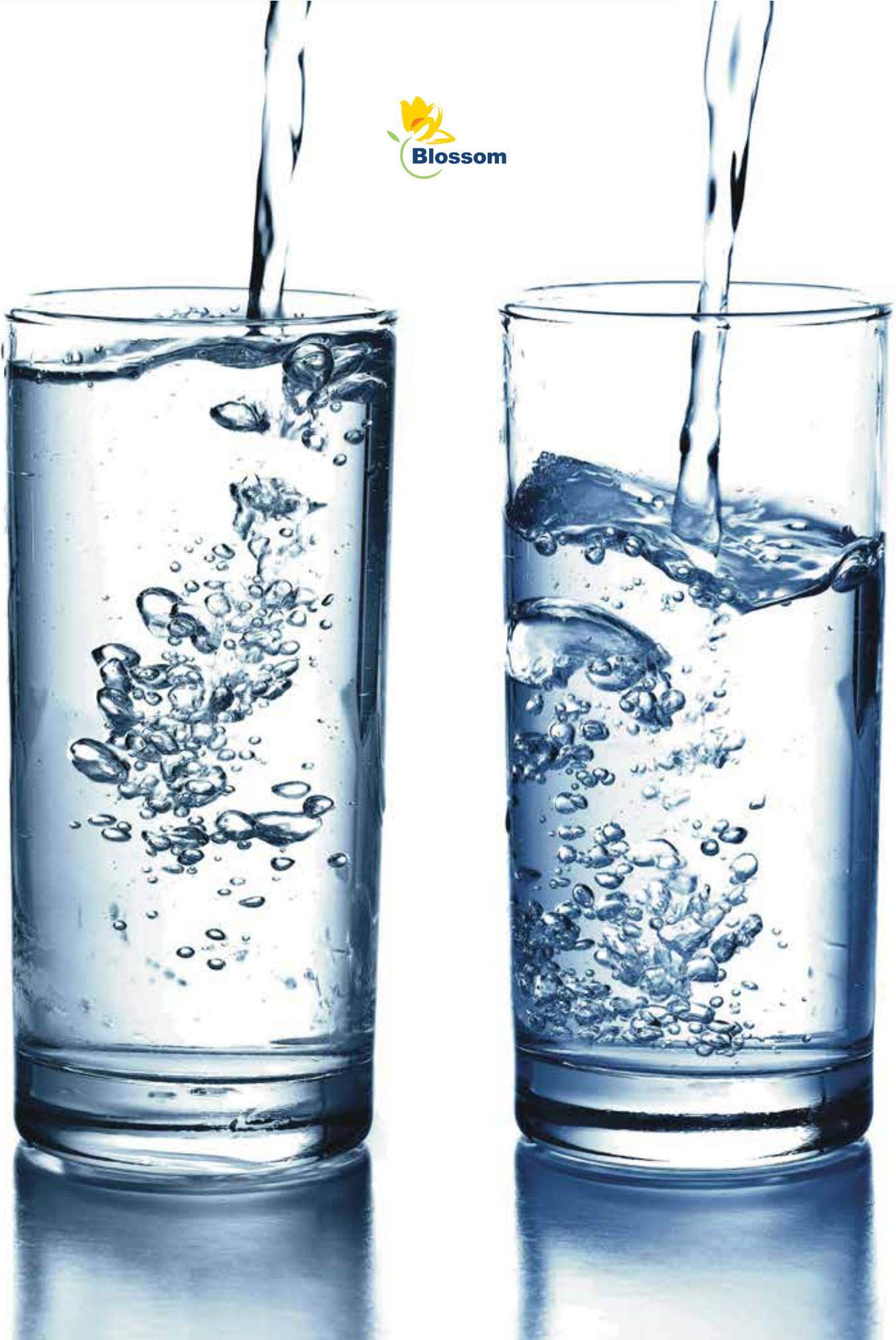
Cree el hábito de llenar una botella o un vaso con su agua favorita o con una bebida de opción de agua.

Tenga cuidado con los productos con etiquetas que dicen sin "azúcar" o "bajo en carbohidratos". Muchos productos sin azúcar potencialmente podrían causar gases, distensión abdominal y diarrea.

Sin gasificación.

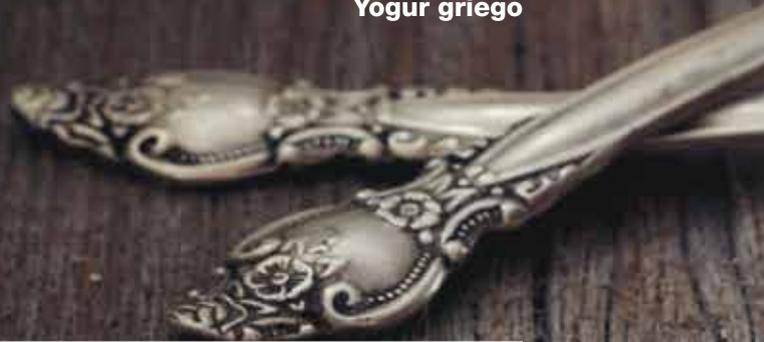
La cafeína está permitida cuando logra tomar 64 oz de agua por día.

Alcohol: El alcohol produce aumento de peso por una variedad de diferentes motivos. Tiene un alto contenido de carbohidratos y calorías. Las calorías del alcohol tienen prioridad como fuente de combustible en el cuerpo en lugar de la grasa almacenada. Cuando bebe alcohol, **¡LA QUEMA DE GRASAS SE DETIENE!**





Alimentos texturizados:
Yogur griego



Después de dos semanas

¡Qué momento emocionante! En este momento posoperatorio, es hora de pasar a la comida real; la alimentación que puede durar toda la vida. La siguiente información es una guía a seguir una vez que se haya familiarizado con su estómago nuevo. Es un gran momento para incorporar los alimentos nuevos sugeridos a su dieta. Aquí es cuando también comenzará un régimen de vitaminas/suplementos. Es importante que asista a las citas posoperatorias y se realice los análisis de sangre para asegurarse de que sus niveles de vitamina son adecuados.

Además de tomar los 40 a 60 gramos de bebidas de proteína de suero de leche, realice lo siguiente:

- Puede continuar consumiendo los alimentos de ejemplo de la "dieta líquida"
- Comience a agregar 1/4 taza de "alimentos texturizados"
- Mastique entre 20 y 30 veces cada bocado de comida
- Beba líquidos entre las comidas

Alimentos texturizados

- Quesos suaves
- Carne molida/desmenuzada, NO frita ni empanada
- Aves de corral de carne oscura o blanca
- Pescado, incluido el atún (con mayonesa de aceite de oliva)
- Carne de res magra (si se tolera)
- Yogur griego
- Requesón
- Huevos: revueltos, fritos, omelette o ensalada de huevo (con mayonesa de aceite de oliva)
- Frijoles refritos o cocidos
- Mantequilla de nueces
- Vegetales bien cocidos/blandos
- Sopas de vegetales con pollo o carne de res y sopas puré
- Chile con carne de res o pavo
- NINGÚN alimento muy frito

Tenga cuidado con lo siguiente hasta que sepa cómo tolera estos alimentos:

- **Frutas y vegetales crudos**
- **Carnes duras**
- **Frutos secos y semillas**

Tenga en cuenta las calorías totales...
¡Mantenga un registro con la aplicación Baritastic!

** Consulte la página 48*

Después de dos semanas

Alimentación de por vida:

Progresión hacia los alimentos sólidos

Ahora es momento de enfocarnos en la progresión hacia los alimentos sólidos durante las siguientes 3 a 6 semanas. Recuerde: aún se está curando y recuperando de esta cirugía, por lo tanto, continúe comiendo e hidratándose según su tolerancia.

*** Si no transcurrieron 2 semanas desde la operación, **NO** realice la progresión antes de tiempo.*

Cuando pueda tolerar los alimentos sólidos, su nueva dieta será bastante similar a su dieta preoperatoria. La única diferencia es que no es necesario incluir los batidos de proteína si no lo desea. Sin embargo, tenga en cuenta que los batidos de proteína pueden utilizarse como una alternativa fácil para ayudarlo a preparar comidas/refrigerios y alimentos sobre la marcha.

Recuerde no comer y beber a la misma hora, por lo tanto, espere ~30 minutos antes y después de cada comida/refrigerio para evitar comer de más y sentir saciedad demasiado rápido.

CONSEJO: Coma bocados pequeños, mastique a conciencia (20 a 30 veces), coma despacio y **ESCUCHE** a su estómago

Recuerde: cada persona se cura y tolera las cosas de manera diferente, así que no existe "un plan" que funcione para todas las personas.

Después de dos semanas

Suplementos requeridos

Comience a consumir todos los suplementos 2 semanas después de la cirugía. Idealmente, obtenemos nuestros nutrientes de los alimentos, pero menos ingesta de comida es igual a menos nutrientes. Es importante comenzar y mantener un régimen de vitaminas.

Multivitaminas

El cuerpo utiliza vitaminas B para convertir los alimentos en energía, mantener el funcionamiento correcto del sistema nervioso y producir hormonas de estrés. El consumo de multivitaminas diariamente puede reabastecer el suministro del cuerpo. Las vitaminas y los minerales en las multivitaminas que toma diariamente también reducen significativamente los niveles de estrés y ansiedad.

Marcas recomendadas:

Bariatric Advantage, Bariatric Fusion, Celebrate

Métodos recomendados:

Masticable o cápsulas

Dosis recomendadas:

Según lo indicado



Después de dos semanas

Citrato de calcio

El calcio es necesario para muchas funciones normales del cuerpo, especialmente para la formación y el mantenimiento óseos. El calcio también puede unirse a otros minerales (como el fosfato) y ayudar a su eliminación del cuerpo. El citrato de calcio se administra para prevenir y tratar la deficiencia de calcio.

Marcas recomendadas:

Bariatric Advantage

Métodos recomendados:

Masticable o cápsulas

Dosis recomendadas:

500 mg 3 veces al día



Después de dos semanas

Vitaminas B

- Denominado complejo de vitamina B, las ocho vitaminas B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) cumplen una función importante en mantener el funcionamiento del cuerpo como una máquina bien lubricada. Estos nutrientes esenciales ayudan a convertir los alimentos en combustible, lo que nos permite mantenernos con energía a lo largo del día.



Probióticos

- Los probióticos son bacterias "buenas" aclamadas por ayudar a mantener la salud digestiva y estimular el sistema inmunitario.



Ácidos grasos Omega 3

- En las investigaciones se demuestra que los ácidos grasos Omega 3 reducen la hinchazón y pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, cáncer y artritis. Los ácidos grasos Omega 3 se concentran mayormente en el cerebro y parecen ser importantes para la función cognitiva (memoria y rendimiento del cerebro) y la función conductual.



*En nuestra tienda en línea y en el centro,
tenemos una amplia variedad de suplementos,
polvos de proteína y otros artículos.
Visite www.blossombariatricsshop.com*



Después
DE POR VIDA



Alimentación de por vida: Además de la cirugía

En este momento de su recorrido, ha aprendido mucho sobre su alimentación y estilo de vida nuevos. Ha experimentado con alimentos nuevos, entiende cómo funciona su estómago y va bien en su camino hacia el éxito a largo plazo. La siguiente información es para ayudarlo a no desviarse del camino. Nuestro personal siempre está disponible para ayudarlo y responder preguntas, sin importar en qué etapa se encuentre.

Recuerde:

- Comience su día y cada comida con proteínas.
- Continúe comiendo al menos de 60 a 90 gramos de proteínas por día.
- Ejemplo: 2 oz de pechuga de pollo = 14 g de proteínas

Comidas

- Proteínas y vegetales
- Coma varias comidas pequeñas por día. Idealmente, 3 comidas + 2 refrigerios
- Si es necesario, sustituya una comida con un batido de proteínas
- Las comidas deben ser $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ taza en total

Tenga cuidado con lo siguiente hasta que sepa cómo tolera estos alimentos:

- **Frutas y vegetales crudos**
- **Carnes duras**
- **Frutos secos y semillas**



Alimentación de por vida: Además de la cirugía

PROTEÍNAS MEJOR TOLERADAS

- Proteína de suero de leche
- Pollo
- Pavo
- Huevos
- Pescado
- Los frutos secos y las semillas están permitidas
- Requesón
- Yogur griego
- Tiras de queso
- Ricota
- Queso feta

VEGETALES MEJOR TOLERADOS*

- Frijoles verdes
- Zanahorias
- Espinaca
- Lechuga
- Calabacín
- Puntas de espárrago
- Flores de brócoli
- Pepino

* Congelados o frescos

CARBOHIDRATOS BUENOS

- Alubias verdes
- Brotes de coles de Bruselas
- Lechuga
- Col rizada
- Espinaca
- Tomates
- Calabacín
- Calabaza amarilla
- Zanahorias
- Chirivías
- Remolachas
- Pepino
- Apio
- Espárrago
- Brócoli
- Coliflor
- Pimientos
- Berenjena
- Brotes
- Repollo
- Hongos
- Lentejas
- Guisantes
- Frijoles refritos
- Frijoles pintos
- Frijoles negros
- Judías blancas
- Frijoles blancos
- Frijoles rojos

ALIMENTOS A EVITAR

- Alimentos empanados
- Salame
- Hot Dogs
- Salchichas
- Margarina
- Mayonesa común
- Salsa de carne
- Comidas fritas
- Manteca de cerdo



FUENTES MAGRAS DE PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD

FUENTE	CANTIDAD	GRAMOS DE PROTEÍNA
Carne de res: molida (<i>extra magra</i>)	1 oz	7
Estofado (<i>sin grasa</i>)	1 oz	9
Pechuga de pollo (<i>al horno sin piel</i>)	1 oz	9
Muslo de pollo (<i>al horno sin piel</i>)	1 oz	7
Queso, bajo en grasa	1 oz	7
Requesón, bajo en grasa (2%)	¼ taza	8
Requesón sin grasa	¼ taza	8
Huevo	1	6
Huevos blancos	2	7
Sustitutos del huevo	¼ taza	6
Pescado (<i>bacalao, salmón, etc.</i>)	1 oz	7
Legumbres (p. ej.: <i>frijoles negros, lentejas</i>)	½ taza	7-8
Jamón, magro (4,5% de grasa) ahumado	1 oz	6
Lomo de cerdo	1 oz	8
Mariscos (<i>camarón, cangrejo, etc.</i>)	1 oz	6
Tofu	½ taza	10
Atún (<i>en lata al agua</i>)	1 oz	7
Pavo (<i>carne oscura sin piel</i>)	1 oz	8
Pavo (<i>carne oscura sin piel</i>)	1 oz	9
Yogur griego (<i>sin grasa, sin sazonar</i>)	4 oz	12-15



Alimentación de por vida: Además de la cirugía

PESO Y MEDICIÓN DE LAS PROTEÍNAS

Sus ojos verán más de lo que cabe en su estómago, por eso, es fácil sobrestimar la cantidad de comida que en realidad come. Se recomienda utilizar una balanza para alimentos.

Cuando eso no sea posible, la gráfica a la derecha es una guía útil.

Consejos para mejorar la tolerancia a los alimentos proteicos

El consumo de alimentos ricos en proteínas es importante después de la cirugía, aunque muchos pacientes informan que les resulta difícil tolerarlos, especialmente durante las primeras semanas y meses después de la cirugía. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Normalmente, los alimentos proteicos húmedos como requesón, huevos, pescado, tofu y yogur griego se toleran bien.
- El reservorio nuevo no puede moler ni revolver los alimentos como el estómago anterior. Ayude cortando las carnes en trozos muy pequeños. A menudo, las carnes molidas, desmenuzadas o cortadas en rodajas finas se toleran mejor que los trozos más grandes.
- Corte las carnes en trozos finos y utilice aderezos de bajas calorías para hacer "salsas" y "ensaladas". Esto funciona bien especialmente con el pollo, ya que los pacientes a menudo se quejan de que es muy seco para preparar.
- No cocine de más las carnes. Mientras más tiempo se cocinen, más secas serán.
- Agregue algo húmedo como caldos, adobos o salsas. **Tenga cuidado:** las salsas pueden añadir un montón de sabor y humedad, pero también pueden contener azúcar.
- Utilice técnicas de cocción húmedas como escalfar, estofar o saltear. Asar o grillar son excelentes formas de mantener el contenido de grasa al mínimo, pero también pueden secar rápidamente las carnes.
- Golpetee la carne cortada en medallones finos para ablandarla y acelerar el tiempo de cocción.



1 puño = 1 taza
El tamaño de su puño también es igual a 1 fruta entera de tamaño medio.



1 pelota de tenis = 1 ración de fruta
2-4 raciones por día



Palma = 3 oz
de carne, pescado o ave de corral. El tamaño de un mazo de cartas



Pulgar (de la punta a la basa) = 1 oz de queso



Punta del pulgar = 1 cucharadita
En el caso de los alimentos con alto contenido de grasa, consuma el mínimo.



Puñado = 1-2 oz de un refrigerio
1 puñado de frutos secos pequeños es 1 oz. En el caso de las papas fritas, 2 puñados es igual a 1 oz.



Alimentación de por vida: Además de la cirugía

Refrigerios saludables



Pautas de alimentación bariátrica

ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE POR EL RESTO DE SU VIDA

En la dieta se describe la transición gradual de los suplementos líquidos a los alimentos sólidos. Recuerde que el reservorio nuevo es muy pequeño y es posible que sienta saciedad después de comer solo algunos bocados. Enfóquese en consumir suficientes proteínas y líquidos. Su ingesta de calorías aumentará a medida que pueda comer más en cada comida.

A menudo, se utiliza la expresión "período de luna de miel" para describir los primeros meses después de la cirugía de bypass gástrico y gastrectomía en manga cuando la pérdida de peso es generalmente más rápida y el hambre físico disminuye o desaparece. Por otro lado, este también es el período en que el reservorio puede resultar más complicado y los pacientes son más propensos a tener efectos secundarios molestos debido a la cirugía. Tenga en cuenta los siguientes consejos que le ayudarán a prepararse tanto para los días buenos como para los días exigentes:

- Continúe bebiendo suplementos de proteínas en 1 o 2 comidas por día mientras que comienza a probar los alimentos sólidos en las otras comidas. Esto garantizará la ingesta adecuada de proteínas aun cuando solo pueda tolerar 1 bocado.
- Comience con fuentes de proteínas muy blandas (es decir, huevos revueltos, pescado, tofu).
- Cuando agregue los vegetales, comience con vegetales blandos cocidos. Es posible que los vegetales crudos no sean una buena opción para el nuevo reservorio en este momento. Sorprendentemente, la mayoría de los pacientes toleran bastante bien la lechuga. Solo asegúrese de masticar a conciencia y de tragar lentamente.
- Pruebe un alimento nuevo a la vez para verificar la tolerancia. Si no se siente bien, Pruébalo nuevamente en otro momento.
- No omita las comidas, aun cuando no tenga hambre. En esta etapa, la falta de apetito es común.
- Varíe su menú para evitar la monotonía y el agotamiento. Aunque en las primeras semanas y meses es natural enfocarse en las comidas simples, es fácil volverse dependiente de algunas fuentes de proteínas que se toleran sin dificultad después de la cirugía, y la "fatiga gustativa" es algo común. Aun cuando no pueda comer mucho en una comida, desafíese a probar alimentos nuevos y a variar su menú.
- En las primeras semanas después de la cirugía, algunos pacientes tienen **náuseas** leves. Beber té de hierbas o caldo de huesos tibio puede ayudarle a aliviar el estómago revuelto. Tenga paciencia y no se desvíe del camino. ¡Las cosas mejoran!

Alimentación de por vida: Además de la cirugía

- **Vómitos:** generalmente, son el resultado de comer muy rápido, demasiado de una vez o por no masticar lo suficientemente bien. Aprenda de su experiencia.
 - Masticar bien los alimentos también le ayudará a evitar que estos se atasquen en el reservorio, lo que puede causar mucho malestar.
 - No pruebe alimentos nuevos si no come en su casa.
 - Muchos pacientes tienen **cambios de gusto** después de la cirugía. Los alimentos pueden resultarles más dulces o más ricos.
 - **Exceso de gases (flatulencia):** es común, especialmente después de una cirugía de bypass gástrico.
- Se ha comprobado que las enzimas digestivas y los probióticos alivian los síntomas de gases. Está permitido el uso de productos de venta libre como las gotas de simeticona (Mylicon), Bean-O y Gas-X. Ahora también se comercializan desodorantes internos como Devrom.
- **El estreñimiento** es común. Consulte la **Página de suplementos** en la sección **Blossom Bites** para conocer las recomendaciones de tratamiento.
 - **La pérdida de cabello** puede ser común. El consumo de proteínas adecuadas y suplementos vitamínicos le ayudará a mitigar este problema.

Sitios web y herramientas bariátricas

En muchos sitios web se ofrecen herramientas en línea gratis, así como ideas de comidas y otras experiencias de la vida real para ayudarle en su recorrido.

- **Blossom.com**
- **Aplicación Baritastic**
- **Youtube.com**

 **Síguenos en Facebook**

Comidas de muestra



DESAYUNO

Muffins de frittata de espinaca

Ingredientes:

- 4 claras de huevos grandes
- 2 huevos enteros grandes
- 1/4 taza de cebolla finamente picada (si se tolera)
- 1/4 taza de pimientos rojos o verdes picados
- 1/2 taza de espinaca picada
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 °F
2. Romper los huevos en un bol, batir hasta mezclar bien.
3. Agregar los pimientos, la cebolla, la espinaca, y condimentar. Mezclar bien.
4. Rociar con aceite de oliva 6 moldes de muffin.
5. Verter la mezcla en los 6 moldes, aproximadamente 3/4 de la capacidad completa. Hornear entre 15 y 20 minutos o hasta que estén firmes.
6. Utilice una espátula fina o un cuchillo con mantequilla para retirar cuidadosamente los muffins frittata de la bandeja

Alimentación:

Tamaño de la ración:	3 muffins
Calorías:	141
Proteínas:	15 g
Carbohidratos:	3 g
Grasa:	8 g



DESAYUNO

Toad in the Hole de aguacate

Ingredientes:

- 1 aguacate mediano (cortado a la mitad, sin el carozo y con la piel)
- 2 huevos grandes
- Sal y pimienta a gusto
- 1/4 taza de queso parmesano

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 °F
2. Cortar el aguacate a la mitad, quitar el carozo y quitar 1/3 de la pulpa de cada mitad. Deberá haber suficiente espacio para que quepa un huevo.
3. Romper 1 huevo en cada mitad del aguacate y espolvorear el queso, la sal y la pimienta arriba de los huevos.
4. Hornear entre 12 y 15 minutos hasta que las claras de huevo estén cocidas y ya no se muevan cuando usted agite la sartén.

Alimentación:

Tamaño de la ración:	1
Calorías:	176
Proteínas:	15 g
Carbohidratos:	5 g
Grasa:	15 g



ALMUERZO

Barcos de calabacín

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos
- 1/2 lb de pavo molido
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de hongos picados
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1/4 cucharadita de pimienta de Cayena (si quiere que sea picante)
- Sal y pimienta a gusto
- 1/8 taza de queso mozzarella desmenuzado con bajo contenido de grasa

Alimentación:

Tamaño de la ración:	2 barcos
Calorías:	251
Proteínas:	26 g
Carbohidratos:	12 g
Grasa:	11 g

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 250 °F
2. Cortar el calabacín a lo largo, a la mitad.
3. Quitar la pulpa dejando 1/4 en las cáscaras.
4. En una sartén grande, mezclar el pavo molido, la cebolla, los hongos y condimentar. Cocinar el pavo hasta que ya no sea de color rosa, sino dorado.
5. Agregar la salsa de tomate y mezclar hasta que hierva. Luego, quitar del fuego.
6. Servir aproximadamente 1/4 taza de la mezcla en cada cáscara.
7. Espolvorear con queso.
8. Hornear destapados por 20 minutos o hasta que estén dorados.



ALMUERZO

Arroz frito con coliflor

Ingredientes:

- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de pasta de chile (si quiere que sea picante)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 3 oz de pechuga de pollo sin piel ni huesos, cortada en cubos de 1/2"
- Sal y pimienta a gusto
- 1/4 taza de cebollas de verdeo
- 1/4 taza de zanahoria picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de coliflor picado
- 1 huevo grande

Alimentación:

Tamaño de la ración: Mitad de la receta

Calorías: 139

Proteínas: 14 g

Carbohidratos: 5 g

Grasa: 7 g

Instrucciones:

1. En un bol pequeño, mezclar la salsa de soja, la mostaza, la pasta de chile y el aceite de sésamo. Reservar.
2. Condimentar los cubos de pollo con sal y pimienta.
3. Rociar la sartén con aceite de oliva y colocar a fuego medio hasta calentar.
4. Sellar el pollo hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro. Luego, reservar.
5. En la misma sartén, mezclar todos los vegetales y revolver con frecuencia de 2 a 3 minutos.
6. Utilizar una cuchara o una espátula, hacer un agujero en la mezcla para que se vea el centro de la sartén. Romper el huevo en el medio de la sartén y revolver.
7. Agregar de nuevo el pollo, agregar la salsa y mezclar todos los ingredientes por 1 minuto más.
8. Emplatar y servir.



CENA

Albóndigas

Ingredientes:

- 1/2 lb de carne de res magra
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo
- 1 cucharada de queso parmesano, finamente rallado
- 1 cucharadita de sazónador italiano
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 °F
2. Mezclar la cebolla, el ajo, el huevo, el queso, la carne de res magra, y condimentar en un bol grande.
3. Formar bolas de 1 pulgada y colocar en una bandeja para hornear untada con aceite.
4. Hornear entre 15 y 20 minutos o hasta que las albóndigas estén doradas y cocidas.
5. Servir con vegetales al vapor o salteados.

Alimentación:

Tamaño de la ración:	4 albóndigas
Calorías:	264
Proteínas:	27 g
Carbohidratos:	3 g
Grasa:	16 g



CENA

Wraps vegetarianos de lechuga

Ingredientes:

- 3 cucharadas de salsa hoisin
- 3 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 (12 a 14 oz) paquete de tofu extra firme (no sedoso)
- 8 oz de hongos Baby bella (cremini) finamente picados
- 1 (8 oz) lata de castañas de agua, escurridas y finamente picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre recién rallado
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (omite si es sensible a las comidas picantes)
- 4 cebollas de verdeo, finamente picadas, separadas
- 8 hojas grandes internas de lechuga romana (del corazón) u hojas de lechuga mantecosa

Alimentación:

Tamaño de la ración:	1 de 4
Calorías:	194
Proteínas:	14 g
Carbohidratos:	16 g
Grasa:	9 g

Instrucciones:

1. En un bol pequeño, mezclar la salsa hoisin, la salsa de soja, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo. Reservar.
2. Presionar el tofu entre servilletas de papel para escurrir todo el líquido que sea posible. Cambiar las servilletas de papel y volver a presionar. Calentar las 2 cucharaditas de aceite de canola en una sartén grande antiadherente a fuego medio alto. Una vez que el aceite esté caliente, desmenuzar el tofu en trozos muy pequeños a medida que se cocina. Continuar cocinando por 5 minutos, luego, agregar los hongos cortados en dados. Continuar cocinando hasta que se cocine todo el líquido restante del tofu y este comience a dorarse, aproximadamente por 3 minutos más. Mezclar las castañas de agua, el ajo, el jengibre, las hojuelas de pimiento rojo y la mitad de las cebollas de verdeo, y cocinar hasta que esté fragante por 30 segundos más.
3. Verter la salsa arriba de la mezcla de tofu y revolver para cubrir. Cocinar hasta escuchar las burbujas y hasta que la salsa esté caliente, de 30 a 60 segundos más.
4. Servir la mezcla de tofu con una cuchara en las hojas de lechuga individuales. Cubrir con el resto de las cebollas de verdeo, las zanahorias ralladas y más hojuelas de pimiento rojo, como desee. A disfrutar de inmediato.



Servicios
DE APOYO

Visite nuestra
tienda



en línea

www.blossombariatricshop.com

Hemos traído cientos de productos bariátricos de nuestra tienda en el centro a nuestra tienda en línea con
¡ENVÍO GRATIS!

* Con una compra mínima. Se pueden aplicar restricciones.



Presentación de

The
Blossom
Podcast

con el nutricionista

Alex Concepcion, RD, LD

Patrocinado por **The Rite Life**



¡No se pierda ningún episodio!
¡SUSCRÍBASE HOY!



Escúchelo en
Spotify Podcasts



Escúchelo en
Apple Podcasts

ESCÚCHELO
EN



Blossom *para toda la vida* con nuestra colaboración con **BARIBOSS**

Ofrecemos capacitación individual de

- ✓ Asesoría
- ✓ Orientación
- ✓ Apoyo

LEER MÁS EN

www.BlossomBariatrics.com/BariBoss

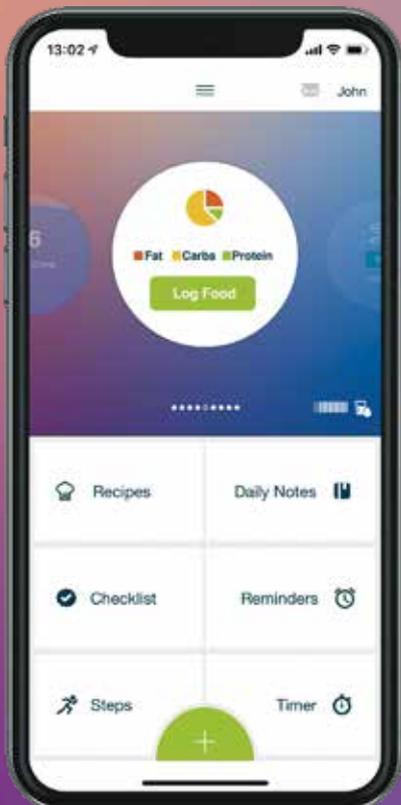


RECIBA UNA LLAMADA TELEFÓNICA DE INTRODUCCIÓN DE

Tabitha Johnson

– Instructora bariátrica y paciente de atención posoperatoria de Blossom

* Podrá conocer los costos del programa BariBoss hablando directamente con Tabitha



ESTIMULE SU RECORRIDO HACIA LA PÉRDIDA DE PESO CON

BARITASTIC

Blossom Bariatrics ofrece el apoyo que necesita antes y después de la cirugía.

Conéctese con nosotros



Busque Baritastic en las principales tiendas de aplicaciones.

Descargue la aplicación e ingrese el código **633300** en la sección "Conectar a mi programa".

Con Baritastic, usted puede:

- ✓ Hacer seguimiento de la alimentación
- ✓ Hacer seminario sobre instrucciones de la cirugía
- ✓ Hacer seguimiento del ejercicio
- ✓ Hacer seguimiento de la pérdida de peso
- ✓ Activar recordatorio de vitaminas y suplementos
- ✓ Informarse sobre la cirugía bariátrica
- ✓ Acceder a las pautas de la dieta
- ✓ Programar comidas/aguas bariátricas

CONÉCTESE CON NOSOTROS EN **BARITASTIC**





Preguntas frecuentes sobre
ALIMENTACIÓN

Preguntas frecuentes sobre alimentación



P. El objetivo es beber 64 onzas de líquidos por día. ¿En el contenido de mis batidos de proteína se tiene en cuenta ese objetivo?

R. Sí, los batidos de proteínas se pueden hacer "con agua", por lo tanto, el batido contribuirá a ambos objetivos de 64 onzas de agua y 60 gramos de proteínas por día. Durante las dos semanas que dura la dieta líquida, queremos que el foco y el objetivo sean al menos 64 onzas de líquidos por día.

P. Cuando se habla de líquidos, ¿significa solo agua?

R. No, no significa solo agua. No es una dieta de solo líquidos, sino que es una dieta líquida. Puede cambiar el agua por Gatorade Zero, Powerade Zero, Bai, Crystal Light, etc. **Significa que no se pueden tomar bebidas con cafeína, con gas, azúcar agregada ni endulzadas.**

P. ¿Se puede consumir "demasiada" proteína?

R. Sí, se puede consumir demasiada proteína, pero será difícil excederse después de tener la manga gástrica. Hay otros factores que deben considerarse más allá de la ingesta de proteína. Si mantiene el rango de calorías recomendado, la hidratación, los vegetales (fibra), las vitaminas, tiene menos riesgo de consumir demasiada proteína.

P. ¿Tendré que beber batidos de proteína toda la vida?

R. Tenga en cuenta que no es necesario beber batidos diariamente, pero estos mantienen un gran nivel de control de la ingesta de calorías y proteínas. Si opta por tomar 1 o 2 batidos por día, no tendrá que "elegir la opción de comida correcta". Sí tendrá que hacerlo los primeros 6 meses.

Si tiene dudas sobre qué puede o qué no puede consumir, o si se tiente fácilmente con algunos alimentos, le recomendamos que consuma los batidos durante al menos los primeros 6 meses para maximizar el potencial de su nueva herramienta en el período más valioso.

P. ¿La pérdida de cabello es inevitable?

R. No se garantiza la pérdida de cabello o la prevención total de la pérdida de cabello, pero puede tomar algunas medidas para minimizar sus posibilidades. La proteína es la prioridad número 1. Sí, las vitaminas B (la biotina) pueden ayudarle, pero sin importar la cantidad que consuma, no tendrán efecto a menos que ingiera la cantidad adecuada de proteínas. Escuche el episodio de **Blossom Podcast** sobre la pérdida de cabello.

* Los resultados individuales pueden variar.



Preguntas frecuentes sobre alimentación: Continuación

P. ¿Tendré que tomar suplementos toda la vida?

R. **La respuesta es corta. Sí.** Como mínimo, tomará un suplemento multivitamínico y de citrato de calcio de una marca bariátrica todos los días. Normalmente, los nutrientes se encuentran en los alimentos que comemos, pero debido al tamaño de su estómago nuevo ya no podrá consumir la cantidad suficiente de alimentos para cumplir nuestras necesidades diarias de vitaminas/minerales.

P. ¿Puedo comer frutas?

R. Queremos maximizar el potencial de la manga gástrica en el período de tiempo más valioso. Ese período son los primeros 6 meses. Ahora, tiene una limitación física. Priorizar la proteína y los vegetales sin fécula sienta las bases para el éxito a largo plazo porque no puede consumir mucho. Cree hábitos buenos, y podemos incorporar y equilibrar las frutas y los granos enteros después del período de 6 meses.

P. ¿Por qué son tan estrictos con respecto a no hacer trampa durante los primeros 6 meses?

R. **Si no pierde la mayoría del peso en los primeros 6 meses, según las estadísticas, no lo hará.** No es que no pueda hacerlo físicamente, sino que si no cambia su estilo de vida en los primeros 6 meses cuando es difícil, no es probable que lo haga cuando las cosas sean más fáciles. Estos primeros 6 meses son un período de construcción fundamental. Estamos construyendo las bases para el éxito a largo plazo y maximizando el potencial de la manga gástrica en el período de tiempo más valioso.

P. He escuchado que los estancamientos son normales y que debo esperar que ocurran. ¿Cuándo ocurren los estancamientos comunes y qué debo hacer si tengo/cuando tenga un estancamiento?

R. Los primeros estancamientos son comunes de 2 a 6 semanas después de la cirugía. PERO, si no tiene estancamientos significa que... **¡se está curando!** Reconozca que recientemente le han realizado una intervención quirúrgica importante y la naturaleza misma de esta herramienta es limitar los recursos. Cuando sus recursos son limitados, el cuerpo acopiará recursos (que tal vez no afecten negativamente la composición del cuerpo, pero que podrían afectar el NÚMERO DE LA BALANZA), por lo que puede adelgazar PULGADAS Y NO LIBRAS en la balanza. Esto no significa que no esté progresando.

Sin lucha no hay progreso. Consuma agua, proteínas, vitaminas/minerales, controle las calorías y el cuerpo responderá.

* Los resultados individuales pueden variar.



Preguntas frecuentes sobre alimentación: Continuación

P. ¿Cuántas calorías debería consumir? ¿Cuántos carbohidratos? ¿Cuánta grasa?

R. El criterio recomendado es de 600 a 1000 calorías, un mínimo de 60 g de proteínas y menos de 50 g en total de carbohidratos por día. Le recomendamos que registre lo que consume en **Baritastic** así puede comprobar que no excede estos objetivos.

P. Después de haber realizado la dieta líquida por 2 semanas y de haber pasado a la "comida regular", ¿con qué frecuencia debería comer?

R. No hay un plan específico para ninguna persona, ya que cada una se cura de manera diferente. Si usted y yo nos cortáramos un dedo hoy... No se curarían el mismo día. Algunas personas pueden tolerar de inmediato los filetes, y algunas personas necesitan continuar un par de semanas más con la dieta líquida. No puedo decirle un alimento que pueda tolerar en cualquier momento, de cualquier manera o en cualquier cantidad.

Un día X, una persona puede tolerar 2 bocados mientras que otra tolera 10 bocados. Según lo que usted pueda tolerar, es posible que logre esto con 3 comidas. Si la cantidad que puede tolerar es menor, entonces tendrá que comer 5 o 6 comidas más pequeñas.

P. ¿Cuándo puedo hacer ejercicio?

R. Le alentamos a que camine inmediatamente después de la cirugía para ayudar a aliviar los gases/la distensión abdominal y para evitar los coágulos de sangre de la cirugía. Si desea aumentar la intensidad o agregar ejercicios con peso, nos gustaría que esperara de 3 a 4 semanas para que las heridas quirúrgicas se curen con el fin de evitar problemas con la cicatrización.

P. ¿Debo contar los carbohidratos totales o netos?

R. Se recomienda contar los carbohidratos totales para tener una mejor idea de cuántos carbohidratos tiene esa comida y de cuántos carbohidratos absorberá el cuerpo si consume esa comida. Puede escuchar el **Blossom Podcast** o mirar nuestro canal de YouTube donde analizamos este tema en detalle.

* Los resultados individuales pueden variar.



Preguntas frecuentes sobre alimentación: Continuación

P. Han pasado 2 meses desde la intervención y nunca tengo hambre, ¿es normal?

R. Usted tiene una limitación física y ya no tiene la hormona del hambre. Lo que siente es la expectativa literal...

FUNCIONÓ. ¡NO NECESITA NUTRIENTES PARA SOBREVIVIR! Ahora la expectativa es programar sus comidas. Programe alarmas y cree una rutina porque ahora come para vivir... no vive para comer. Recuerde: un mínimo de 600 calorías, al menos 60 g de proteínas y menos de 50 g en total de carbohidratos por día.

P. Han pasado 2 meses desde la intervención y siempre tengo hambre, ¿es normal?

R. Usted tiene una limitación física y ya no tiene la hormona del hambre. Una pequeña cantidad de batido de proteína debería saciar el hambre. Sin embargo, la falta de la hormona del hambre no puede reemplazar una vida de experiencias con la comida. Las celebraciones, los días festivos, los cumpleaños y ciertos momentos del año y relacionados con las personas pueden provocar una sensación de hambre muy razonable, pero falsa. No es real. Cuando identifica esto, es más fácil ignorarlo. Identifique si está atravesando un momento nostálgico, siente aburrimiento o esto es una rutina. Si por 20 años no se sentó en el sofá sin un refrigerio, es muy probable que la rutina haya manifestado un hambre falso.

Si no puede manejar esto y siente mucha hambre, le recomendamos que se comunique con **BariBoss**, nuestro socio de instrucción bariátrica para que le ayude a comprender los aspectos mentales de las cosas.

P. Hace días que tengo estreñimiento, ¿es normal?

R. Es una posibilidad y es normal por un cierto período de tiempo. Recuerde que cuando le realizan una cirugía, se vacían los intestinos. Además, consumirá proteína en la forma de líquidos y polvo agregado durante las primeras semanas, por lo tanto, esto no tiene las suficientes fibras para que el cuerpo produzca deposiciones. Por consiguiente, es posible que confunda la ausencia de deposición con estreñimiento. De todos modos, si siente físicamente el malestar del estreñimiento, se recomienda tomar un ablandador de heces. Además, asegúrese de tomar la cantidad de líquido objetivo ya que el estreñimiento también puede ser un síntoma de deshidratación.

* Los resultados individuales pueden variar.



Preguntas frecuentes sobre alimentación: Continuación

P. Tengo diarrea, ¿es normal?

R. Es normal tener diarrea, pero solo por un cierto período de tiempo. Recientemente le han realizado una intervención quirúrgica y el cuerpo se está curando, adaptando y ajustando a los cambios. Solo ha estado consumiendo líquidos y batidos por algunas semanas, así que eso podría ser suficiente para que la deposición sea extremadamente blanda y parezca diarrea. Sin embargo, si la diarrea persiste, comuníquese con su médico de atención primaria ya que esto definitivamente puede provocar la deshidratación.

P. ¿Tienen un libro de recetas?

R. No tenemos un libro de recetas, pero trabajamos conjuntamente con **GastricSleeveRecipes.com**; ellos les ofrecen a nuestros pacientes una prueba gratis de una semana y luego, una tarifa anual con mucho descuento para la suscripción a su plataforma.

P. ¿Ofrecen apoyo para la salud mental de una cirugía para bajar de peso?

R. Nos hemos asociado con la instructora bariátrica registrada, **Tabitha Johnson** y su empresa **Bari-Boss**. Para obtener más información, visite **BlossomBarietrics.com/Bariboss**.

P. ¿Cuándo me realizará un seguimiento el nutricionista?

R. El nutricionista le realizará un seguimiento aproximadamente 2 o 3 semanas después de la fecha de su cirugía. Recibirá un correo electrónico con los resultados de su prueba metabólica. Recuerde que puede enviar un correo electrónico o llamar antes de eso si tiene alguna pregunta o inquietud importante.

P. Según su opinión, ¿cuáles son las características de los pacientes más exitosos?

1. La observancia del estilo de dieta exacto que nuestros nutricionistas le proporcionaron.
2. Ejercicio y mantenerse activo.

* Los resultados individuales pueden variar.



Pruebas de
LABORATORIO

Pruebas de laboratorio

Paciente: _____ Fecha de nac.: _____

✓ A completar	Prueba	Código de LabCorp	Código de Quest
✓	25 OH Vitamina D	081950	92888
✓	Folato	002014	466
✓	Magnesio en RBC	080283	623
✓	CMP	322000	10231
✓	CBC con Dif/Plt	005009	6399
✓	Hierro e IBC	001321	7573
✓	Vitamina B1 en sangre total	121186	5042
✓	Vitamina B6	004655	926
✓	Vitamina B12	001503	927
✓	Selenio en suero	716910	5507
✓	Ferritina en suero	004598	457
✓	HBA1C	001453	496
✓	Perfil lipídico	303756	7600
✓	Ácido úrico en suero	001057	905
✓	Vitamina A en suero	017509	921
✓	Zinc en suero	001800	945
✓	Cobre en suero	001586	363
✓	TSH	004259	899
✓	Otro		
✓	Otro:		

Códigos ICD 10 pre y posoperatorios:

E56.9 Deficiencia de multivitamina	E63.9 Deficiencia nutricional sin especificar	E88.9 Trastorno del metabolismo	E66.01 Obesidad mórbida	K90.9 Malabsorción intestinal	R73.09 Otro Glucosa anormal
D50.9 Deficiencia de hierro	R74.0 Transaminasas altas	E53.1 Deficiencia de piridoxina	E55.9 Deficiencia de vitamina D sin especificar	R94.6 Tiroides anormal	

* Consulte la segunda página para conocer las instrucciones para pacientes Solicitud de lab. 2018-12

Instrucciones para pacientes

1. Instrucciones:

- » Lleve este papel, su tarjeta de seguro e identificación a su proveedor de atención médica. No puede llevar este formulario al laboratorio sin antes consultar a su proveedor de atención médica. La Solicitud de laboratorio no es válida sin la firma del proveedor de atención médica.
- » Si no sabe dónde queda el laboratorio, llame al proveedor de atención médica o a la compañía de seguros para que le informen el laboratorio más cercano.
- » El proveedor de atención médica que firmó/solicitó estas pruebas de laboratorio recibirá una copia de los resultados de laboratorio. Este es el mismo proveedor que revisará los resultados con usted.
- » El proceso dura 2 semanas.
- » Si tiene preguntas, usted y su proveedor de atención médica pueden comunicarse en cualquier momento al 702-463-3300.

2. Cuándo realizarse las pruebas de laboratorio:

- » 2 semanas antes de su cita de seguimiento a los 6 meses con su proveedor de atención médica.
- » 2 semanas antes de su cita de seguimiento anual con su proveedor de atención médica.

3. Dieta, medicamentos y suplementos vitamínicos:

- » Ayune por al menos 12 horas antes de la extracción de sangre.
- » El día de la extracción de sangre, tome sus medicamentos habituales con sorbos de agua.
- » Beba al menos 64 oz de agua ese día.
- » No tome los suplementos vitamínicos 48 horas antes de la extracción de sangre.



Notas
PERSONALES



7385 S. Pecos Rd.
Las Vegas, NV 89120

📞 855-BLOSSOM 📠 702-441-0251

www.Blossom.com

📷 [/blossombariatrics](#)

📘 [/blossombariatric](#)

🐦 [/blossommedical](#)

📺 [/blossomweightloss](#)