Guía dietética endobariátrica

Dieta después del procedimiento

Tabla de contenidos

Consideraciones generales antes de someterse a un procedimiento endobariátrico 4

Lo que hay que saber 4
¿Está listo para comprometerse con un procedimiento endobariátrico? 4
Compras de alimentos antes de la intervención 5

El día de la intervención 6

Lo que puede esperar 6
La vuelta a casa 6
Efectos secundarios 6

Vivir con su procedimiento 7

Mantener el rumbo 7
Progresión de la dieta 9
- Líquidos claros
- Dieta líquida completa
- Alimentos en puré y blandos
- Dieta de alimentos sólidos
- Sustitución de alimentos

Cómo tener éxito con su nueva dieta 21
Alcanzar sus objetivos 22
Ejemplo de seguimiento de comidas: Semana 1 23

Consideraciones generales antes de someterse a un procedimiento endobariátrico

Lo que hay que saber

Someterse a un procedimiento endobariátrico puede ayudarle a comer menos, a controlar mejor su peso y a reducir los riesgos derivados del sobrepeso.

Nota: este procedimiento no elimina la grasa del cuerpo. Es una de las muchas herramientas que puede utilizar para ayudarle a controlar su peso. Para que este procedimiento le ayude a tener éxito, debe comer de forma saludable y hacer ejercicio.

¿Qué significa «endobariátrico»?

Este procedimiento se realiza por vía endoscópica, lo que significa que se coloca un pequeño tubo con una cámara en la boca y se guía suavemente hasta el estómago.

Los beneficios

Cuando un procedimiento como este se utiliza junto con cambios en el estilo de vida, puede ayudar a perder peso.
La pérdida de peso puede ayudar a prevenir o mejorar los problemas de salud relacionados con el sobrepeso.

¿Está listo para comprometerse con un procedimiento endobariátrico?

Como con cualquier tratamiento de pérdida de peso, es importante comprometerse, o puede producirse un aumento de peso. Hay dos razones principales por las que los pacientes recuperan peso: la primera es no seguir la dieta recomendada, y la segunda no seguir las pautas de actividad recomendadas por su equipo de atención.

Compras de alimentos antes de la intervención

Prepararse para el éxito significa que tiene que preparar sus necesidades nutricionales antes de someterse a la intervención.

Antes de la intervención debe hacer la compra de los artículos que necesitará después de ella. Durante las primeras 2 a 4 semanas, seguirá una dieta líquida y en puré. Estos son algunos de los elementos que querrá añadir a su lista:

Sugerencias para la lista de alimentos:

- ☐ Bebidas claras sin gas (por ejemplo, Powerade™ Zero, Vitawater (cero calorías), Crystal Light)
- ☐ Proteína en polvo (sin azúcar añadido) o bebida proteica prefabricada SIN AZÚCARES añadidos
- ☐ Caldo de pollo o ternera bajo en sodio

El día de la intervención

Lo que puede esperar

Un procedimiento endobariátrico le ayuda a reducir la cantidad de alimentos que puede consumir y, por lo tanto, no podrá comer ni beber tanto como antes. Perderá peso ingiriendo menos calorías de las que su cuerpo utiliza en un día.

Antes de la intervención

Antes de entrar en la sala de intervenciones, quizá se le pida que se ponga una bata de hospital. Es posible que varios médicos y enfermeras le hagan una serie de preguntas. En la sala de intervenciones, se le dará una medicación para ayudarle a dormir y sentirse cómodo durante la intervención.

La vuelta a casa

Después de la intervención:

- No conduzca ni maneje vehículos o equipos motorizados durante el resto del día
- No tome bebidas alcohólicas
- Reanude la actividad a medida que se sienta cómodo

Efectos secundarios

Dolor o molestias. Todo el mundo experimenta distintos niveles de dolor y molestias a causa de estas intervenciones. Es importante que gestione su dolor. Hable con su equipo de atención médica sobre otras formas de controlar el dolor si es necesario.

Cuestiones relacionadas con la anestesia. Los efectos secundarios habituales de la anestesia son náuseas, vómitos, sequedad de boca, picor de garganta, escalofríos y somnolencia. Estos pueden durar un tiempo después de que desaparezca la anestesia. Las complicaciones graves son poco frecuentes. Para obtener más información, solicite hablar con su médico antes del día de la operación.

Vivir con su procedimiento

El procedimiento de pérdida de peso no es el final de un largo proceso. Es el comienzo. El esfuerzo por controlar su peso y su salud se prolongará durante el resto de su vida. Tiene que hacer cambios en sus hábitos de alimentación y actividad física. Sin estos cambios, puede ganar peso con el tiempo.

Si tiene algún problema o preocupación a medida que su cuerpo cambia, hable con su equipo de asistencia, están ahí para ayudarle.

Mantener el rumbo

Puede ser difícil continuar con hábitos saludables y mantener el peso durante mucho tiempo. Los contratiempos son una parte normal de los cambios de comportamiento. No ignore los contratiempos. Pida ayuda cuando la necesite. Llame a la consulta de su médico y póngase en contacto con su equipo de asistencia. **Lo importante es retomar el camino lo antes posible.**

Estos consejos pueden ayudarle a mantener el rumbo:

Acuda a TODAS las citas de seguimiento. Estas visitas son muy importantes para el éxito de su procedimiento. Su equipo de atención médica puede buscar signos tempranos de problemas. También pueden ayudarle a controlar los efectos secundarios y evitar complicaciones.

Siga su plan de nutrición. La cantidad de alimentos que puede comer después de la intervención es menor, por lo que la calidad de su dieta es muy importante. Una alimentación adecuada puede ayudarle a recuperarse de la intervención. Y puede ayudarle a evitar problemas. Por ejemplo:

- Si come o bebe grandes cantidades o come o bebe demasiado rápido, puede sentirse mal del estómago. También podría vomitar o sentir dolor en la parte inferior del pecho o en la parte superior del abdomen.
- Si no come a horas fijas, no ingiere suficiente fibra o no realiza actividad física, puede sufrir estreñimiento.
- Seguir algunas de estas pautas puede ayudarle a perder peso. Además puede ayudarle a evitar problemas como náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y estreñimiento. También puede ayudar a prevenir problemas de nutrición.

Siga las instrucciones de los medicamentos que se le den. Es posible que se le indique que tome o evite ciertos medicamentos.
Revise todos sus medicamentos con su proveedor de atención médica en cada cita. Su proveedor puede sugerir cambios en los medicamentos que toma.

Evite la deshidratación. Pregunte a su dietista o a otro miembro de su equipo de atención médica sobre las formas de obtener suficiente líquido.

Evite el consumo de tentempiés. A no ser que le recomienden lo contrario.

Manténgase activo. Realice una actividad física regular. Esto puede ayudarle a perder peso y a mantenerlo. La actividad física también aporta otros beneficios para la salud.

Únase a un grupo de apoyo. Comparta ideas y obtenga el apoyo de otras personas que se han sometido a una intervención de pérdida de peso.

Busque ayuda profesional cuando la necesite. Si tiene problemas que pueden conducir a hábitos poco saludables, un consejero u otro profesional de la salud puede ayudarle a tratarlos.

NO beba alcohol. Debe evitar el alcohol durante al menos las primeras 6 semanas o más, según la recomendación de su médico. El alcohol es una adición de calorías que no contiene los nutrientes que necesitas para lograr sus objetivos.

Progresión de la dieta

Dieta Tye	Descripción de los alimentos	Número de comidas	Duración
Líquidos claros	Powerade Zero, Vitawater (cero calorías), Crystal Light, caldo claro de pollo/vegetales.	Beba al menos 48-64 onzas (1,4 l-1,8 l) (o lo que recomiende el médico) a lo largo del día.	Días 1 y 2 (el día de la intervención, después de realizarla y al día siguiente)
Líquidos completos	Bebidas ricas en proteínas y bajas en calorías. Los líquidos deben ser bajos en grasa y azúcar.	Beba al menos entre 48-64 onzas (1,4 l-1,8 l) (8 tazas) al día.	Días 3 a 7
Alimentos blandos	Alimentos con trozos muy pequeños, tiernos, húmedos y fáciles de masticar. La carne debe triturarse, el pescado debe desmenuzarse y los demás alimentos deben picarse o triturarse. Todos los alimentos y líquidos deben ser bajos en grasa y azúcar.	Realice de 3 a 4 comidas* más 48-64 onzas (1,4 l-1,8 l) de líquidos al día.	Semanas 2 y 3
Dieta regular (textura sólida)	Se pueden probar alimentos de cualquier consistencia con cuidado. Siga eligiendo alimentos y líquidos bajos en grasa y azúcar.	Realice 3 comidas* más 48-64 onzas (1,4 l-1,8 l) de líquidos al día.	Semanas 4 y siguientes

Su médico puede recomendarle que siga un plan diferente. Siga las recomendaciones de su dietista o su médico. Estas son solo directrices.

Líquidos claros

INICIO: El día después de la intervención

DURACIÓN: Días 1-2 después de la intervención

INSTRUCCIONES DE LA DIETA: Beba 2 onzas (59 ml) de líquido claro, sin gas y sin calorías cada hora. El zumo diluido o las bebidas deportivas diluidas son buenas opciones para la hidratación. Por cada ración de 8 onzas (237 ml), las calorías no deben superar 50.

EJEMPLOS:

- Agua
- Consomé
- Caldo
- Té o café descafeinado
- Bebidas sin azúcar, sin gas y sin cafeína
- Gelatina sin azúcar
- Paletas sin azúcar

OBJETIVOS DE FLUIDOS: 48-64 onzas (1,4 l-1,8 l) (o lo que recomiende su médico)
Siga tomando vitaminas y otros medicamentos según lo prescrito

LLEVAR UN DIARIO DE NUTRICIÓN
Este será un elemento importante de su viaje.

Información importante

1. Deje de beber en cuanto se sienta lleno.
2. Utilice vasos de medicina de 1 onza o vasitos de papel para ayudarle a beber lentamente.
3. El hielo puede provocar calambres gástricos.
   Es posible que prefiera beber líquidos a temperatura ambiente.

Dieta líquida completa

La siguiente etapa de su viaje (que durará aproximadamente 5 días) consistirá en una combinación de líquidos claros y bebidas proteicas para aclimatar lentamente su cuerpo al consumo de menos calorías y acomodar el tamaño de su estómago. Su cuerpo necesitará tiempo para adaptarse a los cambios y será muy importante para su pérdida de peso que se sienta cómodo con una dieta baja en calorías y rica en proteínas. Es importante que siga este proceso, ya que introducir alimentos en puré demasiado rápido no le permite maximizar su pérdida de peso y podría tener un impacto negativo en el proceso de curación.

DURACIÓN: Días 3 a 7 después de la intervención

INSTRUCCIONES DE LA DIETA:

- Consuma raciones de 5-8 oz (148-237 ml) de bebidas altas en proteínas y bajas en azúcar en el transcurso de 30 minutos o más.
    - Agua
    - Propel
    - Powerade TM Zero
    - Caldo de pollo sin grasa
    - Té sin calorías
    - Bebida deportiva sin calorías
- ¡**NO** se pase de 8 oz (237 ml)/hora!

OBJETIVO DE PROTEÍNA: 60-80 gramos

Estas bebidas proteicas deben tener entre 15 y 20 g de proteínas por ración, menos de 15 g por ración de hidratos de carbono y entre 100 y 200 calorías por ración

Ejemplos de bebidas proteicas

- EAS Advantage
- HMR 70+
- Batido para adelgazar Glucerna
- Ultra Slim Fast con proteína de soja
- Batido Atkins Advantage
- Batido proteico Ultra Pure
- Otras bebidas proteicas recomendadas por su médico

Proteínas de origen lácteo

- Optisource
- Proteína de suero de leche
- Desayuno instantáneo Carb Conscious Carnation, caja azul (sin azúcar añadido)
- HMR 500, 800 (sin hielo)

Medicamentos/Vitaminas: Siga tomando sus medicamentos y vitaminas tal y como se los han recetado.

Consideraciones importantes durante este tiempo

Cuando beba:

1

Sorba todos los líquidos lentamente durante un período de una hora

- **NO** supere las 8 onzas (237 ml) por hora

2

Evite tragar rápido y beber con pajitas, ya que introduce aire en su sistema y puede provocar dolores por gases

- **NO** se obligue a terminar los líquidos si se siente lleno

3

Para aumentar la ingesta de proteínas, puede añadir «Just Whites» de Deb El

- Son claras de huevo en polvo que se encuentran en la sección de repostería del supermercado o en la sección de decoración de pasteles de las tiendas

4

Es **MUY** importante que se mantenga hidratado

- Vigile su orina, **no** debe ser más oscura que un amarillo claro

5

Si es intolerante a la lactosa, pruebe las gotas Lactaid (disponibles en su farmacia) o las opciones sin lácteos

Nota: el desayuno instantáneo en polvo y la leche desnatada en polvo contienen lactosa

- Leche de almendras, de soja o de coco no azucarada, u otro sustituto sin lácteos

6

Si utiliza una sopa rica en proteínas, cuele las verduras

- Receta: caldo (lleve a ebullición) + 2 claras de huevo, remueva bien

Este es un buen momento para empezar a llevar un diario y hacer un seguimiento de lo que se consume.

Alimentos en puré y blandos

Durante esta etapa consumirá purés y alimentos semisólidos. Esto le permite reintroducir lentamente los alimentos en su sistema.

- Es importante que consuma todas las proteínas recomendadas en la dieta
- Coma solo cuando tenga hambre

INICIO: Semana 2

DURACIÓN: 2 semanas

INSTRUCCIONES DE LA DIETA: Consuma 3-4 comidas pequeñas al día

OBJETIVOS DE FLUIDOS: 64 onzas (1,8 l) (8 tazas) de líquido sin calorías, sin gas y sin cafeína

- Agua
- Caldo de pollo sin grasa
- Té sin calorías
- Bebida deportiva sin calorías

ALIMENTOS BLANDOS RECOMENDADOS:

- Lácteos: yogur (sin azúcar añadido)
- Sopa: consomé, caldo, sopas cremosas bajas en grasa
- Carne y sustitutos de la carne: Pescado, huevos, requesón, queso en daditos o carnes magras
  Verduras: verduras blandas cocidas
- Frutas: melones, plátanos, frutas enlatadas sin azúcar añadido o cítricos sin membrana
- **Nota:** Por lo general, 1/2 taza de alimentos enteros equivale a 1/4 de taza de alimentos en puré

OBJETIVO DE CALORÍAS: 800-1000 calorías al día

VITAMINAS:

- Tome multivitaminas blandas, masticables o líquidas, o multivitaminas bariátricas recomendadas por el médico
- Suplemento de calcio con vitamina D 1200-1500 mg (máximo 500 mg por dosis)
  - **NO tome el complejo multivitamínico y el calcio al mismo tiempo. Tomarlo simultáneamente puede interferir con la absorción**
- B12 500 mcg diarios o 1000 mcg IM diarios

Tipo de alimento	Cantidad	Proteínas (g)	Grasa (g)	Calorías
ALMIDONES				
Puré de boniato	½ taza	2,0	4,4	111
Harina de avena	¾ de taza	4,5	1,7	105
Harina	¾ de taza	2,5	0,1	87
Crema de trigo	¾ de taza	3,3	0,4	115
FRUTAS				
Judías verdes (en conserva)	½ taza	0,2	0,1	13
Zanahorias (comida para bebés)	2,5 oz (74 ml) (2 oz = ¼ de taza)	0,0	0,0	30
Remolacha (en conserva)	¼ de taza de puré	0,8	0,1	26
LECHE				
Yogur descremado	8 oz (237 ml)	8	0	90-120
Leche, desnatada o al 1 %	8 oz (237 ml)	8	0-3	80-110
CARNE				
Atún enlatado al natural	1 oz (30 ml) (1 lata = 6 oz)	7	1	40
Sucedáneo de carne de cangrejo	1 oz (30 ml)	3,5	< 1	30
Queso, bajo en grasa o sin grasa	1 oz (30 ml)	4	0-3	40-50
Requesón, 1 % o sin grasa	1 oz (30 ml) (4 oz = ½ de taza)	3,5	< 1	20
Huevo revuelto	1 oz (30 ml)	6	80	80
Pollo en puré (carne oscura)	1 oz (30 ml)	7	72	72
Alimentos para bebés	2,5 onzas (71 g)	8	90	90
GRASA				
Mantequilla	1 cucharadita	0	4,1	36
Aceite de oliva	1 cucharadita	0	4,6	40

Consideraciones

1 No fría las carnes.
- Freír añade calorías y puede dificultar la digestión de los alimentos
- Algunas personas pueden experimentar el síndrome de evacuación gástrica rápida con alimentos grasos

2 Deje de comer cuando esté lleno.
- Puede regurgitar la comida, tener náuseas o dolor si come en exceso.

3 Continúe con la cantidad de líquido recomendada según lo indicado por su equipo de asistencia.

4 Continúe con sus suplementos vitamínicos masticables.

5 Anote todos los alimentos que come y los líquidos que bebe en su registro de alimentos. El registro de alimentos en esta etapa es fundamental para asegurarse de que está comiendo suficientes proteínas.

6 Evite los alimentos procesados o con azúcares añadidos.

7 No beba líquidos en los 30 minutos siguientes a la ingesta de alimentos.

8 En caso de mareo o vértigo, pruebe con una taza de caldo como parte de la ingesta de líquidos.

Ejemplo: Dieta de purés y alimentos blandos

*O seguir la dieta de sustitución de comidas recomendada por el equipo de asistencia

Tiempo	Alimentos	Líquido	Proteínas (g)	Grasa (g)	Calorías
8 a. m.	1 huevo revuelto (1 carne)		6	6	80
	½ taza de compota de manzana (1 fruta)		0,2	0,1	60
9 a. m.		8 oz (237 ml) de café, descafeinado	0	0	0
10 a. m.		8 oz (237 ml) de agua	0	0	0
11 a. m.		8 oz (237 ml) de leche desnatada	8		85
12 m	2 oz (57 g) de atún (1 proteína blanda/en puré)		14	2	80
	½ cucharadita de mayonesa ligera (1/2) de grasa		0	2,5	30
	¼ de taza de puré de verduras		0-1	0-0,1	30
2 p. m.		8 oz (237 ml) de agua			
3 p. m.	8 oz (237 ml) de yogur sin grasa (1 leche)		8	0	120
5 p. m.	3 oz (85 g) de puré de pollo (proteína equivalente)		21	13,5	300
	½ cucharadita de mantequilla (1/2 grasa)		0	2	20
	¼ de taza de puré de verduras		0-1	0-0,1	30
6 p. m.		8 oz (237 ml) de agua			
7 p. m.		8 oz (237 ml) de agua			
10 p. m.		8 oz (237 ml) de agua			
		TOTAL	**~58-64**	**~26-30**	**~800-1000**

PLAN DE COMIDAS	800-1000 CALORÍAS/DÍA	PLAN DE COMIDAS	800-1000 CALORÍAS/DÍA
Almidón	2 raciones	Leche	2 raciones
Fruta	2 raciones	Carne	6 raciones
Vegetales	2 raciones	Grasa	1 ración

Dieta de alimentos sólidos

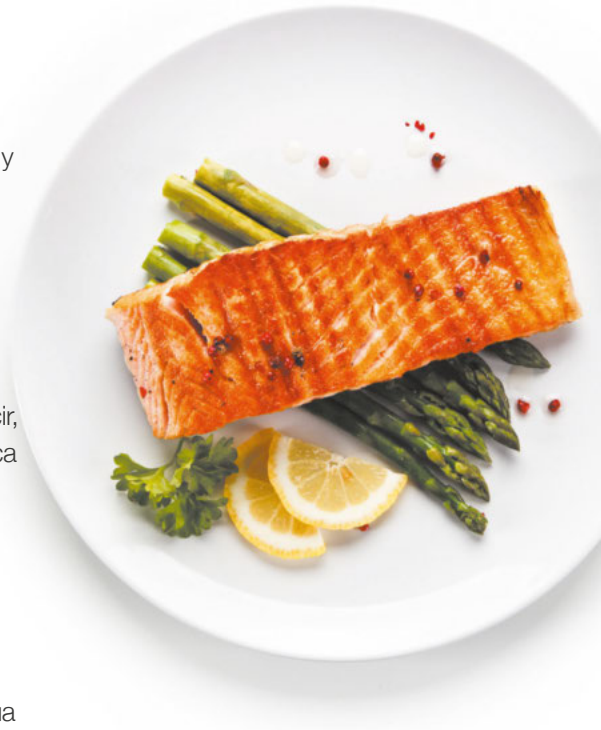
Durante esta etapa comenzará a comer alimentos sólidos. Será importante adherirse a los principios de esta dieta para mantener la pérdida de peso que ha logrado hasta ahora. Este es el momento en el que creará los hábitos nutricionales fundamentales que seguirá durante el resto de su vida.

- Es importante que consuma todas las proteínas recomendadas en la dieta
- Restablecer un patrón regular de comidas
- Si tiene problemas para empezar con los alimentos sólidos, vuelva a la dieta de alimentos blandos durante uno o dos días y luego vuelva a intentarlo

INICIO/DURACIÓN: Semanas 4 y siguientes

INSTRUCCIONES DE LA DIETA: 900-1200 calorías al día

Consideraciones



1. Evite todos los alimentos ricos en calorías y tome alimentos suaves y blandos que puedan pasar fácilmente por su estómago
2. Evite cualquier alimento que se disuelva en la boca o que no requiera ser masticado, por ejemplo, galletas saladas o pretzels; yogur o helado
3. Evite todos los alimentos altamente refinados o procesados, es decir, barritas de proteínas (a menos que el médico recomiende una marca específica), comida rápida, comidas congeladas
4. Evite los condimentos, es decir, mantequilla, salsa, queso crema, mantequilla de cacahuete, aceite
5. Evite las calorías líquidas, toda bebida debe tener cero calorías es decir, Crystal Light, Diet Snapple, Fruit 20, refresco dietético, agua

Dieta habitual: Muestra

Comida	Alimentos	Líquido	Calorías	Proteína
Desayuno	1 huevo revuelto 1 tostada de pan integral 2 salchichas de pavo		78 100 140	6 3 13
		8 oz (237 ml) de café descafeinado	5	0
		8 oz (237 ml) de agua		
Tentempié	1 ración de fruta		60	0
	calcio masticable	8 oz (237 ml) de agua		
Almuerzo	2 tazas de ensalada de verduras no feculentas 4 oz (113 g) de pollo a la parrilla/al vapor 2 cucharaditas de aceite 1 cucharada de vinagre O 1 cucharada de aliño ligero hierbas, sal, pimienta		250-330	21-28
Tentempié	multivitamínico masticable	8 oz (237 ml) de agua	0	0
	1 huevo duro		78	6
Cena	3 oz (85 g) de pescado a la parrilla/al vapor/pochado 1 taza de brócoli al vapor 1/3 de taza de batata hierbas/sazonadores sin sodio		120-150 50 80 0	21 2 3 0
Tentempié	calcio masticable	8 oz (237 ml) de agua	0	0
	1 ración de fruta		60	0
		8 oz (237 ml) de agua		
		8 oz (237 ml) de agua		
Total		**64 oz (1,8 l) de agua**	**1021-1131**	**75-82 g**

Sustitución de alimentos

EN LUGAR DE	UTILICE
1 huevo	¼ de taza de huevos batidos, (30 calorías, 6 g de proteínas)
2 salchichas de pavo	2 salchichas vegetarianas (120 calorías, 13 g de proteínas)
1 tostada de pan integral	½ panecillo integral
Ejemplo de desayuno	½ taza de cereal alto en fibra, 1 taza de leche descremada y 1 huevo revuelto
1 ración de fruta por la mañana	½ taza de uvas 1 taza de melón en dados 1 taza de piña fresca ½ pera entera
Ejemplo de almuerzo	3-4 onzas (85-113 g) de carne, pescado o aves, una verdura no feculenta y un almidón (arroz, pasta, patata)
2 cucharaditas de aceite	1 cucharada de aderezo de ensalada normal
1 cucharada de vinagre	2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas
1 huevo duro	¼ de taza de edamame (soja) hervida
Ejemplo de cena	3-4 onzas (85-113 g) de carne, pescado o aves, una verdura no feculenta y un almidón (arroz, pasta, patata)
1 taza de verduras cocidas	2 tazas de verduras crudas (excluya las verduras feculentas: guisantes, maíz, patatas, habas, plátano macho, calabaza y ñame)

EJERCICIO:

Los Institutos Nacionales de Salud recomiendan 150 minutos de ejercicio a la semana. Debe incorporar al menos 30 minutos de ejercicio 5 veces por semana.

Cómo tener éxito con su nueva dieta

La forma de comer y beber después de una intervención endobariátrica afecta a su éxito. Para ayudarle a alcanzar sus objetivos, su equipo de asistencia le ofrece las siguientes pautas.

La cantidad de líquido recomendada al día suele ser de 48-64 onzas (1,4 l-1,8 l). Su equipo de atención médica le dirá cuánto quiere que beba en función de sus necesidades.

Tome hasta 16 onzas (473 ml) de leche descremada o leche al 1 % diariamente o utilice un sustituto de comida bariátrica, 1 o 2 de 8 oz (237 ml) al día como parte de su ingesta de líquidos. Es una excelente fuente de proteínas y calcio.

Tome pequeños bocados y mastique bien los alimentos

Al ir progresando con la dieta y elegir alimentos con más textura, tome pequeños bocados de comida. Mastique los alimentos hasta conseguir3 una consistencia blanda antes de tragarlos. Deje pasar de 10 a 15 minutos para comer 1 onza (28 g) de alimento. En cuanto empiece a sentirse lleno, deje de comer y beber. Deje al menos 30 minutos para cada comida.

Comer fuera

Los restaurantes suelen servir raciones demasiado grandes para una sola comida. Pida al personal una porción más pequeña o pida el menú del almuerzo. Siempre puede pedir que le empaqueten la mitad de la comida para llevársela a casa y pedirles que le sirvan la otra mitad.

Alcanzar sus objetivos

Tardó mucho tiempo en ganar peso. Se necesitará tiempo y disciplina para ayudarle a perder el peso. Su equipo de salud está aquí para usted. Hoy le ofrecen estos recordatorios:

- Los cuidados de seguimiento son tan importantes como todos los pasos que se dan para «prepararse».
- Para lograr sus objetivos, siga todas las instrucciones que le indican los miembros de su equipo de atención.
- Su equipo de atención deberá aprobar el calendario para su regreso al trabajo, otras actividades y el ejercicio.
- Tenga paciencia durante su recuperación. Cada persona es diferente y su recuperación será distinta a la de otros pacientes que se hayan sometido al mismo procedimiento. Esto es válido para el tiempo de curación, las sensibilidades alimentarias, los objetivos de pérdida de peso, etc.

**Su médico puede recomendarle que siga un plan diferente. Siga el plan que le recomiende su dietista o su médico. Estas son solo directrices.*

Ejemplo de seguimiento de comidas: Semana 1

LUNES
Desayuno

Almuerzo

Cena

MARTES
Desayuno

Almuerzo

Cena

MIÉRCOLES
Desayuno

Almuerzo

Cena

JUEVES
Desayuno

Almuerzo

Cena

VIERNES
Desayuno

Almuerzo

Cena

SÁBADO
Desayuno

Almuerzo

Cena

DOMINGO
Desayuno

Almuerzo

Cena

NOTAS

Información de asistencia al usuario

Para recibir asistencia, los usuarios deben contactar con:

Apollo Endosurgery Inc.
1120 South Capital of Texas Highway
Building 1, Suite 300
Austin, Texas 78746
EE. UU.

O visite www.apolloendo.com

MKT-01185-03 R01