

# DIRECTRICES DE NUTRICIÓN PARA APOYAR EL ÉXITO A LARGO PLAZO TRAS UNA CIRUGÍA BARIÁTRICA

Tras la cirugía bariátrica, es posible que muchos pacientes no sigan las recomendaciones nutricionales.<sup>1,2</sup>  
En las directrices de nutrición se recomienda adoptar conductas específicas para lograr los mejores resultados a largo plazo.<sup>3</sup>  
Trabaje con su médico para desarrollar un plan de nutrición individualizado.

## CUBRIR LAS NECESIDADES PROTEICAS

### Beneficios:<sup>4-6</sup>

- Se mantiene la salud muscular
- Se mantiene la disminución de peso
- Se mejora la saciedad

### Recomendaciones:

- Consumir una cantidad mínima de 60 gramos de proteína\* cada día<sup>7</sup>
- Consumir fuentes proteicas de alta calidad, como carnes magras, pescado, pollo, pavo, huevos y lácteos sin grasa o bajos en grasas

**60 GRAMOS**



\*Es posible que se deba aumentar la ingesta de proteínas según las necesidades individuales.

## MANTENERSE HIDRATADO

### Beneficios:<sup>8,9</sup>

- Se regula la temperatura corporal
- Se aportan nutrientes a las células
- Los órganos funcionan correctamente
- Se lubrican las articulaciones
- Se eliminan desechos del cuerpo a través de la orina y las heces

### Recomendaciones:

- Las mujeres deben consumir como mínimo 1,4 l de líquidos cada día
- Los hombres deben consumir como mínimo 1,8 l de líquidos cada día
- Al menos la mitad de esta cantidad de líquidos deben ser líquidos transparentes, sin gas y sin calorías<sup>7,10</sup>



## TOMAR VITAMINAS Y SUPLEMENTOS MINERALES

Las vitaminas y los minerales apoyan los procesos corporales asociados a los aspectos indicados a continuación:<sup>11-14</sup>

- Niveles de energía
- La forma en que el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos
- Salud muscular y ósea
- Salud capilar y de la piel
- Salud neurológica y cerebral
- Salud inmunitaria



### Recomendaciones:

- Consumir un suplemento de vitaminas y minerales específico de la cirugía bariátrica que cumpla las directrices de la Sociedad Americana de cirugía metabólica y bariátrica (American Society for Metabolic and Bariatric Surgery, ASMBS)\*.
- Considerar la posibilidad de consumir suplementos masticables (consistencia no gomosa) o líquidos.
- Tomar hierro y calcio en diferentes momentos para optimizar la absorción.

**ES POSIBLE QUE SEA NECESARIO REALIZAR ANÁLISIS CADA 3 O 6 MESES DURANTE EL PRIMER AÑO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA Y, DESPUÉS DE ESTO, CADA AÑO PARA MONITORIZAR EL ESTADO DE LAS VITAMINAS Y MINERALES**

\*Las cantidades de vitaminas y minerales variarán según el tipo de cirugía y las necesidades individuales.

# CONSEJOS PARA APOYAR EL ÉXITO A LARGO PLAZO TRAS LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

## PROTEÍNAS

- Incluya proteínas en cada comida o refrigerio.
- Primero consuma alimentos ricos en proteínas a la hora de comer.
- Considere la posibilidad de consumir bebidas ricas en proteínas para ayudarle a cubrir sus necesidades individuales.



## HIDRATACIÓN

- Lleve consigo una botella de agua.
- Mantenga un registro de la cantidad de agua que bebe.
- Congele los líquidos puros y las bebidas ricas en proteínas para consumirlos a lo largo del día.

### SIGNOS FRECUENTES DE DESHIDRATACIÓN:

- Náuseas o mareos
- Sed
- Dolor de cabeza o frecuencia cardíaca acelerada
- Orina oscura y concentrada



## SUPLEMENTO DE VITAMINAS Y MINERALES

- Cree un plan diario con la hora a la que debe tomar los suplementos de vitaminas y minerales.
- Establezca alertas durante todo el día.
- Experimente con diversos tipos y marcas que se ajusten a sus preferencias y necesidades.



## FACTORES DEL ESTILO DE VIDA QUE CONTRIBUYEN A TENER ÉXITO A LARGO PLAZO

- Elegir un patrón de alimentación rico en nutrientes.
  - » Consumir entre 4 y 5 comidas pequeñas ricas en proteínas cada día.
  - » Incluir frutas y verduras en la mayor parte de las comidas.
  - » Reducir o eliminar los endulzantes concentrados.

- Escuche a su cuerpo.
- Deje de comer o beber en cuanto se sienta satisfecho.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Obsérvese a sí mismo e interactúe con grupos de apoyo.

## SEGUIMIENTO FRECUENTE CON SU MÉDICO:<sup>10</sup>

En el primer mes después de la cirugía | Cada 1 o 3 meses durante la pérdida de peso activa | Cada 6 o 12 meses una vez que el peso se estabilice

Visite [anhi.org](http://anhi.org) para obtener una copia digital de este recurso.



1. Guillet C, et al. Clin Nutr ESPEN. 2020;40:392-400. | 2. Abdulsalam F, et al. Obes Surg. 2021;31(11):4741-4748. | 3. Mechanick JI, et al. Endocr Pract. 2019 Dec;25(12):1346-1359. | 4. Moizé V, et al. Clin Nutr. 2013;32(4):550-555. | 5. Dagan SS, et al. Surg Obes Relat Dis. 2017;13(1):101-109. | 6. Vieira FT, et al. Obes Surg. 2019;29(3):958-963. | 7. Mechanick J, et al. Surg Obes Relat Dis. 2020;16(2):188-190. | 8. Popkin BM, et al. Nutr Rev. 2010;68(8):439-458. | 9. Jéquier E, Constant F. Eur J Clin Nutr. 2010 Feb;64(2):115-23. | 10. Isom KA, Majumdar MC, eds. Academy of Nutrition and Dietetics Pocket Guide to Bariatric Surgery. Academy of Nutrition and Dietetics; 2021. | 11. Tardy AL, et al. Nutrients. 2020;12(1):228. | 12. Gagnon C, et al. JBMR Plus. 2018;2(3):121-133. | 13. Zhang W, et al. Obes Surg. 2021;31(6):2649-2659. | 14. Pecora F, et al. Nutrients. 2020;12(10):3198.