

Objetivos para el éxito a largo plazo

Goals for Long Term Success

As part of the bariatric surgery process, you will have a thorough evaluation. Based on your medical history, your insurance requirements, and the bariatric surgery program requirements, recommendations may be made for things such as meal plans, dietary changes, water intake, and exercise. It is important that you follow these recommendations to the best of your ability. You will need to stick to these changes before bariatric surgery and continue them after surgery.

Healthy habits

Make these changes before surgery to avoid problems after surgery:

- **Eat 5 to 6 small meals or snacks per day.**
 - Your smaller stomach will hold less food, so you will need to eat regularly throughout the day to get enough calories and nutrients for your health. Make this a habit now, as you may have little appetite or desire to eat after surgery.
- **Eat slowly and rest about 1 minute between bites.**
 - Avoid eating in distracted environments, such as eating in front of the TV, which can lead to overeating or eating too fast.

Como parte del proceso de cirugía bariátrica, se te hará una evaluación minuciosa. Según tu historial médico y los requisitos del seguro y del programa de cirugía bariátrica, se pueden hacer recomendaciones sobre las comidas, los cambios en la dieta, el consumo de agua y el ejercicio. Es importante que sigas estas recomendaciones lo mejor que puedas. Tendrás que mantener estos cambios antes de la cirugía bariátrica y continuarlos después.

Hábitos saludables

Haz estos cambios antes de la cirugía para evitar problemas después:

- **Come entre 5 y 6 comidas leves o refrigerios por día.**
 - Mientras más pequeño sea el estómago, menos comida contendrá, por lo que necesitarás comer regularmente a lo largo del día para obtener suficientes calorías y nutrientes para tu salud. Conviértelo en un hábito desde ahora, ya que es posible que tengas poco apetito o pocas ganas de comer después de la operación.
- **Come lentamente y espera aproximadamente 1 minuto entre bocado y bocado.**
 - Evita comer en ambientes que te distraigan, como delante del televisor, ya que puedes terminar comiendo en exceso o demasiado rápido.



- ▶ The goal is to chew foods to a paste-like consistency. Large chunks of food can be uncomfortable to swallow and digest after surgery.
- ▶ Eating slowly will allow you to better judge when to stop eating. Eating just 1 extra bite may lead to discomfort or vomiting when eating.
- **Choose liquids and foods low in sugar.** Limit sugars to 10 grams or less per meal. This includes added sugars and sugar alcohols.
 - ▶ Sugars travel quickly through the digestive tract. Eating too much sugar may cause dumping syndrome and symptoms like diarrhea, nausea, and vomiting.
 - ▶ Sugar alcohols are not well absorbed and can cause gas and diarrhea.
- **Drink at least eight, 8 ounce cups (64 ounces total) of water a day.**
 - ▶ Eating less food gives your body less fluid. To prevent dehydration, drink more liquids between meals.
- **Sip liquids and practice eating meals without beverages.** Stop 10 minutes before eating and wait at least 30 minutes after eating before you resume drinking.
 - ▶ Drinking liquids too quickly can cause discomfort or vomiting.
 - ▶ Drinking liquids with your meals can “flush” the food through your system too quickly, leading to uncomfortable symptoms such as nausea, vomiting, and diarrhea. It can also make you feel less full and hungry sooner.
- ▶ Debes masticar los alimentos hasta lograr una consistencia pastosa. Los trozos grandes pueden ser difíciles de tragar y digerir después de la cirugía.
- ▶ Comer despacio te permitirá juzgar mejor cuándo debes dejar de comer. Un solo bocado de más podría provocar molestias o vómitos.
- **Elige líquidos y alimentos bajos en azúcar.** Limita los azúcares a 10 gramos o menos por comida. Esto incluye azúcares agregados y alcoholes del azúcar.
 - ▶ Los azúcares viajan rápidamente por el tubo digestivo. Comer demasiado azúcar puede provocar el síndrome de evacuación gástrica rápida y síntomas como diarrea, náuseas y vómitos.
 - ▶ Los alcoholes del azúcar no se absorben bien y pueden provocar gases y diarrea.
- **Bebe al menos ocho vasos de 8 onzas (64 onzas en total) de agua al día.**
 - ▶ Al comer menos alimentos, tu cuerpo ingiere menos líquido. Para prevenir la deshidratación, bebe más líquidos entre las comidas.
- **Bebe líquidos a sorbos y practica comer sin bebidas.** Deja de beber líquidos 10 minutos antes de comer y espera al menos 30 minutos antes de volver a beber.
 - ▶ Beber líquidos demasiado rápido puede provocar malestar o vómitos.
 - ▶ Beber líquidos mientras comes puede “arrastrar” los alimentos por el organismo muy rápido, lo que provoca síntomas molestos como náuseas, vómitos y diarrea. También puede hacer que te sientas menos lleno y con más hambre más rápido.

- **Start cutting out caffeine, carbonated drinks, and alcohol.**
 - › Caffeine increases your risk of dehydration and stomach ulcers while healing.
 - › Carbonation can cause discomfort, and may lead to stretching of the stomach.
 - › Alcohol has no nutritional value and may increase the risk of stomach ulcers.
- **Take a complete multivitamin and mineral supplement daily to promote long term health.**
 - › Eating less food puts you at risk for vitamin and mineral deficiencies.
- **Focus on protein** to promote wound healing and to preserve lean muscle tissue during weight loss.
 - › Choose lean versions of meat, fish, and dairy. Include beans, nuts, and seeds for variety.
 - › If you follow a vegetarian or vegan diet, meet with a dietitian to discuss plant-based protein options.
- **Eat less fried foods, added fats, and processed food items.**
 - › High fat foods are generally not well tolerated and may cause gas, bloating, and diarrhea.
 - › Processed foods are often high in calories, salt, and unhealthy fats.
- **Comienza a eliminar la cafeína, las gaseosas y el alcohol.**
 - › La cafeína aumenta el riesgo de deshidratación y de úlceras en el estómago durante la cicatrización.
 - › Las bebidas carbonatadas pueden causar molestias y hacer que el estómago se estire.
 - › El alcohol no tiene ningún valor nutritivo y puede aumentar el riesgo de úlceras de estómago.
- **Toma un suplemento multivitamínico y mineral completo todos los días para promover el bienestar a largo plazo.**
 - › Comer menos puede causar la falta de vitaminas y minerales.
- **Céntrate en las proteínas** para promover la cicatrización de las heridas y mantener el tejido muscular magro durante la pérdida de peso.
 - › Elige carne, pescado y lácteos magros. Incluye frijoles, nueces y semillas para tener más variedad.
 - › Si eres vegetariano o vegano, consulta con un dietista para conocer las opciones de proteínas vegetales.
- **Come menos alimentos fritos, grasas agregadas y alimentos procesados.**
 - › Los alimentos con mucha grasa no se suelen tolerar bien y pueden causar gases, hinchazón y diarrea.
 - › Los alimentos procesados suelen tener muchas calorías, sal y grasas poco saludables.

- **Focus on meal planning, eating at home, and packing meals.** Limit dining out to 1 or 2 times a week.
 - Cooking gives you control of the ingredients you eat and how they are prepared. It also helps you avoid uncomfortable symptoms that can occur with eating fried, processed, high fat, or high sugar foods from restaurants.
- **Stop smoking and get rid of any nicotine products. Before surgery, you must be free from nicotine for at least 90 days and be committed to remaining nicotine free for life.** For more information, read “Smoking Before and After Bariatric Surgery.”
- **Céntrate en planificar las comidas, comer en casa y preparar tus comidas para llevar.** Limita las comidas fuera de casa a 1 o 2 veces por semana.
 - Cocinar te permite controlar los ingredientes que comes y su preparación. También te ayuda a evitar los síntomas incómodos que pueden aparecer al comer alimentos fritos, procesados, con mucha grasa o con mucho azúcar de los restaurantes.
- **Deja de fumar y desecha todos los productos con nicotina. Antes de la cirugía, debes estar libre de nicotina durante al menos 90 días y comprometerte a evitar la nicotina de por vida.** Para obtener más información, consulta “Consumo de nicotina antes y después de la cirugía bariátrica”.

Behaviors for long term success

- Keep track of the foods you eat and your activity with a food log on paper or a mobile app. Track all foods and liquids, time eaten, portion sizes, calories, protein, and exercise.
- Exercise regularly. Include aerobic exercise, strength training, and stretching exercises.
- Plan balanced meals that include lean proteins, fruits, and vegetables.
- Surround yourself with positive social, emotional, and behavioral support.
- Get enough sleep. Aim for at least 6 to 8 hours per night.
- Weigh yourself weekly to track your progress.

Comportamientos para el éxito a largo plazo

- Registra los alimentos que comes y tu actividad en papel o en una aplicación móvil. Registra todos los alimentos y líquidos, la hora a la que los ingieres, el tamaño de las porciones, las calorías, las proteínas y el ejercicio.
- Haz ejercicio regularmente. Incluye ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y ejercicios de estiramiento.
- Planifica comidas equilibradas que incluyan proteínas magras, frutas y vegetales.
- Rodéate de un entorno de apoyo social, emocional y conductual positivo.
- Descansa bien. Procura dormir al menos entre 6 y 8 horas por noche.
- Pésate todas las semanas para controlar tu progreso.

Behaviors that are red flags for weight gain

- Starting to eat sweets.
- Eating fast food often.
- Skipping meals.
- Eating after your stomach is full.
- Eating rapidly.
- Grazing mindlessly or nibbling on food.
- Eating to feel better when bored, upset, angry, or depressed.
- Spending a lot of “low activity” time while you are awake watching TV, playing video games, or scrolling on your phone — especially if you are not exercising.
- Choosing favorite carbs first.
- Snacking from vending machines.
- Eating and drinking at the same time.

Conductas que son señales de alerta para el aumento de peso

- Empezar a comer dulces.
- Comer comida rápida con frecuencia.
- Saltarse comidas.
- Comer después de tener el estómago lleno.
- Comer rápidamente.
- Comer de manera inconsciente o picar alimentos.
- Comer para sentirte mejor cuando estás aburrido, molesto, enojado o deprimido.
- Pasar mucho tiempo de “baja actividad” mientras estás despierto viendo televisión, jugando videojuegos o navegando en tu teléfono — especialmente si no haces ejercicio.
- Elegir primero tus carbohidratos favoritos.
- Picar en máquinas expendedoras.
- Comer y beber al mismo tiempo.

Este folleto sólo tiene fines informativos. Habla con el proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención.

Para obtener más información médica, ingresa a wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comunícate con la Biblioteca de Información Médica (Library for Health Information) al 614-293-3707 o escribiendo a health-info@osu.edu.