

# Cirugía bariátrica: Dieta del Paso 2

## Bariatric Surgery: Step 2 Diet

The Step 2 diet consists of full liquids and blended or pureed solids. **Remember: “If you have to chew, it is not Step 2.”**

The portions are very small to help prevent vomiting. These small, high protein meals will help your new stomach pouch heal.

This diet provides about 600 to 800 calories and 60 grams of protein per day. **It starts 1 week after being home from the hospital.** Do your best as you plan your meals, and talk to our staff if you have questions or concerns.

**Warning: This diet does not have enough calories, protein, vitamins, minerals, and fiber. Only use this diet while under the supervision of your healthcare provider for up to 4 weeks after bariatric surgery.**

### General guidelines

- **Your meals/snacks will be only liquid or pureed.** Pureed food should be the consistency of applesauce and be thin enough to flow through a funnel.
- **Eat at least 6 small meals each day.** Portions (each meal) should be around  $\frac{1}{4}$  cup and take about 15 to 20 minutes to eat.

La dieta del paso 2 consiste en líquidos enteros y sólidos licuados o en puré.

**Recordatorio: “Si tienes que masticar, no es el paso 2”.**

Las porciones son muy pequeñas para poder prevenir los vómitos. Estos platos pequeños y ricos en proteínas te ayudarán a cicatrizar la nueva bolsa estomacal.

La dieta aporta alrededor de 600 a 800 calorías y 60 gramos de proteína al día. **Comienza 1 semana después de haber regresado a casa del hospital.** Haz lo mejor que puedas al planificar las comidas y habla con nuestro personal si tienes preguntas o dudas.

**Advertencia: Esta dieta no tiene suficientes calorías, proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Usa esta dieta únicamente bajo la supervisión de tu proveedor de atención médica durante un máximo de 4 semanas después de la cirugía bariátrica.**

### Directrices generales

- **Tus comidas/refrigerios serán únicamente líquidos o en puré.** Las comidas en puré deben tener la consistencia de un puré de manzana y ser lo suficientemente finas como para pasar por un embudo.
- **Come al menos 6 platos pequeños cada día.** Las porciones (cada comida) deben ser de alrededor de  $\frac{1}{4}$  de taza y debes demorarte entre 15 y 20 minutos en comerlas.



- **Use baby utensils and take small, dime-sized bites.** Wait 2 to 3 minutes in between bites.
- **Every meal/snack should contain a protein source.** This can be from the milk or meat group. Vegetarian options can be found in the meat group as well. **Your goal is to get 60 to 80 grams of protein per day.**
- **Sip at least 64 ounces of sugar free, caffeine free liquids each day. You may drink faster now, about 1 ounce every 3 to 5 minutes (or 6 ounces in 20 to 30 minutes).** Sugar free liquids include Crystal Light, V8 Diet Splash, tomato juice, V8 low sodium vegetable juice, sugar free Kool-Aid, sugar free decaf iced tea, flavored waters, sugar free popsicles, sugar free gelatin, and broth. **Avoid drinks with alcohol, caffeine, and carbonation.**
- **Limit sugar and sugar alcohols to less than 10 grams each per meal.**
- **Do not drink 10 minutes before meals and wait 30 minutes after meals to drink.** Avoid drinking during meals as combining liquids and food may lead to nausea, vomiting, abdominal pain, diarrhea, and dumping syndrome.
- **Take 2 chewable multivitamins with iron each day (no gummies). Take 1 in the morning and 1 in the evening.** This will help to prevent vitamin and mineral deficiencies.
- **Usa utensilios para bebés y come bocados pequeños, del tamaño de una moneda de diez centavos.** Espera de 2 a 3 minutos entre bocado y bocado.
- **Cada comida o refrigerio debe contener una fuente de proteína,** que puede ser del grupo de la leche o de la carne. Las opciones vegetarianas también pueden encontrarse en el grupo de la carne. **Tu objetivo es obtener entre 60 y 80 gramos de proteína por día.**
- **Bebe al menos 64 onzas de líquidos sin azúcar y sin cafeína cada día. Ahora puedes beber más rápido, aproximadamente 1 onza cada 3 a 5 minutos (o 6 onzas en 20 a 30 minutos).** Los líquidos sin azúcar incluyen Crystal Light, V8 Diet Splash, jugo de tomate, jugo de vegetales con bajo contenido de sodio V8, Kool-Aid sin azúcar, té helado descafeinado sin azúcar, aguas saborizadas, paletas heladas sin azúcar, gelatina sin azúcar y caldo. **Evita las bebidas con alcohol, con cafeína y las gaseosas.**
- **Limita el azúcar y los alcoholes de azúcar a menos de 10 gramos cada uno por comida.**
- **No bebas 10 minutos antes de las comidas y espera 30 minutos después de las comidas para beber.** Evita beber durante las comidas, ya que combinar líquidos y alimentos puede provocar náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y síndrome de evacuación gástrica rápida.
- **Toma 2 multivitamínicos masticables con hierro cada día (que no sean gomitas). Toma 1 por la mañana y 1 por la noche.** Esto ayudará a prevenir deficiencias de vitaminas y minerales.

- **Record everything that you eat and drink (time, what it is, and how much) for at least 3 days.** Bring this with you to your next appointment. The dietitian can help calculate how many calories and how much protein you are eating.
- **Restaurant foods are not recommended for the first 2 months after surgery.**

## Tips on how to puree foods

- Cut food into small pieces.
- Place food into blender or food processor.
- Add liquid, such as broth, cream soup, or low fat sauces and dressings.
- Blend or puree until smooth.
- Strain foods that do not blend into a completely smooth consistency.
- Season foods to taste. You may want to avoid spicy foods, such as Tabasco sauce, white pepper, red pepper, etc.

## Dumping syndrome

You may have diarrhea, abdominal cramping, cold sweats, and light-headedness after eating. **Drinking during meals, eating too much sugar at one time, eating too much food, or eating too fast can cause these symptoms.** This is called dumping syndrome. Use a sugar substitute and foods made with a sugar substitute instead of sweetened foods. Use sugar free Kool-Aid, Crystal Light, sugar free lemonade, and products like these.

**Be sure to sip your drinks slowly.**

- **Registra todo lo que comes y bebes (la hora, qué es y cuánto) durante al menos 3 días.** Lleva el registro contigo a la próxima cita. El dietista puede ayudarte a calcular cuántas calorías y cuántas proteínas estás consumiendo.
- **No se recomiendan las comidas de restaurante durante los primeros 2 meses después de la cirugía.**

## Consejos sobre cómo hacer purés

- Corta la comida en trozos pequeños.
- Llévala a una licuadora o un procesador de alimentos.
- Agrega líquido, como caldo, sopa crema, o salsas y aderezos con bajo contenido de grasa.
- Licúalos o procésalos hasta que estén uniformes.
- Cuela los alimentos que no se licúen hasta lograr una consistencia completamente uniforme.
- Sazona la comida al gusto. Procura evitar las comidas picantes, como la salsa Tabasco, la pimienta blanca, la pimienta roja, etc.

## Síndrome de evacuación gástrica rápida

Puedes tener diarrea, cólicos, sudores fríos y mareos después de comer. **Beber durante las comidas, comer demasiada azúcar de una sola vez, comer demasiada comida o comer demasiado rápido pueden causar estos síntomas.** Esto se llama “síndrome de evacuación gástrica rápida”. Usa un sustituto del azúcar y alimentos preparados con un sustituto del azúcar en lugar de alimentos endulzados. Consume Kool-Aid sin azúcar, Crystal Light, limonada sin azúcar y productos del estilo.

**Asegúrate de tomar las bebidas lentamente.**

## Planning meals

Use foods from these groups to plan your meals.

### Milk Group

**Choose up to 4 servings from this food group each day.** Check sugar content and look for calcium-fortified. These foods are good sources of protein and calcium:

- ½ cup fat free skim or 1% low fat milk
- ½ cup Lactaid milk or other unsweetened soy milk
- ¼ cup light yogurt (remove any pieces of fruit in yogurt)
- ¼ cup pureed cottage cheese
- ½ bottle (6 to 8 fluid ounces) of protein shake or protein water
- ¼ cup sugar free pudding (boxed) made with fat free skim milk
- ¼ cup strained cream soup made with fat free skim milk

### Meat Group

**Choose up to 4 servings from this food group each day.** These foods are good sources of protein, energy, B vitamins, and iron:

- ½ small jar strained baby food meat (plain)
- 1 tablespoon creamy peanut butter
- 1 egg (soft scrambled) or egg salad (smashed/blended)
- ¼ cup water-packed tuna or chicken, pureed
- ¼ cup (1 ounce) cooked pureed meat, such as beef, fish, turkey, chicken, pork, and veal

## Planificación de comidas

Usa alimentos de estos grupos para planificar las comidas.

### Grupo de la leche

**Elige hasta 4 porciones de este grupo de alimentos cada día.** Verifica el contenido de azúcar y busca alimentos fortificados con calcio. Estos alimentos son buenas fuentes de proteínas y calcio:

- ½ taza de leche descremada sin grasa o leche baja en grasa al 1 %;
- ½ taza de leche Lactaid u otra leche de soja sin azúcar;
- ¼ de taza de yogur con bajo contenido de calorías (quita los trozos de fruta del yogur);
- ¼ de taza de requesón en puré;
- ½ botella (6 a 8 onzas líquidas) de batido de proteínas o agua protéica;
- ¼ de taza de pudín sin azúcar (de caja) preparado con leche descremada sin grasa;
- ¼ de taza de sopa crema colada hecha con leche descremada sin grasa.

### Grupo de carnes

**Elige hasta 4 porciones de este grupo de alimentos cada día.** Estos alimentos son buenas fuentes de proteínas, energía, vitaminas B y hierro:

- ½ envase pequeño de comida para bebés con carne (simple);
- 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa;
- 1 huevo (revuelto suave) o ensalada de huevo (triturada/mezclada);
- ¼ de taza de atún o pollo envasado en agua, en puré;
- ¼ de taza (1 onza) de puré de carne cocida, como carne de res, pescado, pavo, pollo, cerdo y ternera;

- ¼ cup (1 ounce) pureed soft tofu
- ¼ cup pureed chili or bean soup

Note: A small amount of fat free gravy, cream soup, or broth may be added for flavor. Mixing pureed meat with mashed potatoes or pureed soups improves the taste. Seasoning may be added.

## Vegetable Group

**Choose up to 1 or 2 servings from this food group each day.** These foods are good sources of vitamins, minerals, and fiber and are low in calories:

- ½ cup vegetable juice, such as tomato, carrot, and V8 juice
- ½ small jar of strained baby food
- ¼ cup pureed vegetables, such as:
  - Asparagus tips
  - Beets
  - Carrots
  - Green beans
  - Greens
  - Spinach
  - Tomato sauce
  - Vegetable soup
  - Zucchini

## Fruit Group

**Choose up to 1 or 2 servings from this food group each day.** Avoid strained fruit desserts and junior or toddler foods. These foods are good sources of vitamins, minerals, and fiber:

- ¼ cup unsweetened fruit, pureed
- ½ cup diet juice with 5 calories or less per serving

- ¼ de taza (1 onza) de tofu suave en puré;
- ¼ de taza de puré de chile o sopa de frijoles.

Nota: Puede añadirse una pequeña cantidad de salsa espesa sin grasa, sopa crema o caldo para darle sabor. Mezclar el puré de carne con puré de papas o sopas licuadas mejora el sabor. Se pueden agregar condimentos.

## Grupo de verduras

**Elige hasta 1 o 2 porciones de este grupo de alimentos cada día.** Estos alimentos son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra y tienen bajo contenido de calorías:

- ½ taza de jugo de verduras, como tomate, zanahoria y jugo V8;
- ½ frasco pequeño de comida para bebé colada;
- ¼ de taza de puré de verduras, como:
  - puntas de espárragos;
  - remolachas;
  - zanahorias;
  - judías verdes;
  - verduras de hoja;
  - espinaca;
  - salsa de tomate;
  - sopa de verduras;
  - calabacín.

## Grupo de frutas

**Elige hasta 1 o 2 porciones de este grupo de alimentos cada día.** Evita los postres de frutas coladas y la comida para bebés o niños pequeños. Estos alimentos son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra:

- ¼ de taza de fruta sin azúcar, en puré;
- ½ taza de jugo dietético con 5 calorías o menos por porción;

- ¼ cup canned fruit (lite, no sugar added, or 100% juice), drained and pureed
- ¼ cup unsweetened applesauce
- ½ small jar strained baby food

Note: **Avoid fruit juices as they contain sugar.** Both natural sugar and added sugar can cause dumping syndrome.

## Starch Group

Choose up to 1 or 2 servings from this food group each day. These foods are good sources of energy, B vitamins, and iron (if fortified):

- ¼ cup pureed soup, any kind
- ¼ cup cooked cereal, such as Cream of Wheat, Cream of Rice, oatmeal, and grits
- ¼ cup pureed, starchy vegetable, such as mashed winter squash, mashed potatoes, and mashed sweet potatoes
- ¼ cup canned fat free or vegetarian refried beans
- ¼ cup pureed peas or lentils

## Fat Group

Choose up to 2 servings from this food group each day.

- 1 teaspoon butter or oil
- 2 teaspoons diet margarine
- 1 tablespoon low fat mayonnaise, Miracle Whip, or salad dressing
- 1 tablespoon avocado, blended
- 1 tablespoon low fat or fat free gravy

- ¼ de taza de fruta enlatada (con bajo contenido de calorías, sin azúcar añadido, o jugo 100 % natural), escurrida y en puré;
- ¼ de taza de puré de manzana sin azúcar;
- ½ frasco pequeño de comida para bebé colada.

Nota: **Evita los jugos de frutas, ya que contienen azúcar.** Tanto el azúcar natural como el azúcar añadido pueden provocar el síndrome de evacuación gástrica rápida.

## Grupo de almidones

Elige hasta 1 o 2 porciones de este grupo de alimentos cada día. Estos alimentos son buenas fuentes de energía, vitaminas B y hierro (si están fortificados):

- ¼ de taza de sopa en puré, de cualquier tipo;
- ¼ de taza de cereal cocido, como crema de trigo, crema de arroz, avena y sémola;
- ¼ de taza de puré de verduras con almidón, como puré de calabaza de invierno, puré de papas y puré de batatas;
- ¼ de taza de frijoles refritos enlatados sin grasa o vegetarianos;
- ¼ de taza de puré de chícharos o lentejas.

## Grupo de grasas

Elige hasta 2 porciones de este grupo de alimentos cada día.

- 1 cucharadita de mantequilla o aceite;
- 2 cucharaditas de margarina dietética;
- 1 cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasa, Miracle Whip o aderezo para ensaladas;
- 1 cucharada de aguacate licuado;
- 1 cucharada de salsa espesa con bajo contenido de grasa o sin grasa.

## Sample menu

Note:

- Stop eating when you feel full. Pay attention to your stomach.
- Protein shakes and supplements should be sipped over 20 to 30 minutes.

## Menú de muestra

Nota:

- Deja de comer cuando te sientas lleno. Presta atención a tu estómago.
- Los batidos protéicos y los suplementos deben tomarse de a sorbos durante 20 a 30 minutos.

Comida Meal	Producto alimenticio Food item	Proteína en gramos (g) Protein in grams (g)
<b>Desayuno</b> Breakfast	Batido protéico o agua protéica (11 onzas líquidas) Protein shake or protein water (11 fluid ounces)	15 a 30 15 to 30
<b>Media mañana</b> Mid-morning	¼ de taza de puré de manzana sin azúcar ¼ cup unsweetened applesauce	0 a 1 0 to 1
<b>Almuerzo</b> Lunch	¼ de sopa crema de pollo colada y pollo enlatado, en puré ¼ strained cream of chicken soup and canned chicken, pureed	5 a 7 5 to 7
<b>Media tarde</b> Mid-afternoon	¼ de taza de yogur con bajo contenido de calorías o griego ¼ cup light or Greek yogurt	6 a 8 6 to 8
<b>Cena</b> Dinner	¼ de taza de puré de chile o sopa de frijoles ¼ cup pureed chili or bean soup	3 a 7 3 to 7
<b>Noche</b> Evening	Batido protéico o agua protéica (11 onzas líquidas) Protein shake or protein water (11 fluid ounces)	15 a 30 15 to 30

## Recipes

Look for liquid or pureed recipes online, such as from:

- [pinterest.com](https://www.pinterest.com)
- [bariatricfusion.com/blogs/blog/the-best-gastric-sleeve-pureed-diet-recipes-1](https://bariatricfusion.com/blogs/blog/the-best-gastric-sleeve-pureed-diet-recipes-1)
- [gastricsleeverecipes.com/post-op-stage-3-pureed-foods](https://gastricsleeverecipes.com/post-op-stage-3-pureed-foods)
- [bariatricbits.com/bariatricnutrition/pureed](https://bariatricbits.com/bariatricnutrition/pureed)

## Recetas

Busca en Internet recetas de comidas líquidas o en puré, como de:

- [pinterest.com](https://www.pinterest.com)
- [bariatricfusion.com/blogs/blog/the-best-gastric-sleeve-pureed-diet-recipes-1](https://bariatricfusion.com/blogs/blog/the-best-gastric-sleeve-pureed-diet-recipes-1)
- [gastricsleeverecipes.com/post-op-stage-3-pureed-foods](https://gastricsleeverecipes.com/post-op-stage-3-pureed-foods)
- [bariatricbits.com/bariatricnutrition/pureed](https://bariatricbits.com/bariatricnutrition/pureed)

## Protein waters

Some people dislike the taste of thicker protein shakes after surgery. Try these protein waters to help increase your protein intake:

- Protein2o (20 grams)
- Premier Protein Clear (20 grams)
- Syntrax Nectar (23 grams per scoop)
- LiquaCel (16 grams per ounce)
- Isopure Zero Carb 100% Whey Protein Isolate Drink (40 grams)
- BiPro Protein Water (20 grams)

## Aguas protéicas

A algunas personas no les gusta el sabor de los batidos protéicos más espesos después de una cirugía. Prueba estas aguas protéicas para aumentar la ingesta de proteínas:

- Protein2o (20 gramos).
- Premier Protein Clear (20 gramos).
- Syntrax Nectar (23 gramos por cucharada).
- LiquaCel (16 gramos por onza).
- Isopure Zero Carb 100 % Whey Protein Isolate Drink (40 gramos).
- BiPro Protein Water (20 gramos).

---

**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](https://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](mailto:health-info@osu.edu).