

Cirugía bariátrica: Dieta del Paso 3

Bariatric Surgery: Step 3 Diet

The Step 3 diet consists of blended or pureed foods with 1 new solid food added daily. The portions are very small to help prevent vomiting.

This diet provides about 800 to 1,000 calories and 60 grams of protein per day. 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, vitamins, minerals, and fiber. Only use this diet while under the supervision of your health care provider until 8 weeks after bariatric surgery.

General guidelines

- **Your meals will now be soft/tender instead of pureed.** These should be added back slowly to help ensure you tolerate these new foods. Still **avoid raw fruit, vegetables, nuts, seeds, pickles, popcorn, soft bread, and rice.**
- **Eat at least 6 small meals each day.** Portions should be around ¼ cup and take about 20 to 25 minutes to eat.
- **Use baby utensils and take small, dime sized bites.** Chew thoroughly, about 1 minute per bite. Wait 2 to 3 minutes in between bites.

La dieta del Paso 3 consiste en alimentos mezclados o en puré a los que se añade 1 nuevo alimento sólido al día. Las porciones son muy pequeñas para ayudar a prevenir los vómitos.

La dieta proporciona aproximadamente 800 a 1,000 calorías y 60 gramos de proteína al día. Haga su mejor esfuerzo cuando planifique sus comidas y hable con su equipo si tiene dudas o inquietudes.

Advertencia: Esta dieta no tiene suficientes calorías, vitaminas, minerales y fibra. Utilice esta dieta únicamente bajo la supervisión de su médico hasta 8 semanas después de la cirugía bariátrica.

Pautas generales

- **Sus comidas serán ahora blandas/ tiernas en lugar de purés.** Deberá volver a añadirlos poco a poco para asegurarse de que tolera estos nuevos alimentos. Siga **evitando la fruta cruda, las verduras, los frutos secos, las semillas, los pepinillos, las palomitas de maíz, el pan blando y el arroz.**
- **Coma al menos 6 comidas pequeñas cada día.** Las porciones deben ser de alrededor de ¼ de taza y tardar entre 20 y 25 minutos en comer.
- **Utilice utensilios de bebé y tome bocados pequeños, del tamaño de una moneda de diez centavos.** Mastique bien, aproximadamente 1 minuto por bocado. Espere de 2 a 3 minutos entre bocado y bocado.



- **Every meal/snack should contain a protein source.** This can be from the milk or meat group listed below. 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. Drink 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 beverages 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.
- **Begin lifelong vitamin and mineral supplements as recommended by clinic staff.**
- **Keep a record of what you eat and drink** to help you find foods that you may still be sensitive to. Also track your fullness and any other symptoms (nausea, abdominal pain, lightheadedness, etc.) along with meals.
- **Restaurant foods are not recommended for the first 2 months after surgery.**
- **Cada comida/bocadillo debe contener una fuente de proteínas.** Ésta puede ser del grupo de la leche o de la carne que se enumeran a continuación. Las opciones vegetarianas también pueden encontrarse en el grupo de la carne. **Su objetivo es obtener de 60 a 80 gramos de proteína al día.**
- **Beba al menos 64 onzas de líquidos sin azúcar y sin cafeína cada día. Beba 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 verduras V8 bajo en sodio, Kool-Aid sin azúcar, té helado descafeinado sin azúcar, aguas aromatizadas, palitos de helado sin azúcar, gelatina sin azúcar y caldo. **Evite las bebidas con alcohol, cafeína y carbonatadas.**
- **Limite el azúcar y los alcoholes del azúcar a menos de 10 gramos cada uno por comida.**
- **No beba 10 minutos antes de las comidas y espere 30 minutos después de las comidas para beber.** Evite beber durante las comidas, ya que la combinación de líquidos y alimentos puede provocar náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y síndrome de evacuación gástrica rápida.
- **Comience a tomar suplementos de vitaminas y minerales de por vida, según las indicaciones del equipo de la clínica.**
- **Mantenga un registro de lo que come y bebe** para ayudarle a encontrar alimentos a los que pueda seguir siendo sensible. Lleve también un registro de su saciedad y de cualquier otro síntoma (náuseas, dolor abdominal, mareos, etc.) junto con las comidas.
- **No se recomiendan los alimentos de restaurante durante los 2 primeros meses después de la cirugía.**

Adding solid food slowly

Try only 1 small bite of the new food and chew it well. Wait awhile and if there are no problems, take another bite. If at any time, you feel full, feel nauseated, or vomit, **stop eating and rest. Take only clear liquids at the next meal, and add liquids and pureed foods at the following meal. Try 1 solid food again the next day.**

Planning meals

Use foods from these groups to plan your meals.

Milk Group

Choose up to 3 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 soy milk
- ½ cup light yogurt (remove any pieces of fruit in yogurt)
- ¼ cup cottage cheese
- 1 ounce low fat, mild cheese, such as low fat mozzarella, provolone, and string 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 3 to 4 servings from this food group each day. These foods are good sources of protein, energy, B vitamins, and iron.

Añadir alimentos sólidos lentamente

Pruebe solo 1 pequeño bocado del nuevo alimento y mástiquelo bien. Espere unos momentos y, si no hay problemas, coma otro bocado. Si en algún momento se siente lleno, tiene náuseas o vómitos, **deje de comer y descanse. Tome solo líquidos claros en la siguiente comida, y añada líquidos y purés en la siguiente. Vuelva a probar 1 alimento sólido al día siguiente.**

Planificación de las comidas

Use alimentos de estos grupos para planificar sus comidas.

Grupo de la leche

Elija hasta 3 o 4 raciones de este grupo de alimentos cada día. Verifique el contenido de azúcar y busque alimentos fortificados con calcio. Estos alimentos son buenas fuentes de proteína y calcio:

- ½ taza de leche descremada sin grasa o 1 % baja en grasas
- ½ taza de leche Lactaid o de soya
- ½ taza de yogur ligero (retírele los pedazos de fruta al yogur)
- ¼ de taza de requesón
- 1 onza de queso suave bajo en grasa, como mozzarella, provolone y queso en tiras bajos en grasa
- ½ botella (de 6 a 8 onzas líquidas) de batido proteínico o agua proteínica
- ¼ de taza de pudín sin azúcar (de caja) hecho con leche descremada sin grasa
- ¼ de taza de sopa de crema colada hecha con leche descremada sin grasa

Grupo de carne

Elija hasta 3 o 4 raciones de este grupo de alimentos cada día. Estos alimentos son buenas fuentes de proteína, energía, vitaminas B y hierro.

- 1 egg or ¼ cup egg substitute
- ¼ cup (1 ounce) tender, cooked meat, such as beef, fish, turkey, chicken, pork, and veal. Meat must be very moist. Chop fine and chew carefully. Serve with gravy or sauce, or marinate overnight. Chili or tuna salad may be tolerated.
- ¼ low fat hot dog (all beef, turkey, or chicken)
- 1 ounce low fat luncheon meat
- ¼ cup cooked beans, such as pinto, black, kidney, lentils, and lima beans
- ¼ cup bean soup
- ¼ cup canned fat free or vegetarian refried beans
- 1 tablespoon creamy peanut butter
- ¼ cup (1 ounce) soft tofu or soy meat
- ½ bottle (6 to 8 ounces) of protein shake or protein water

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 V-8 juice
- ¼ cup cooked, tender vegetables, such as:
 - Asparagus tips
 - Beets
 - Broccoli
 - Brussels sprouts
 - Cabbage
 - Carrots
 - Cauliflower

- 1 huevo o ¼ de taza de sucedáneo de huevo
- ¼ de taza (1 onza) de carne cocida y tierna, como res, pescado, pavo, pollo, cerdo y ternera. La carne debe estar muy jugosa. Píquela en trozos pequeños y mastique con cuidado. Sívala con salsa para carne o déjala macerar durante la noche. Se puede tolerar una ensalada de atún o chili.
- ¼ de perrito caliente bajo en grasa (todo de res, pavo o pollo)
- 1 onza de carnes frías bajas en grasas
- ¼ de taza de frijoles cocidos, como pinto, negro, riñón, lentejas y frijoles lima
- ¼ de taza de sopa de frijoles
- ¼ de taza de frijoles refritos vegetarianos o enlatados sin grasa
- 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa
- ¼ de taza (1 onza) de tofu dulce o carne de soya
- ½ botella (de 6 a 8 onzas) de batido proteínico o agua proteínica

Grupo de verduras

Elija hasta 1 o 2 raciones de este grupo de alimentos cada día. Estos alimentos son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra, y con bajo contenido de calorías.

- ½ taza de jugo de verduras, como tomate, zanahoria y jugo V-8
- ¼ de taza de verduras tiernas cocidas, como:
 - Puntas de espárragos
 - Remolacha
 - Brócoli
 - Coles de Bruselas
 - Repollo
 - Zanahoria
 - Coliflor

- Green beans
- Greens
- Spinach
- Tomato sauce
- Vegetable soup
- Zucchini

Note: Cabbage, cauliflower, broccoli, and Brussels sprouts may cause abdominal discomfort and bloating. **Avoid all raw vegetables.**

Fruit Group

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

- ¼ to ½ raw banana. **Avoid all other raw fruits.**
- ½ cup homemade smoothie made with unsweetened nut or rice milk, or water
- ¼ cup unsweetened applesauce
- ½ cup diet fruit juice with 5 calories or less per serving
- ¼ cup cooked or canned, unsweetened fruit (no syrup)

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

Starch Group

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

- ¼ cup soup. Avoid soups with pasta or rice.
- 3 saltine crackers
- ¼ slice **toasted** bread
- ¼ cup cooked cereal, such as Cream of Wheat, Cream of Rice, oatmeal, and grits

- Judías
- Verduras verdes
- Espinaca
- Salsa de tomate
- Sopa de verduras
- Calabacín

Nota: La col, la coliflor, el brécol y las coles de Bruselas pueden provocar molestias abdominales e hinchazón. **Evite todas las verduras crudas.**

Grupo de frutas

Elija hasta 1 o 2 raciones de este grupo de alimentos cada día. Estos alimentos son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra.

- ¼ a ½ banana cruda. **Evite todas las otras frutas crudas**
- ½ taza de batido casero hecho con leche de frutos secos o de arroz sin azúcar, o con agua.
- ¼ de taza de compota de manzana sin azúcar
- ½ taza de jugo de fruta dietético con 5 calorías o menos por ración
- ¼ de taza de fruta cocida o enlatada sin azúcar (sin sirope)

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

Grupo de almidón

Elija hasta 1 o 2 raciones 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. Evite las sopas con pasta o arroz.
- 3 galletas saladas
- ¼ de rebanada **de pan tostado**
- ¼ de taza de cereales cocidos, como crema de trigo, crema de arroz, avena y sémola de maíz

- ¼ cup unsweetened, dry cereal, such as Cheerios, Rice Krispies, puffed wheat, puffed rice, Corn Flakes, and Special K. Some patients with gastric bypass may have dumping syndrome from eating unsweetened, dry cereal with milk.
- ¼ cup cooked, starchy vegetables, such as peas, winter squash, potatoes (any kind), yams, and sweet potatoes

Note: **Avoid untoasted bread, rice, pasta, and similar grains.**

Fat Group

Choose up to 1 to 2 servings from this food group each day. These foods are low in vitamins and high in calories.

- 1 teaspoon butter, margarine, or oil
- 1 teaspoon low fat mayonnaise
- 1 tablespoon low fat salad dressing
- 1 tablespoon salad dressing (oil varieties)
- 1 tablespoon low fat gravy
- 1 tablespoon avocado

Sample menu

Note:

- Average meal size is ¼ cup. Do not exceed ½ cup portions.
- In between meals, you may eat sugar free popsicles, sugar free gelatin, and sugar free drinks. You may also drink diet juice, vegetable juice, herbal tea, or broth as a part of your beverages.
- Consider adding unflavored protein powder to soups and other food items.

- ¼ de taza de cereales secos sin azúcar, como Cheerios, Rice Krispies, trigo inflado, arroz inflado, Corn Flakes y Special K. Algunos pacientes con bypass gástrico pueden sufrir el síndrome de evacuación gástrica rápida por comer cereales secos sin azúcar con leche.
- ¼ de taza de verduras cocidas con almidón, como guisantes, calabaza de invierno, papas (de cualquier tipo), boniatos y papas dulces.

Nota: **Evite el pan sin tostar, el arroz, la pasta y los cereales similares.**

Grupo de las grasas

Elija hasta 1 o 2 raciones de este grupo de alimentos cada día. Estos alimentos tienen bajo contenido de vitaminas y alto en calorías.

- 1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas bajo en grasas
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas (variedades de aceite)
- 1 cucharada sopera de salsa baja en grasa
- 1 cucharada de aguacate

Menú de ejemplo

Nota:

- El tamaño medio de las comidas es de ¼ de taza. No exceda las raciones de ½ taza.
- Entre comidas, puede comer paletas de helado sin azúcar, gelatina sin azúcar y refrescos sin azúcar. También puede tomar jugo dietético, jugo de verduras, té de hierbas o caldo como parte de sus bebidas.
- Considere la posibilidad de añadir proteína en polvo sin sabor a las sopas y otros alimentos.

Comida Meal	Artículo de comida Food item	Proteína en gramos (g) Protein in grams (g)
Desayuno Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de leche de almendras sin azúcar ½ cup unsweetened almond milk • ¼ de taza de Rice Krispies ¼ cup Rice Krispies 	5
A media mañana Mid-morning	<ul style="list-style-type: none"> • Batido proteínico o agua proteínica (11 onzas líquidas), a sorbos Protein shake or protein water (11 fluid ounces), sipped 	De 15 hasta 30
Almuerzo Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ a ½ taza de sopa (de frijoles o chile) ¼ to ½ cup soup (bean or chili) o or • ¼ de taza de ensalada de pollo o atún hecha con 1 cucharada de mayonesa ligera o baja en grasa ¼ cup chicken or tuna salad made with 1 tablespoon light or low fat mayonnaise • ¼ de taza de ensalada de pollo o atún hecha con 1 cucharada de mayonesa ligera o baja en grasa ¼ cup chicken or tuna salad made with 1 tablespoon light or low fat mayonnaise • ¼ de taza de fruta cortada en dados en su propio jugo, colada ¼ cup diced fruit in its own juice, strained 	De 5 hasta 8
Media tarde Mid-afternoon	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de requesón ¼ cup cottage cheese • ¼ de taza de melocotones troceados en su propio jugo ¼ cup diced peaches in their own juice 	7
Cena Dinner	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza (1 onza) de pollo tierno cocido en trozos pequeños ¼ cup (1 ounce) tender, cooked chicken in small pieces • ¼ de taza de habichuelas cocidas, suaves ¼ cup soft, cooked green beans • 2 cucharadas de margarina dietética 2 teaspoons diet margarine 	7
Noche Evening	<ul style="list-style-type: none"> • Batido proteínico o agua proteínica (11 onzas líquidas), a sorbos Protein shake or protein water (11 fluid ounces), sipped 	De 15 hasta 30

More meal ideas

- 1 tablespoon creamy peanut butter and 3 crackers
- ¼ cup cottage cheese and ¼ cup canned, unsweetened fruit
- String cheese or 1 ounce other low fat cheese and ¼ cup canned, unsweetened fruit
- 1 ounce low fat cheese and 3 crackers
- ½ cup light yogurt
- ½ cup unsweetened dry cereal with ¼ cup fat free skim or 1% low fat milk
- 1 hard boiled egg and ¼ cup light fruit
- 1 scrambled egg with 1 ounce shredded low fat cheese
- ¼ baked potato (no skin) with ¼ cup chili or beans
- 1 tablespoon peanut butter and ½ cup sugar free pudding (boxed) made with fat free skim milk
- ¼ cup chicken or tuna salad made with 1 tablespoon light or low fat mayo and 3 crackers

Recipes

Look for soft food bariatric recipes online, such as from:

- <https://www.pinterest.com>
- <https://www.gastricsleeeverecipes.com/postop-stage-4-soft-foods>
- <https://www.bariatricfoodie.com/spicy-beans-sausage/>
- "Bariatric Surgery Cookbook" from Ohio State Wexner Medical Center at <https://go.osu.edu/pted4643>

Más ideas de comidas

- 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa y 3 galletas saladas
- ¼ de taza de requesón con ¼ de taza de frutas enlatadas sin endulzar
- Queso en hebras o 1 onza de otro queso bajo en grasa, y ¼ de taza de fruta enlatada sin endulzar
- 1 onza de queso bajo en grasa y 3 galletas saladas
- ½ taza de yogurt liviano
- ½ taza de cereal seco sin endulzar con ¼ de taza de leche descremada sin grasa o 1 % baja en grasas
- 1 huevo duro y ¼ de taza de fruta liviana
- 1 huevo revuelto con 1 onza de queso bajo en grasas
- ¼ de papa horneada (sin piel) con ¼ de taza de chili o frijoles
- 1 cucharada de mantequilla de maní y ½ taza de pudín sin azúcar (en caja) hecho con leche descremada sin grasa
- ¼ de taza de ensalada de atún o pollo hecha con 1 cucharada de mayonesa liviana o baja en grasa, y 3 galletas saladas

Recetas

Busque recetas bariátricas de alimentos blandos en Internet, como por ejemplo de:

- <https://www.pinterest.com>
- <https://www.gastricsleeeverecipes.com/postop-stage-4-soft-foods>
- <https://www.bariatricfoodie.com/spicy-beans-sausage/>
- "Libro de cocina de cirugía bariátrica" de Ohio State Wexner Medical Center en <https://go.osu.edu/pted4643>

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)

Your vitamin guide after bariatric surgery

Talk to your bariatric health care team and/or your primary care provider about the supplements that you should take to maintain your good health. More or different supplements may be needed than those listed below. Always talk to your health care team before starting any new supplements.

Examples listed below are for informational purposes only. We do not endorse any specific supplements or manufacturers of vitamins, nor do we make any profit on these products.

Choose a vitamin option below and talk to your health care team for advice, as needed.

Aguas proteínicas

A algunas personas no les gusta el sabor de los batidos proteínicos más espesos después de una operación. Pruebe estas aguas proteínicas para aumentar su ingesta de proteínas:

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

Su guía vitamínica después de la cirugía bariátrica

Hable con su equipo de atención médica bariátrica y/o su médico de cabecera sobre los suplementos que debe tomar para mantener su buena salud. Pueden ser necesarios más suplementos o suplementos diferentes a los que se enumeran a continuación. Hable siempre con su equipo de atención de la salud antes de empezar a tomar cualquier suplemento nuevo.

Los ejemplos enumerados a continuación tienen únicamente fines informativos. No respaldamos ningún suplemento específico ni a ningún fabricante de vitaminas, ni obtenemos ningún beneficio de estos productos.

Elija una opción vitamínica de las que aparecen a continuación y hable con su equipo de atención de la salud para que le aconseje, según sea necesario.

Vitaminas Vitamins	Programa diario Daily Schedule
Opción 1: Multivitamínico Masticable Completo Bariátrico	
Option 1: Bariatric Complete Chewable Multivitamin	
<ul style="list-style-type: none"> • Por ejemplo: Examples include: <ul style="list-style-type: none"> ▸ Multivitamínico Bariátrico Masticable Completo Bariatric Fusion Bariatric Fusion Complete Chewable Bariatric Multivitamin ▸ Bariatric Choice Mis Vitaminas Bariátricas Multivitamínico Masticable Bariatric Choice My Bariatric Vitamins Chewable Multivitamin • Los sabores incluyen: baya mixta, crema de naranja, cereza silvestre, fresa y tropical Flavors include: mixed berry, orange cream, wild cherry, strawberry, and tropical 	<p>Tome 4 masticables, espaciados a lo largo del día: Take 4 chewables, spaced throughout the day:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 a. m.: 1 masticable 8 a.m.: 1 chewable • 12 p. m.: 1 masticable 12 p.m.: 1 chewable • 4 p. m.: 1 masticable 4 p.m.: 1 chewable • 8 p. m.: 1 masticable 8 p.m.: 1 chewable
Opción 2: Vitaminas sin receta	
Option 2: Over the Counter Vitamins	
<ul style="list-style-type: none"> • Multivitamínico masticable o en tableta para adultos o vitamina prenatal con hierro (no gomitas) Chewable or tablet adult multivitamin or prenatal vitamin with iron (no gummies) • Vitamina B12 sublingual (al menos 500 mcg): se disuelve bajo la lengua Vitamin B12 sublingual (at least 500 mcg): dissolves under the tongue • Citrato de calcio (500 a 600 mg por dosis) Calcium citrate (500 to 600 mg per dose) • Vitamina D (2,000 unidades) Vitamin D (2,000 units) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 a. m.: multivitamínico para adultos + Vitamina B12 (sublingual) 8 a.m.: adult multivitamin + Vitamin B12 (sublingual) • 12 p. m.: citrato de calcio (500 a 600 mg) 12 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg) • 4 p. m.: citrato de calcio (500 a 600 mg) + Vitamina D (2,000 unidades) 4 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg) + Vitamin D (2,000 units) • 8 p. m.: multivitamínico para adultos 8 p.m.: adult multivitamin <p style="text-align: center;">-o- -or-</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 a. m.: vitamina prenatal + Vitamina B12 (sublingual) 8 a.m.: prenatal vitamin + Vitamin B12 (sublingual) • 2 p. m.: citrato de calcio (500 a 600 mg) 2 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg) • 8 p. m.: citrato de calcio (500 a 600 mg) + Vitamina D (2000 unidades) 8 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg) + Vitamin D (2000 units)

Vitaminas Vitamins	Programa diario Daily Schedule
Opción 3: Vitaminas sin receta Option 3: Over the Counter Vitamins	
<ul style="list-style-type: none"> • Multivitamínico bariátrico uno al día con hierro Bariatric one a day multivitamin with iron • Citrato de calcio (500 a 600 mg por dosis) Calcium citrate (500 to 600 mg per dose) 	<p>8 a. m.: Multivitamínico bariátrico uno al día con hierro 8 a.m.: Bariatric one a day multivitamin with iron</p> <p>2 p. m.: citrato de calcio (500 a 600 mg) 2 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg)</p> <p>8 p. m.: citrato de calcio (500 a 600 mg) 8 p.m.: calcium citrate (500 to 600 mg)</p>

Este folleto es solo para fines informativos. Comuníquese con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta. Para obtener más información sobre salud, visite wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care. For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.