

Cirugía bariátrica: Dieta del Paso 4

Bariatric Surgery: Step 4 Diet

Your surgeon or dietitian will advise you when you may begin adding Step 4 foods to your diet. The Step 4 diet consists of semi-solid foods with 1 new solid food added daily. This diet provides about 1,200 calories and at least 60 grams of protein per day. Consider meeting with a dietitian to plan your meals and talk to your health care team if you have any questions or concerns.

General guidelines

- **Your meals will now contain regular food textures as tolerated.** These should be added back slowly to help ensure you tolerate these new foods.
- **Eat at least 6 small meals each day.** Portions should be around $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ 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.

Su cirujano o nutricionista le dirá cuándo puede comenzar a agregar alimentos de la dieta para paso 4. La dieta del Paso 4 consiste en alimentos semisólidos a los que se añade 1 nuevo alimento sólido al día. Esta dieta aporta unas 1,200 calorías y al menos 60 gramos de proteínas al día. Considere la posibilidad de reunirse con un dietista para planificar sus comidas y hable con su equipo de atención de la salud si tiene alguna duda o preocupación.

Pautas generales

- **Sus comidas contendrán ahora texturas de alimentos regulares según las tolere.** Estos deben añadirse de nuevo lentamente para ayudar a asegurar que tolera estos nuevos alimentos.
- **Coma al menos 6 comidas pequeñas cada día.** Las porciones deben ser de alrededor de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ 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 at least 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 and carbonation.**
- **Caffeine may be added back slowly. Limit to 1 to 2 cups of coffee or tea per day.**
- **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. This is lifelong.
- **Continue 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.
- **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 al menos de 60 a 80 gramos de proteína al día.**
- **Beba al menos 64 onzas de líquidos sin azúcar ni 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 y carbonatadas.**
- **La cafeína puede volver a añadirse lentamente. Limite a 1 o 2 tazas de café o té al día.**
- **Limite el azúcar y los alcoholes de 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. Esto es para toda la vida.
- **Continúe con los suplementos vitamínicos y minerales de por vida según las recomendaciones del personal de la clínica.**
- **Mantenga un registro de lo que come y bebe** para ayudarle a encontrar alimentos a los que todavía pueda ser sensible. Lleve también un registro de su saciedad y de cualquier otro síntoma (náuseas, dolor abdominal, mareo, etc.) junto con las comidas.

- **Restaurant foods may still not be tolerated due to how they prepare food. Discuss this with your dietitian if you are not sure about certain restaurants or entrees.**

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 soy milk
- ½ cup light 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

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.

- 1 egg or ¼ cup egg substitute
- ¼ cup (1 ounce) tender, cooked meat, such as beef, fish, turkey, chicken, pork, and veal
- 1 tablespoon creamy peanut butter
- 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

- **Puede que siga sin tolerar los alimentos de los restaurantes debido a cómo los preparan. Coméntelo con su dietista si no está seguro de ciertos restaurantes o platos.**

Planificación de las comidas

Use alimentos de estos grupos para planificar sus comidas.

Grupo de la leche

Elija hasta 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 yogurt liviano
- 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

Grupo de carne

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

- 1 huevo o ¼ de taza de sucedáneo de huevo
- ¼ de taza (1 onza) de carne tierna cocida, como res, pescado, pavo, pollo, cerdo y ternera
- 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa
- 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 habas

- 1/3 of a 3 ounce beef or vegetable burger
- 1/4 cup (1 ounce) tofu
- 1/4 cup textured vegetable protein

Note: Red meats may be hard to eat. Always cut into very small bites. You may add low fat gravy, mayonnaise, or sauce, or marinate overnight to moisten. Chew very well.

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.

At first, limit salads to 1/4 cup or less, so you can eat the rest of your meal.

- 1/2 cup vegetable juice, such as tomato, carrot, and V-8 juice
- 1/4 cup cooked, tender vegetables, such as:
 - Asparagus tips
 - Beets
 - Broccoli
 - Brussels sprouts
 - Cabbage
 - Carrots
 - Cauliflower
 - Cucumber
 - Eggplant
 - Green beans
 - Greens
 - Lettuce
 - Peppers
 - Spinach
 - Squash
 - Tomatoes
 - Zucchini

- 1/3 de una hamburguesa de 3 onzas de res o verduras
- 1/4 de taza (1 onza) de tofu
- 1/4 de taza de proteína vegetal texturizada

Nota: Las carnes rojas pueden ser difíciles de comer. Córtelas siempre en pedazos pequeños. Puede añadir salsa gravy, mayonesa o salsa baja en grasa, o marinarla durante la noche para humedecerla. Mastique muy bien.

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.

Al principio, limite las ensaladas a 1/4 de taza o menos, para poder comer el resto de la comida.

- 1/2 taza de jugo de verduras, como tomate, zanahoria y jugo V-8
- 1/4 de taza de verduras tiernas cocidas, como:
 - Puntas de espárragos
 - Remolacha
 - Brócoli
 - Coles de Bruselas
 - Repollo
 - Zanahoria
 - Coliflor
 - Pepino
 - Berenjena
 - Habichuelas
 - Verduras verdes
 - Lechuga
 - Pimientos
 - Espinaca
 - Zapallo
 - Tomates
 - Calabacita

Fruit Group

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

- ½ cup diet fruit juice with 5 calories or less per serving
- ¼ cup cooked or canned, unsweetened fruit (no syrup)
- ¼ cup raw fruit

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

Starch Group

Choose up to 2 to 3 servings from this food group each day. These foods are good sources of energy, B vitamins, and iron (if fortified). Begin to use whole grain or whole wheat products.

- ¼ to ½ cup soup, any type
- 3 to 6 saltine crackers
- ¼ cup cooked whole wheat or high protein pasta or macaroni
- ¼ cup cooked cereal, such as Cream of Wheat, Cream of Rice, oatmeal, and grits
- ¼ cup unsweetened, dry cereal, such as Cheerios, Bran Flakes, Rice Krispies, puffed wheat, puffed rice, Corn Flakes, Wheat Chex, Wheaties, and Special K with unsweetened nut or rice milk
- ½ cup popcorn
- ¼ cup cooked, starchy vegetables, such as peas, winter squash, potatoes (any kind), yams, and sweet potatoes
- ¼ slice of toast (toast is still easier to tolerate than soft bread)

Grupo de frutas

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

- 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)
- ¼ de taza de fruta cruda

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 2 o 3 raciones de este grupo de alimentos cada día. Estos alimentos son buenas fuentes de energía, vitaminas B y hierro (si están fortificados). Comience a usar productos de trigo integral o granos enteros.

- ¼ a ½ taza de sopa, de cualquier tipo
- 3 a 6 galletas saladas
- ¼ de taza de pasta o macarrones cocidos integrales o ricos en proteínas
- ¼ de taza de cereales cocidos, como crema de trigo, crema de arroz, avena y sémola de maíz
- ¼ de taza de cereales secos sin endulzar, como Cheerios, Bran Flakes, Rice Krispies, trigo inflado, arroz inflado, Corn Flakes, Wheat Chex, Wheaties y Special K con leche de nueces o arroz sin endulzar
- ½ taza de palomitas de maíz
- ¼ de taza de verduras cocidas con almidón, como guisantes, calabaza de invierno, papas (de cualquier tipo), boniatos y papas dulces.
- ¼ de rebanada de pan tostado (el pan tostado sigue siendo más fácil de tolerar que el pan blando)

Note: Grains, rice, and pasta are hard for some people. They must be fully cooked, or they will expand in the stomach, causing discomfort, nausea, and/or vomiting.

Fat Group

Choose up to 3 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 mayonnaise
- 1 tablespoon low fat mayonnaise or salad dressing
- 1 tablespoon salad dressing (oil varieties)
- 1 tablespoon gravy
- 1 tablespoon nuts or seeds
- 1 tablespoon avocado

Sample menu

Average meal size is about $\frac{1}{2}$ cup. Try not to exceed $\frac{3}{4}$ cup within the first 6 months of surgery.

Nota: Los cereales, el arroz y la pasta son duros para algunas personas. Deben estar totalmente cocidos o se expandirán en el estómago, causando malestar, náuseas y/o vómitos.

Grupo de las grasas

Elija hasta 3 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
- 1 cucharada de mayonesa o aderezo bajos en grasas
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas (variedades de aceite)
- 1 cucharada de salsa de carne
- 1 cucharada de frutos secos o semillas
- 1 cucharada de aguacate

Menú de ejemplo

El tamaño medio de las comidas es de aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza. Intente no superar $\frac{3}{4}$ de taza en los primeros 6 meses después de la cirugía.

Comida Meal	Artículo de comida Food item	Proteína en gramos (g) Protein in grams (g)
Desayuno Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo revuelto 1 scrambled egg • $\frac{1}{4}$ de rebanada de pan tostado $\frac{1}{4}$ slice toast • 1 cucharadita de margarina dietética 1 teaspoon diet margarine 	7
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

Comida Meal	Artículo de comida Food item	Proteína en gramos (g) Protein in grams (g)
Almuerzo Lunch	<ul style="list-style-type: none"> 1 a 2 onzas de carne magra 1 to 2 ounces lean meat ¼ a ½ taza de ensalada o sopa de verduras ¼ to ½ cup salad or vegetable soup 	De 7 hasta 14
Media tarde Mid-afternoon	<ul style="list-style-type: none"> ¼ de taza de requesón • 1 onza de queso ¼ cup cottage cheese or 1 ounce cheese ¼ de taza de melocotón fresco en rodajas ¼ cup fresh peach, sliced 	De 5 hasta 7
Cena Dinner	<ul style="list-style-type: none"> 1 a 2 onzas de pollo, pescado o carne tierna y cocida 1 to 2 ounces tender, cooked chicken, fish, or meat ¼ de taza de brócoli cocido ¼ cup cooked broccoli 2 cucharadas de margarina dietética 2 teaspoons diet margarine 	De 7 hasta 14
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 hard boiled egg and ¼ cup fruit
- 1 tablespoon peanut butter on ½ slice toasted bread, English muffin, or small bagel thin
- ½ cup oatmeal with nonfat dry milk powder
- 1 ounce reduced fat cheese with 3 to 6 whole grain crackers
- ¼ to ½ cup fruit and 1 ounce reduced fat cheese
- ¼ sandwich made with low fat cheese or lean meat, such as grilled cheese
- ½ cup unsweetened dry cereal with ½ cup milk
- ¼ cup light yogurt with ¼ cup unsweetened dry cereal or fruit
- ½ small tortilla with 1 scrambled egg and 1 ounce low fat cheese

Más ideas de comidas

- 1 huevo duro y ¼ de taza de fruta
- 1 cucharada de mantequilla de maní en ½ rebanada de pan tostado, panecillo inglés o bagel pequeño fino
- ½ taza de avena con leche en polvo descremada
- 1 onza de queso con grasa reducida con 3 a 6 galletas saladas integrales
- ¼ a ½ taza de fruta y 1 onza de queso de bajo contenido graso
- ¼ de sándwich hecho con queso bajo en grasa o carne magra, como queso a la plancha
- ½ taza de cereales secos sin azúcar con ½ taza de leche
- ¼ de taza de yogur light con ¼ de taza de cereales secos sin azúcar o fruta
- ½ tortilla pequeña con 1 huevo revuelto y 1 onza de queso bajo en grasa

- ¼ to ½ cup tuna salad made with 1 tablespoon low fat mayonnaise and 3 to 6 crackers
- ½ cup salad with chicken, meat, low fat cheese, hard boiled egg, or beans
- ½ taco
- ½ small tortilla with fat free refried beans and low fat cheese
- ½ cup chili with 1 ounce low fat cheese
- ½ cup bean soup and 2 to 3 crackers
- ¼ a ½ taza de ensalada de atún hecha con 1 cucharada de mayonesa baja en grasa y de 3 a 6 galletas saladas
- ½ taza de ensalada con pollo, carne, queso bajo en grasa, huevo duro o frijoles
- ½ taco
- ½ tortilla pequeña con frijoles refritos sin grasa y queso bajo en grasa
- ½ taza de chile con 1 onza de queso bajo en grasa
- ½ taza de sopa de frijoles y 2 a 3 galletas saladas

Recipes

- <https://mybariatricsolutions.com/recipes-for-weight-loss-surgery-success/>
- "Bariatric Surgery Cookbook" from Ohio State Wexner Medical Center at <https://go.osu.edu/pted4643>

Recetas

- <https://mybariatricsolutions.com/recipes-for-weight-loss-surgery-success/>
- "Libro de cocina de cirugía bariátrica" de Ohio State Wexner Medical Center en <https://go.osu.edu/pted4643>

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.