



## PIRÁMIDE NUTRICIONAL PARA PERSONAS CON CIRUGÍA BARIÁTRICA

### ¿Qué es?



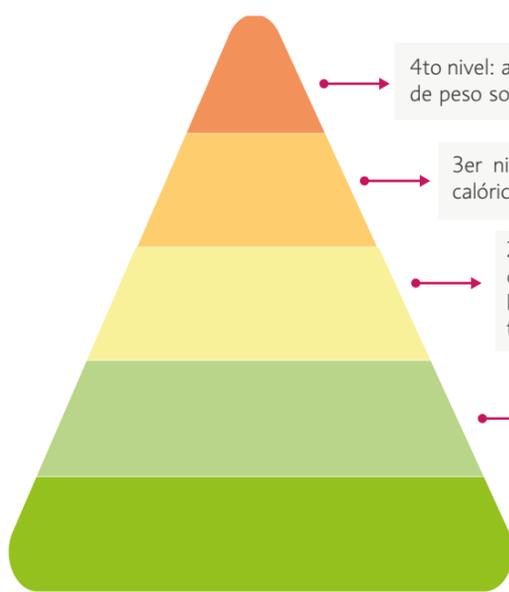
Guía que permite orientar la alimentación a largo plazo de las personas sometidas a cirugía bariátrica, con el fin de alcanzar sus objetivos y minimizar las deficiencias nutricionales.

### ¿Cuál es su importancia?



Las recomendaciones nutricionales para personas que han sido sometidas a cirugía bariátrica suelen estar enfocadas en el posoperatorio inmediato hasta los 6 meses después de la cirugía. Por lo anterior, es necesario contar con herramientas que permitan el mantenimiento de hábitos alimentarios adecuados a largo plazo, pues es un pilar importante para el éxito de la cirugía.

### Fundamentos de la pirámide



4to nivel: alimentos altos en calorías, su consumo debe ser controlado para asegurar una pérdida de peso sostenible.

3er nivel: cereales y granos. Se establece una recomendación para controlar el aporte calórico, sin embargo, el tipo de alimento dependerá de la tolerancia de la persona.

2do nivel: alimentos altos en fibra y con bajo aporte calórico. Aunque a corto plazo el consumo de frutas y verduras deba ser controlado por la saciedad que generan, a largo plazo se recomienda un consumo diario de dos porciones de frutas y de dos a tres de verduras.

1er nivel: alimentos fuente de proteína, bajos en grasa, con el fin de controlar el aporte calórico de la alimentación y minimizar la pérdida de masa muscular. En caso de ingesta proteica deficiente, es importante mantener la suplementación.

Base: suplementación con micronutrientes y actividad física moderada, resaltando la necesidad de la adherencia.

### Porciones/día



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES PARA OBTENER RESULTADOS SOSTENIBLES EN EL TIEMPO

- ✓ Consumo diario de tres comidas y dos refrigerios, diseñadas según la pirámide nutricional siguiendo las recomendaciones del profesional en nutrición.
- ✓ Asegurar una adecuada hidratación con agua y evitar bebidas carbonatadas.
- ✓ Masticar bien la comida, pues esto contribuye al proceso de digestión.
- ✓ Ingerir alimentos en volúmenes pequeños, siguiendo las porciones recomendadas.
- ✓ Comer despacio: mínimo 20 minutos, esto favorece la sensación de saciedad.
- ✓ Tomar los suplementos de proteína, vitaminas y minerales indicados.
- ✓ Evitar comer y tomar bebidas al mismo tiempo: las bebidas deben ser ingeridas media hora antes o después de las comidas, pero no con las comidas, debido a que esto incrementa el vómito, la diarrea y puede ocasionar saciedad temprana por llenado de la capacidad gástrica, haciendo que las personas no consuman todos los alimentos y sientan hambre mucho más rápido posterior a la ingesta, llevando a picoteo entre comidas.

### Referencias

Moizé VL et al. *Obes Surg.* 2010 Aug;20(8):1133-41.

**AVISO LEGAL:** Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

¿Tienes una duda o pregunta sobre el tema? Escríbenos al correo: [educacion@boydorr.com](mailto:educacion@boydorr.com)