



## GUÍA DE DIETA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

El propósito de tu cirugía es **reducir la cantidad de alimentos que puedes comer**. Después de la cirugía, tu dieta consistirá en **comidas pequeñas con alto contenido en proteínas**. Es importante que comas despacio y mastiques bien.

Estarás comiendo menos comida y menos calorías. Por esta razón, necesitarás tomar **suplementos de vitaminas y minerales a diario**.



# Guía de Alimentación

- **Consume tres comidas al día.** Evita los bocadillos (snacks). Comer bocadillos o comer durante el día puede evitar que pierdas peso. Incluso puede causar un aumento de peso porque estás comiendo demasiadas calorías.
- **Come pequeñas cantidades.** Al principio, tu estómago solo puede contener hasta 1/2 taza de comida. Si intentas comer más que esto, puedes enfermarte. Tu estómago se estirará lentamente con el tiempo. Después de unas cuatro semanas, puedes comer entre 1/2 y 3/4 taza de comida por comida. Para no recuperar el peso, necesitarás comer pequeñas cantidades de comida por el resto de tu vida. El objetivo a largo plazo es una porción de 1 taza de comida en las comidas.
- Deja de comer tan pronto como te sientas satisfecho.
- **Mastica todos los alimentos hasta obtener una pasta del grosor de puré de manzana.** La abertura que va desde tu estómago hasta tu intestino es muy pequeña. Los alimentos que no se mastican bien pueden bloquear esta abertura. Esto puede causar molestias. Puedes sentir náuseas y vomitar. Para evitarlo, corta la comida en trozos pequeños. Luego, mastica bien la comida. Puede tomar más tiempo masticar carne de res, frutas crudas y vegetales crudos.
- **Come lentamente.** Cada comida debe durar de 20 a 30 minutos. Comer demasiado rápido puede hacer que comas demasiado antes de sentirte satisfecho. También puede causar náuseas, vómitos, dolor o presión en el hombro o la parte superior del pecho. Siéntate a comer tus comidas. Intenta colocar la cuchara o el tenedor entre cada bocado, luego espera al menos un minuto antes de tomar el siguiente bocado.
- **Consume al menos 60 gramos de proteína al día.** Dado que estás comiendo menos alimentos, deberás esforzarte más para obtener suficiente proteína. Trata de incluir una buena fuente de proteínas en cada comida (como huevos, carnes magras, aves, pescado, frijoles y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa). La proteína es importante para ayudarte a mantener los músculos mientras pierdes peso rápidamente.
- **Evita el azúcar y la grasa.** Consume una dieta bien balanceada. No llenes tu pequeño estómago con comida chatarra que carece de vitaminas y otros nutrientes importantes. Debes consumir proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa, frutas, vegetales y cereales de grano entero.
- **No masques chicle.** Masticar chicle puede provocar gases. Si tragas el chicle, puede causar un bloqueo.



## Guía para Consumo de Líquidos

- **No bebas líquidos con las comidas.** Deja de beber 30 minutos antes de comer. Luego, espera 30 minutos después de comer para volver a beber líquidos. Esto:
  - Evita que el estómago se llene demasiado.
  - Evita que la comida se vacíe demasiado rápido.
  - Mantiene la sensación de saciedad por más tiempo.
- **Bebe los líquidos lentamente.** Beber demasiado rápido puede provocar náuseas o vómitos.
- **Bebe suficientes líquidos libres de calorías entre las comidas.** Agua natural es lo mejor. Bebe por lo menos de 6 a 8 vasos (48 a 64 onzas) de líquidos por día.
- **Evita las bebidas carbonatadas (gaseosas).** Estas pueden causar gases, hinchazón, y pueden estirar tu estómago.
- **Evita tomar alcohol** el primer año después de la cirugía.
- **Evita los líquidos con alto contenido calórico.** Estos agregan calorías adicionales sin que te sientas lleno. **No bebas:**
  - Refrescos gaseosos
  - Bebidas de café (moca, café con leche, capuchino u otras bebidas especiales)
  - Kool-Aid
  - Smoothies/Batidos
  - Alcohol
  - Bebidas azucaradas
  - Más de 1/2 taza (4 onzas) de jugo de fruta diluido por día
- **Evita la cafeína.** La cafeína puede irritarte el estómago y evitar que tu cuerpo absorba hierro.





## Otras Pautas Importantes

- **Haz ejercicio con regularidad.** Dado que el ejercicio utiliza energía y quema calorías, es muy importante para perder peso. Comienza lentamente y a medida que pierdas peso, el movimiento será más fácil. El ejercicio es importante para tu proceso de pérdida de peso.



## Azúcares Ocultos que Pueden Causar Síndrome de Dumping

**Hay muchos nombres para el azúcar.** Asegúrate de leer las etiquetas de los alimentos y la lista de ingredientes. Las fuentes ocultas de azúcar incluyen **sacarosa, dextrosa, azúcar turbinado, azúcar morena, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, sólidos de jarabe de maíz, miel, jarabe de arce, melaza y agave.**

**La fructosa,** un azúcar natural de la fruta, se puede utilizar para cocinar, pero solo en pequeñas cantidades. Puedes usar alternativas de azúcar como **NutraSweet** (aspartame), **Sweet 'N' Low** (sacarina), **Splenda y Stevia.** Estos no deberían causar el Síndrome de Dumping.

Para obtener más información sobre el **Síndrome de Dumping**, consulta la página 13 en "Cómo Tratar o Prevenir Problemas".





## Tu Dieta

Hay **cinco etapas** en tu plan de dieta. Comenzarás con la etapa 1 y avanzarás a la etapa 5. Si tienes problemas, como vomitar o sentirte mal del estómago, es posible que debas volver a una etapa anterior. Por ejemplo, si tienes problemas con los alimentos sólidos, vuelve a una dieta de puré. Si tienes problemas con la dieta de puré, vuelve a los líquidos. Luego, pasa lentamente a la siguiente etapa de tu dieta.

### Primer día después de la cirugía

Líquidos claros.

### Día 2 al día 13

Líquidos completos bajos en grasa.

### Día 14 al 27

Alimentos en puré.

### Día 28

Alimentos blandos.

### 8 a 12 semanas después de la cirugía

Alimentos habituales.

## Etapa 1 - Líquidos Claros (día después de la cirugía)

Bebe sólo líquidos claros durante los primeros 1 a 2 días después de la cirugía (mientras estés en el hospital).

### Objetivo:

Bebe lentamente de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquido durante el día. Beber demasiado rápido puede provocar náuseas, vómitos, dolor o presión.

### Consejos:

- **Bebe 2 onzas de líquido cada 30 minutos.** Intenta aumentar esto durante las próximas 48 horas hasta que alcances de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquido por día.
- **Evita las pajitas/popotes.** Estos llevan aire al estómago y provocan gases, hinchazón, dolor o presión en el hombro o la parte superior del pecho.

### Líquidos Sugeridos:

- Agua
- Té helado descafeinado sin azúcar
- Paletas heladas sin azúcar
- Caldo claro
- Jugo de arándano o jugo 100% de manzana o uva (agrega más agua para diluirlo; límitate a ½ taza, o 4 onzas, por día)
- Café descafeinado o té sin azúcar ni miel (los endulzantes artificiales están bien)
- Agua mejorada o infundida sin azúcar
- Té de hierbas
- Bebida deportiva baja en calorías (menos de 20 calorías por 8 onzas)
- Gelatina sin azúcar



## Etapa 2 - Líquidos Completos Bajos en Grasa (día 2 al día 13)

Los líquidos completos son un poco más espesos que los líquidos claros. Beberás líquidos completos bajos en grasa cuando salgas del hospital. Sigue esta dieta hasta dos semanas (13 días) después de la cirugía.

### Objetivos:

- No ingieras más de 1/2 taza de comida por comida.
- Agrega más opciones líquidas.
- Sigue bebiendo de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquido cada día.
- Sugerimos usar una bebida de proteína que cumpla con las siguientes pautas nutricionales (por porción de 8 onzas):
  - No más de 200 calorías
  - 15 a 30 gramos de proteína
  - Menos de 20 gramos de carbohidratos
  - Menos de 5 gramos de grasa
  - Menos de 10 gramos de azúcar
- Empieza a tomar suplementos de vitaminas y minerales.

### Menú de Muestra para una Dieta Líquida Completa Baja en Grasas

#### Desayuno

¼ taza de crema de trigo

¼ taza de yogurt bajo en calorías (sin trozos de fruta)

#### Comida

¼ taza de yogurt suave bajo en calorías

¼ taza de pudín sin azúcar

#### Cena

¼ taza de sopa de crema colada baja en grasa

¼ taza de yogurt suave bajo en calorías

### Líquidos Entre Comidas (durante todo el día)

Total de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquidos por día. Elige agua o bebidas sin azúcar.

### Consejos:

- Para asegurarse de beber suficientes líquidos, es posible que desees espaciarlos a lo largo del día. Intenta beber aproximadamente:
  - 20 onzas antes de la comida
  - 20 onzas antes de cenar
  - 20 onzas antes de dormir
- Consume tres comidas al día aproximadamente a la misma hora todos los días. No saltes comidas.
- Es posible que a tu cuerpo le resulte más fácil manipular líquidos a temperatura ambiente que líquidos helados.
- Congela los líquidos en botellas de plástico para llevar contigo.

### Alimentos Permitidos:

- Leche descremada, leche al 1%, leche de soya natural o leche Lactaid
- Bebida proteica aprobada
- Yogurt suave bajo en calorías o "light" (sin trozos de fruta)
- Yogurt natural sin grasa
- Yogurt griego sin grasa
- Pudín sin azúcar
- Sopa de crema baja en grasa, colada
- Crema de Trigo, Crema de Arroz y Malt-O-Meal
- Cualquier líquido claro permitido en tu dieta de etapa 1. Si bebes jugo, no tome más de 4 onzas por día (diluído, sin pulpa, sin endulzar).

## Lista de Compra para una Dieta Líquida Completa y Baja en Grasas

- Leche descremada o al 1%
- Leche de soja simple
- Yogurt suave bajo en calorías
- Yogurt natural
- Yogurt griego sin grasa
- Pudín sin azúcar
- Bebida de proteína aprobada
- Leche en polvo desnatada en polvo
- Proteína en polvo
- Sopa de crema baja en grasa
- Malt-O-Meal (sin sabor)
- Crema de trigo (sin sabor)
- Crema de arroz
- Jugo 100% vegetal
- Jugo diluido y sin pulpa
- Té de hierbas
- Crystal Light
- Kool-Aid sin azúcar
- Paletas heladas sin azúcar



## Etapa 3 - Alimentos en Puré (día 14 al día 27)

Comenzarás una dieta en puré 14 días después de la cirugía.

Permanecerás en esta dieta durante aproximadamente dos semanas.

### Objetivos:

- Agrega más opciones de alimentos. Los alimentos se mezclan (hacen puré), por lo que tienen el mismo grosor que el puré de manzana. Esto reducirá el riesgo de náuseas y vómitos.
- Las comidas deben ser de 1/2 a 3/4 taza de comida.
- Sigue bebiendo líquidos. No olvides dejar de tomar líquidos 30 minutos antes de las comidas. Espera 30 minutos después de comer para comenzar a tomar líquidos nuevamente.

### Consejos:

- Agrega alimentos nuevos lentamente. Prueba una comida nueva a la vez.
- Al principio, es posible que solo puedas tolerar de 1 a 2 cucharadas a la vez. Es posible que desees utilizar un platillo pequeño y una cuchara para bebés. Aumenta lentamente tu comida hasta que comas entre 1/2 y 3/4 taza de comida en cada comida.
- Primero come la parte de proteína de tu comida.
- Es posible que debas agregar proteína en polvo a tu comida. Tu objetivo es al menos 60 gramos de proteína por día.
- Si no toleras alimentos temprano en la mañana, prueba una bebida de proteína aprobada.



### Proteínas Sugeridas:

- Leche descremada o al 1%
- Bebida de proteína aprobada (consulta la página 3 para más detalles)
- Yogurt bajo en calorías (sin trozos de fruta)
- Queso cottage o ricotta bajo en grasa, triturado con un tenedor
- Puré de huevos (escalfados, hervidos o revueltos) o sustituto de puré de huevo
- Puré de tofu
- Puré bajo en grasa de carne de res, cerdo, pollo, pavo o pescado (o usa carnes para bebés)
- Puré de frijoles (como frijoles negros, frijoles pintos o frijoles refritos sin grasa)
- Chile en puré

### Granos y Almidones Sugeridos:

- Cereales calientes (Crema de Trigo, Crema de Arroz, Malt-O-Meal, avena, sémola)
- Puré de papa, camote o calabaza de invierno

### Menú de Muestra para una Dieta en Puré

#### Desayuno

- ¼ taza de avena diluída
- ¼ taza de yogurt suave bajo en calorías

#### Comida

- ¼ taza de queso cottage
- ¼ taza de pudín sin azúcar

#### Cena

- ¼ taza de pollo en puré
- ¼ taza de yogurt

### Líquidos Entre Comidas (durante todo el día)

Un total de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquidos por día. Elige agua o bebidas sin azúcar.

### Frutas y Verduras Sugeridas:

- Puré de manzana natural (sin azúcar añadido)
- Platanos machacados
- Puré de melocotones, peras, albaricoques u otros frutas en puré
- Puré de zanahorias, judías verdes, remolacha u otros puré de verduras



“Siempre parece imposible hasta que se hace.”

– Nelson Mandela



## Etapa 4 - Alimentos Blandos (día 28)

Si tu cuerpo puede soportar alimentos en puré, progresa a alimentos sólidos. Los alimentos deben estar suaves, húmedos y tiernos. Es importante elegir alimentos con bajo contenido de grasa y azúcar.

### Objetivos:

- Elige alimentos con proteínas blandas. Consume al menos 60 gramos de proteína al día.
- Elige frutas y verduras blandas.
- Deja de comer cuando te sientas satisfecho.
- Las comidas deben tener un total de 1/2 a 3/4 taza.
- Sigue bebiendo al menos de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquido por día.

### Consejos:

- Agrega alimentos nuevos lentamente. Es posible que tengas más problemas con algunos alimentos que con otros. Toma bocados pequeños y mastica bien todos los alimentos. (Mastica cada bocado de 20 a 30 veces antes de ingerir para asegurarte de que la comida tenga una consistencia aproximada de puré de manzana).
- Siempre come primero la parte de proteína de tu comida.
- Prepara las carnes utilizando métodos de cocción bajos en grasa (hornear, asar o asar a la parrilla).
- Usa hierbas y especias para condimentar las verduras.

### Proteínas Sugeridas:

- Atún, salmón o pescado blanco
- Camarones, langosta o cangrejo
- Carnes bajas en grasa tiernas y húmedas
- Carne molida baja en grasa o pavo
- Pechuga de pavo en rodajas, pollo, jamón, rosbif
- Ensalada de huevo, pollo o atún (use mayonesa baja en grasa o sin grasa, aderezo para ensaladas o yogurt natural)
- Queso bajo en grasa (como mozzarella semidescremada)
- Huevos revueltos, duros, escalfados, o cocidos suaves

- Tofu
- Frijoles en puré o bien cocidos (como negros o pintos)

### Granos y Almidones Sugeridos:

- Puré de papas o papas al horno
- Cereal caliente o cereal con leche (elige cereales con alto contenido de fibra)
- Galletas saladas bajas en grasa
- Pan tostado

### Frutas y Verduras Sugeridas:

- Duraznos o peras enlatados (envasados en agua o jugo, no en almíbar)
- Bayas congeladas descongeladas (simples, sin almíbar)
- Plátanos
- Puré de manzana natural (sin azúcar añadido)
- Naranjas mandarinas
- Melón blando
- Verduras suaves y bien cocidas (zanahorias, judías verdes, calabaza, remolacha, floretes de brócoli)

### Menú de Muestra para Dieta Blanda

#### Desayuno

1 huevo cocido suave  
¼ taza de frutas blandas

#### Comida

2 onzas de atún (mezclado con mayonesa sin grasa)  
¼ taza de zanahorias cocidas  
¼ taza de pudín sin azúcar

#### Cena

2 onzas de pollo  
¼ taza de floretes de brócoli cocidos  
¼ taza de yogurt bajo en calorías

### Líquidos Entre Comidas (durante todo el día)

Total de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquidos por día. Elige agua o bebidas sin azúcar.



## Etapa 5 - Alimentos Regulares (8 a 12 semanas)

A partir de las 8 a 12 semanas después de la cirugía, puedes comer la mayoría de los alimentos. Sigue los mismos objetivos y consejos que en etapa 4. Sólo come alimentos que contengan nutrientes y evita la comida chatarra.

### Alimentos que Quizás No Puedas Comer:

Algunos alimentos pueden causar problemas. Esto variará de persona a persona. Hay más probabilidad que los siguientes alimentos causen problemas:

- Carne dura: Usa un adobo o ablandador.
- Pan fresco: en su lugar, come pan tostado.
- Verduras fibrosas: Licúa y cuela para quitar fibra difícil de digerir.
- Naranjas y toronjas: Quitá las membranas blancas.
- Piel de frutas y verduras: pelar manzanas, peras y papas.
- Coco: Evita esto.
- Productos lácteos: usa leche de soya o leche baja en lactosa, como Lactaid.
- Azúcar: Evita los alimentos con alto contenido de azúcar.

### Recuerda:

- Sigue tu dieta como te indicaron tu cirujano y dietista.
- Mastica los alimentos hasta que tengan el grosor de puré de manzana.
- Deja de comer en el momento en que comiences a sentirte satisfecho.
- Tómate 30 minutos para comer.
- Bebe de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquidos todos los días.
- Es posible que vomites de vez en cuando a medida que pasas de los líquidos a los alimentos sólidos.
- Tritura las píldoras y tabletas grandes durante los primeros 1 o 2 meses después de la cirugía.
- Prueba una comida nueva a la vez.
- Consume tres comidas al día. Trata de comer a la misma hora todos los días.

Si vomitas, deja de beber y comer hasta que te sientas mejor. Luego, bebe líquidos antes de intentar comer alimentos sólidos. **Si los vómitos persisten, debes acudir a urgencias.**



“Deja que tu comida sea tu alimento, y tu alimento sea tu medicina.”

- Hipócrates





# Suplementos de Vitaminas y Minerales

Necesitarás tomar vitaminas y minerales adicionales **por el resto de tu vida**. Puedes comprar estas vitaminas y minerales en tu farmacia local o tienda de suplementos.

Si tu cuerpo no puede manejarlos, es posible que debas cambiar su dosis y / o tipo de suplemento vitamínico.

## Multivitamínico con Minerales

Tu multivitamínico con minerales debe tener todo lo siguiente:

- al menos 18 mg de hierro
- al menos 400 mcg de ácido fólico
- al menos 2 mg de cobre
- al menos 1.5 mg de tiamina

### Elige un Tipo:

- Completo multivitamínico masticable para niños con minerales

### O...

- Multivitamínico completo para adultos con minerales.

**Toma el doble de la dosis para adultos que se indica en la etiqueta todos los días.**

Comienza con una forma líquida o masticable. Puedes cambiar a tabletas enteras cuando tu cuerpo pueda tolerarlas.

## Vitamina D

Toma al menos un total de 3000 UI (unidades internacionales) de vitamina D cada día. Puedes tomarlo con tu calcio.

## Calcio

Toma de 1200 a 1500 mg de calcio al día.

Elige una marca que incluya vitamina D. Citrato de calcio es mejor. Si no puedes encontrar esto, toma carbonato de calcio en su lugar.

- Si tomas carbonato de calcio, tómallo con alimentos.
- No tomes más de 500 a 600 mg de calcio a la vez. Tu cuerpo solo puede absorber esta cantidad a la vez.
- No tomes tu calcio dentro de las 2 horas posteriores a tu suplemento multivitamínico o de hierro.

## Vitamina B12

- Toma 1 tableta de vitamina B12 (1000 mcg) al día. Compra el tipo que va debajo de tu lengua.

### O...

- Toma 1 inyección (inyección) de vitamina B12 (1000 mcg) cada mes.

## Hierro

Toma hierro si eres una mujer que tiene su período, o si tu equipo de atención te lo pide.

Elige uno de los siguientes:

- Toma 1 tableta de Vitron C cada día (incluye vitamina C para ayudarte a absorber el hierro).

### O...

- Toma ambos diariamente:
  - 1 tableta de sulfato ferroso (325 mg) y
  - 1 tableta de vitamina C masticable (500 mg).

Evita beber mucho té.  
El **té contiene taninos**,  
lo que reduce la  
cantidad de hierro que  
tu cuerpo puede usar.



## Programa de Muestra para Vitaminas y Minerales



### Mañana

Dos veces la dosis recomendada del multivitamínico con minerales

Vitron C o 325 mg de sulfato ferroso con vitamina C

1000 mcg de B12 (si se toma debajo de la lengua)



### Media Mañana

500 a 600 mg de calcio que contenga vitamina D



### Noche

500 a 600 mg de calcio que contenga vitamina D



### Hora de Acostarse

2000 a 3000 UI vitamina D

500 a 600 mg de calcio que contenga vitamina D



## Cómo Tratar o Prevenir Problemas

### Náuseas y Vómitos (sensación de malestar estomacal)

- Come y bebe más lentamente.
- Mastica más tu comida.
- Si te sientes mal después de comer un alimento nuevo, espera unos días antes de volver a intentarlo. Es posible que tengas que volver a consumir líquidos o alimentos en puré durante un tiempo.

### Síndrome de Dumping

El síndrome de dumping ocurre en pacientes que han tenido un bypass gástrico y cuando la comida sale del estómago demasiado rápido, irritando sus intestinos. Esto puede causar náuseas (malestar estomacal), diarrea (heces blandas), debilidad, pulso acelerado y sudores fríos. Estos síntomas desaparecerán, pero no son agradables. **Para prevenirlos:**

- No bebas líquidos durante 30 minutos antes o después de las comidas.
- No ingieras azúcar, como bebidas gaseosas, helados o dulces.

### Dumping Tardío

Esto puede suceder de 1 a 3 horas después de comer. Sucede cuando se ingieren demasiados carbohidratos simples (pasta, arroz, papas) durante una comida. Esto hace que baje el azúcar en la sangre. Es posible que sientas hambre y desees volver a comer. Algunas personas se desmayan. Habla con tu dietista sobre los cambios en la dieta para prevenir esto.

### Deshidratación (pérdida de agua en el cuerpo)

Esto puede suceder cuando:

- No bebas suficientes líquidos.
- Sigues vomitando, tienes diarrea o te sientes mal del estómago.

Para evitar esto, bebe al menos 6 tazas (48 onzas) de líquido todos los días.

### Dolor en el Hombro o en la Parte Superior del Pecho

Esto puede ocurrir cuando comes demasiado, demasiado rápido, o cuando comes algo difícil de digerir.

Si te sucede mientras comes, detente y espera. Intenta comer.

### Intolerancia a la Lactosa

Los síntomas pueden ocurrir después de comer o beber productos lácteos. Entre estos síntomas incluyen diarrea, inflamación y dolor de estómago.

- Toma tabletas de enzima lactasa.
- Prueba bebidas sin lactosa como la leche de soja, Lactaid o la leche Dairy Ease.

### Inflamación Abdominal (empachamiento)

- Bebe solo 2 onzas de líquido a la vez.
- Bebe lentamente.



### **Estreñimiento (heces duras)**

Esto puede suceder durante el primer mes después de la cirugía y desaparecer cuando empieces a comer alimentos sólidos.

- Consume alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, frijoles, cereales integrales).
- Bebe de 6 a 8 tazas (48 a 64 onzas) de líquidos todos los días.
- Haz ejercicio todos los días.
- Pregúntale a tu médico o dietista sobre el uso de un suplemento de fibra.

### **Diarrea (heces blandas)**

- Limita los alimentos con alto contenido de azúcar, los alimentos grasosos, la leche y los productos lácteos y los alimentos que estén muy calientes o fríos.
- Consume comidas más pequeñas.
- Bebe líquidos entre comidas.
- Come más despacio.

### **Estiramiento del Estómago**

- Come porciones pequeñas de comida.
- Sigue tu plan de dieta. Pasa lentamente de líquidos a alimentos en puré y a sólidos.
- Evita los refrescos y otras bebidas carbonatadas (gaseosas).

### **Acidez Estomacal**

- Evita los refrescos y otras bebidas carbonatadas (gaseosas).
- Evita los líquidos muy fríos.
- No uses una pajita, mascar chicle ni chupar mentas.
- Limita los alimentos grasosos o con gases.
- Permanece erguido durante 30 a 60 minutos después de comer.
- Evita comer durante al menos dos horas antes de acostarse.

### **Bloqueo de la Salida del Estómago**

Si un trozo de comida bloquea la salida del estómago, puedes vomitar, sentir dolor o sentir mal estomacal. Si los síntomas persisten, llama a tu médico.

- Mastica bien tus alimentos.
- No pases a la siguiente etapa de tu dieta hasta que tu doctor, enfermero o dietista te indique.