

Buenas costumbres para pacientes de una derivación gástrica

Nombre: _____

Expediente médico: _____

Sucursal principal: _____

¡Marque las costumbres que le dan más dificultad!

SIRVASE FAMILIARIZARSE CON LAS SIGUIENTES PAUTAS

- Coma tres comidas pequeñas al día – NO meriende entre las comidas.
- Concentrese en 3 tipos de comidas – Proteína, proteína y más proteína. (Pescado, aves, carne, quesos, huevos, mariscos, etc).
- Evite comidas duras o asperas – Coco, repollo, lechuga, cáscara de frutas. (Espere 6 meses para probar carne de cerdo o bistecs ¡mástique bien!).
- Coma despacio – Disfrute su comida.
- Sientese para comer – (Coma en la mesa y no frente a la TV).
- Corte la comida bien pequeña y mastíquela bien – 30 veces por bocado.
- Tome líquidos antes de comer sólidos – No beba con las comidas.
- Si la comida se le pega, diluya una cucharadita de “Adolf’s Meat Tenderizer” en un vaso de agua tibia y tómela lentamente.
- Evite los dulces, caramelos, jugos y bebidas de alto contenido calorífico. (Estos productos pueden provocarle “evacuar” y evitar que baje de peso).
- Cada comida debe ser 75% proteínas. Primero coma sus proteínas y las frutas y verduras al final.
- Deje de comer cuando se sienta lleno.
- Tome complejos multivitamínicos a diario – consulte la lista de suplementos en su guía.
- Tome vitamina B12 de forma sublingual, dos veces por semana o aplíquese una inyección de vitaminas B12 cada 2 a 3 meses.
- Mantenga un programa regular de ejercicios.
- Evite las bebidas alcohólicas. (Son de alto contenido calorífico, se absorben rápidamente y pueden ocasionar úlceras).
- Evite bebidas carbonatadas. (Pueden ocasionar estiramiento del saco estomacal y también provocar úlceras).
- Evite la cafeína. (Es un estimulante del apetito que puede ocasionar úlceras).
- Haga citas periódicas con su médico de cabecera.