

Complejos vitamínicos y minerales

Es importantísimo que siga al pie de la letra estas pautas por el resto de su vida para prevenir insuficiencias nutricionales.

Complejos multivitamínicos y minerales con hierro

Puede comenzar inmediatamente después de la operación

- Tómelas en formato masticable o jarabe hasta el inicio de la dieta de la tercera etapa.
- Busque Megavitaminas con porcentajes de ingredientes que excedan las cantidades diarias recomendadas; la dosis dependerá de la marca del producto. Las pastillas grandes tendrá que partirlas 2 o 3 veces.

Vitamina B-12

Comience el régimen de B12 inmediatamente después de la operación

- Tomar una pastilla de 1000 mcg, 2 veces por semana, formato sublingual, adquirible sin receta (Trader Joe's, GNC).
-
- Una inyección de vitamina B-12 cada 3 meses.

Citrato de calcio

Puede empezar previo a la operación

- Tomar 2000mg diarios de alimentos y suplementos combinados.
- Elija marcas que incluyan vitamina D, magnesio y zinc.
- Ejemplos: Citracal, Citrato de Calcio marca Trader's Joe.

Hierro

Para prevenir anemia ferropénica en especial en mujeres premenopausicas.

- Empiece tal y como se lo indicó el cirujano o médico de cabecera.
- La vitamina C promueve la absorción del hierro, tómla al mismo tiempo que el complejo multivitamínico.
- ***NO*** la tome al mismo tiempo que el calcio, ya que puede inhibirle la absorción del hierro.

Sugerencia:

No tome todos los suplementos a la vez. Divida las dosis para que pueda absorberlos mejor. Sería bueno que tome sus suplementos una hora después de las comidas, cuando vuelve a tomar líquidos.