

## Recomendaciones para el 1º y 2º mes **Post Cirugía Bariátrica**

- El paciente se debe guiar por pauta de alimentación entregada por su nutricionista.
- Planificar menú semanal y lista de compras.
- Incorporar un alimento nuevo cada vez, a la hora de almuerzo.
- Comer lento, cada tiempo de alimentación debe durar al menos 30 minutos.
- Masticar muy bien los alimentos, 20 a 30 veces cada bocado.
- Ingerir primero lo proteico y luego verduras.
- Dejar de comer en cuanto se tenga sensación de plenitud, hinchazón o dolor abdominal. Sin consumir nada por unos 30 minutos, porque aumentarían las molestias y favorecería la presencia de vómitos.
- Si no se tolera un alimento, no se debe rechazar. Intentar probarlo de nuevo transcurridas 3 semanas.
- No consumir bebidas carbonatadas (con gas).
- No comer alimentos flatulentos.
- No ingerir jugos de frutas o bebidas azucaradas.
- No beber alcohol.
- No inclinarse o acostarse justo después de comer.
- Realizar ejercicio físico sugerido por kinesiólogo.
- Tener una rutina de vida más activa.
- Tomar vitaminas y suplementos indicados por su médico.

