

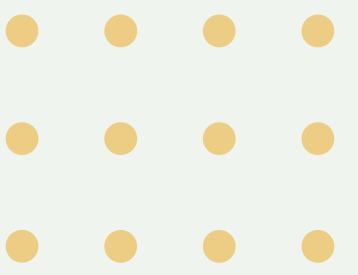
Dieta Líquida Antes de Su Cirugía

Si tiene preguntas, por favor llame o envíe un correo electrónico a Lin Lin, su nutricionista.
713-493-7700 (ext. 105) o Linlin@tlcsurgery.com

www.tlcsurgery.com

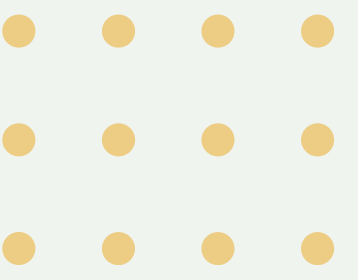


¿Por qué necesita seguir una dieta líquida antes de la cirugía?



- Esta es una dieta **muy baja en calorías**.
 - Para ayudarlo a perder peso, especialmente la grasa abdominal alrededor de la cintura.
- Esta es una dieta **muy baja en carbohidratos**.
 - Para ayudar a reducir el tamaño de su hígado graso.
- Esta es una **dieta completamente líquida, ¡NO SE PERMITE COMIDA SÓLIDA!**
 - Esto limpiará su estómago.
 - Si hace trampa y come algo, su cirujano lo sabrá. Y puede cancelar su cirugía.
 - Podría atragantarse con la comida durante la cirugía.
 - La comida también podría filtrarse y causar una infección durante la cirugía.
- **Todas estas razones ayudan a que el cirujano pueda operarle de manera más fácil y segura**
- Además, usted se recuperará más rápidamente.

¿Cuánto tiempo necesita seguir una dieta líquida antes de la cirugía?



- BMI mayor de 50 = 2 semanas antes de la cirugía (14 días)
- BMI menor de 49 = 1 semana antes de la cirugía (7 días)
- ¿Cómo saber cuál es su BMI?
 - Visite www.tlcsurgery.com
 - Desplácese hacia abajo en la página y busque **“Calculate Your BMI”**

TLC | Weight Loss
Surgery



Calculate Your BMI

BMI CALCULATOR

TLC | Weight Loss Surgery

(346) 394-7419

Patient Portal

Pay Surgery Fee

Check My Insurance

Book Appointment

MENU

Vitamins

Patient Resources

Financing Options

Request a Quote

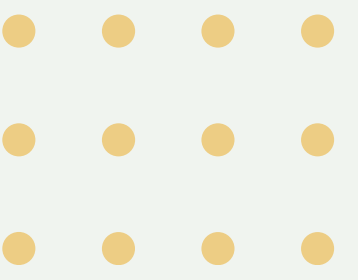
WEIGHT LOSS SPECIALISTS

In Houston, TX

Does My Employer **COVER WEIGHT LOSS?**

 **CHECK HERE**

¿Cuánto tiempo necesita seguir una dieta líquida antes de la cirugía?



- BMI mayor de 50 = 2 semanas antes de la cirugía (14 días)
- BMI menor de 49 = 1 semana antes de la cirugía (7 días)
- ¿Cómo saber cuál es su BMI?
 - Llame a nuestra oficina: podemos ayudarle a calcular su BMI
 - **Tel: 713-493-7700**
- ¡Usted puede hacerlo! ¡Va a superar esta dieta líquida!

¿Qué puede beber durante la dieta líquida?

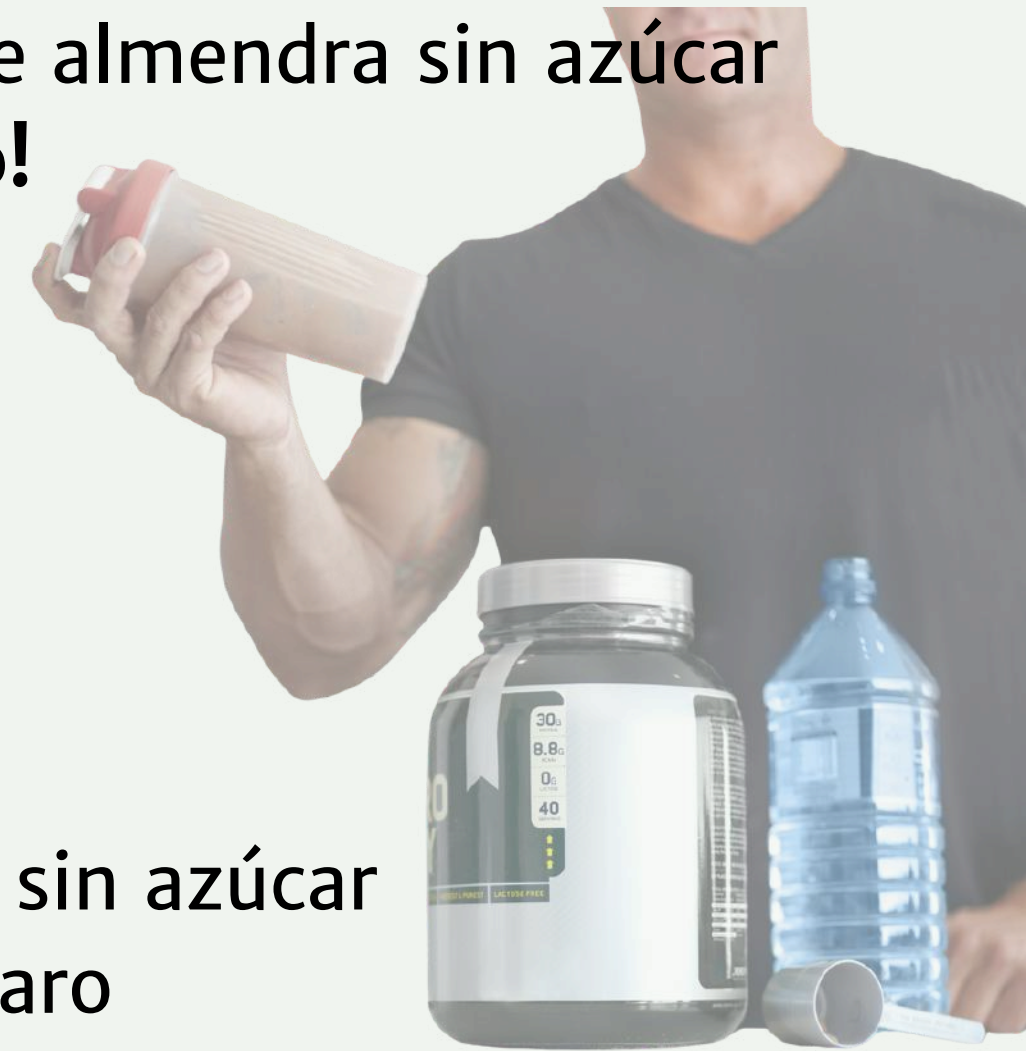
Batidos de proteína Y líquidos claros juntos

- **BATIDOS DE PROTEÍNA**

- Al menos 3 batidos de proteína cada día, hasta 5 batidos diarios para ayudarlo a sentirse lleno
- Mezcle proteína en polvo con hielo, agua, leche baja en grasa o leche de almendra sin azúcar
- **¡NO licuados, ni frutas ni verduras ni avena mezcladas en su batido!**
- **NO “Smoothie King”, NO “Jamba Juice”**

- **LÍQUIDOS CLAROS**

- Beba 64 onzas o más para mantenerse hidratado
- Líquidos claros/transparentes, de cualquier color
- Cero calorías, cero azúcar, cero proteína
- Agua, Crystal Light, Gatorade Zero, gelatina sin azúcar, paletas heladas sin azúcar
- Bebidas calientes: té de hierbas con Stevia o Splenda, caldo/consomé claro
- **NO alcohol, jugo de fruta, bebidas carbonatadas, cafeína, sopas cremosas, yogur, alimentos sólidos**



Dieta líquida antes de la cirugía: batidos de proteína

20 gramos de proteína o más, menos de 10 gramos de azúcar, menos de 250 calorías por batido.

<p>Con Lactosa</p>				
<p>Sin Lactosa</p>				
<p>Proteína de origen vegetal (no leche de vaca, y sin lactosa)</p>				

Estas son bebidas de proteína transparentes/claros

Proteína en polvo

Dieta líquida antes de la cirugía: Líquidos claros

Líquidos claros/transparentes, de cualquier color. Cero azúcar, cero calorías, sin proteína
No líquidos cremosos o espesos. No cafeína, no bebidas carbonatadas ni jugos con azúcar



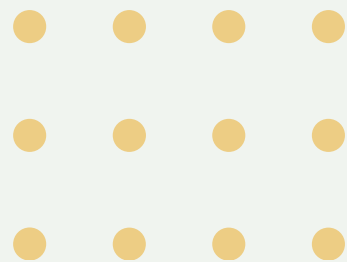
Estrategias para ayudar a controlar la dieta líquida antes de la cirugía

- **Náuseas, Vómitos, Diarrea**

- Beba té de jengibre
- Cambie a bebidas de proteína transparentes/claros en lugar de bebidas cremosas
- Cambie a batidos sin lactosa
- Elimine la proteína con leche/lactosa, y cambie a batidos con proteína de origen vegetal

- **Constipación**

- Agregue el polvo de fibra soluble a batidos y líquidos claros, úselo 1 o 2 veces al día.
- Use Miralax 1 vez al día.



Estrategias para ayudar a controlar la dieta líquida antes de la cirugía

- **Mareos / Dolores de cabeza por cetosis (el cuerpo está quemando grasa)**
 - Beba abundantes líquidos, más de 64 onzas
 - Beba caldo/consomé claro regular (no bajo en sodio)
 - Beba 1 a 2 botellas de bebida deportiva diluida, 100% agua de coco
 - Beba jugo de pepinillos
- **Sentirse “hambriento”**
 - Beba más batidos (de 3 a 5 batidos diarios). La meta de proteína es hasta 150 gramos diarios.
 - Consuma gelatina sin azúcar y paletas heladas sin azúcar, cubitos de hielo
 - ¿Es hambre mental por aburrimiento? ¡Manténgase ocupado!
 - ¡Sal de la casa y mantente activo! ¡Distráete! ¡Da un paseo!
 - Mastique chicle sin azúcar.
 - Caramelos duros sin azúcar: mentas, caramelos de limón están permitidos.
 - ¡NO caramelos de chocolate!



La noche antes de su cirugía y la mañana de su cirugía: Beba su bebida de recuperación mejorada para cirugía

- **ELIGE SOLO UNO:**
 - Una porción equivale a:
 - **1 botella de “Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink” (cómpralo en Amazon)**
 - O, en su lugar, bebe 12 onzas/355 ml (1 taza y media) de Gatorade “regular”
- **La noche anterior al día de la cirugía, antes de acostarse:**
 - **Beba 1 botella de “Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink”**
 - Durante el día, continúe bebiendo sus batidos de proteínas y líquidos claros.
- **La mañana de su cirugía (3 horas antes de la hora de la cirugía):**
 - **Beba solo 1 botella de “Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink”**
 - **NO** ingiera vitaminas, batidos de proteínas, líquidos claros, agua, vitaminas ni alimentos.
 - Consulte con el cirujano durante su cita preoperatoria sobre sus medicamentos.
- **¡SIGA NUESTRAS NORMAS! ¡NO LAS DEL HOSPITAL!**
- **Si tiene alguna duda, llame a nuestra oficina.**



Dieta Líquida Antes de La Cirugía– Ejemplo de Horario

Utiliza esto como una guía.

Crea un horario que funcione mejor para ti.

Dieta líquida: antes de la cirugía

- 8am: batido de proteína
- 9am: agua
- 11am: 12 oz Gatorade Zero
- 12pm: batido de proteína
- 1pm: 1-2 paletas heladas sin azúcar
- 3pm: batido de proteína
- 5pm: 20 oz Vitamin Water Zero
- 7pm: 2 tazas caldo/consomé de pollo
- 8pm: batido de proteína
- 10pm: 1 taza té de manzanilla



Esto es solo un ejemplo. No se limite a estas opciones.

Agregue más horarios, más bebidas y más variedad si es necesario durante su dieta líquida preoperatoria.

Dieta Líquida Antes de La Cirugía – Ejemplo de Horario

Utiliza esto como una guía.

Crea un horario que funcione mejor para ti.

El día antes de la cirugía

- 8am: batido de proteína
- 9am: 1 taza té de menta
- 11am: 2 tazas caldo/consomé de verduras
- 12pm: batido de proteína
- 1pm: 1-2 gelatinas sin azúcar
- 3pm: 20 oz Powerade Zero
- 5pm: batido de proteína
- 7pm: agua con limon
- 8pm: batido de proteína
- 10pm: 1-2 paletas heladas sin azúcar
- Hora de acostarse:

Solo 1 Botella de “Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink”




La mañana de La Cirugía

- 3 horas antes de la cirugía:
 - Solo 1 Botella de “Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink”
- 3 horas antes de la cirugía: 1 píldora de “Aprepitant”
- NO BATIDO DE PROTEÍNA
- NO LÍQUIDOS CLAROS
- NO AGUA
- NO COMIDA
- NO VITAMINAS



Gracias por su atención

 713-493-7700 (ext. 105)

 Linlin@tlcsurgery.com

