

Objetivos para el éxito a largo plazo

Goals for Long Term Success

None of the weight loss surgeries will cure obesity. You will lose weight at first, but at some point, your success will depend on your lifestyle choices.

Goals to accomplish before surgery

- Eat 5 to 6 small meals per day.
- Eat slowly. Rest about one minute between bites, using this time to cut food into smaller pieces or to set your utensils down. Avoid distracted eating environments, such as eating in front of the TV.
- Limit sugars, sweets, desserts, and sugared beverages to prevent dumping syndrome and weight gain. Limit sugars to no more than 10 grams per meal.
- Drink at least eight, 8-ounce cups (64 ounces total) of water a day.
- Sip liquids and practice eating meals without beverages. Stop 10 minutes before eating and wait at least 30 minutes after eating before you resume drinking.
- Wean off of caffeine, carbonated beverages, and alcohol. Drink more sugar-free beverages, such as water.
- Take a complete multivitamin and mineral supplement daily to promote long term health.

Ninguna de las cirugías para perder peso cura la obesidad. Perderá peso al principio, pero en algún momento, su éxito dependerá de sus decisiones de estilo de vida.

Metas para lograr antes de la cirugía

- Coma de 5 a 6 comidas pequeñas al día.
- Coma lentamente. Descanse alrededor de un minuto entre bocados y use este tiempo para cortar los alimentos en piezas más pequeñas, o para dejar sus utensilios en el plato. Evite entornos con distracciones, como comer frente a la TV.
- Limite los dulces, azúcares, postres y bebidas azucaradas para evitar el síndrome de evacuación gástrica rápida y ganar peso. Limite azúcares a un máximo de 10 gramos por comida.
- Beba al menos ocho vasos de 8 onzas (64 onzas en total) de agua al día.
- Tome líquidos a sorbos y comience a ingerir sus comidas sin acompañarlas con bebidas. Evite tomar líquidos 10 minutos antes de comer y espere al menos 30 minutos para volver a beber.
- Abandone el hábito de consumir cafeína, bebidas carbonatadas y alcohol. Beba más bebidas sin azúcar, como agua.
- Tome a diario un suplemento de minerales y multivitamínico completo para promover la salud a largo plazo.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- Understand the importance of protein and protein sources for the post-op diet.
 - Choose lean protein sources like meat, dairy, beans and nuts/seeds.
- Eat less fried foods, added fats and processed food items.
- Emphasize at-home meal planning and packing. Limit dining out to 1 or 2 times a week.

Behaviors for long-term success

- Maintain a tracking system of daily food intake, such a food log or a mobile device app.
- Consider tracking all food, all fluids, time eaten, portion sizes, estimated calories, grams of protein and physical activity.
- Exercise regularly, including both aerobic exercise and strength training.
- Plan ahead for balanced meals, including lean proteins, fruits and vegetables
- Surround yourself with positive social and behavioral support.
- Get enough sleep. Aim for at least 6 to 8 hours per night.
- Weigh yourself weekly to track your progress.

- Comprenda la importancia de la proteína y fuentes de proteínas en la dieta postoperatoria.
 - Elija fuentes de proteínas magras como carne, lácteos, frijoles y nueces/semillas.
- Coma menos frituras, grasas añadidas y alimentos procesados.
- Ponga énfasis en la planificación y el empaquetado de comidas en casa. Limite las cenas fuera de casa a 1 o 2 veces a la semana.

Comportamientos para el éxito a largo plazo.

- Mantenga un sistema de control de la ingesta diaria de alimentos, por ejemplo, un registro o una aplicación en un dispositivo móvil.
- Considere hacer un seguimiento de todos los alimentos, todos los líquidos, la hora de las comidas, el tamaño de las porciones, el cálculo de las calorías, los gramos de proteínas y la actividad física.
- Haga ejercicio regularmente, incluido el ejercicio aeróbico y los ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Planifique las comidas balanceadas, incluidas proteínas magras, frutas y verduras.
- Rodéese de un apoyo social y conductual positivo.
- Duerma lo suficiente. Procure que sean al menos 6 a 8 horas por noche.
- Pésese semanalmente para dar seguimiento a su progreso.

Behaviors that are red flags for failure

- Starting to eat sweets.
- Eating fast foods often.
- Skipping meals.
- Eating after your stomach is full.
- Eating rapidly.
- Grazing mindlessly.
- Eating when bored, upset, angry or depressed.
- Clinging to the couch and not exercising.
- Choosing favorite carbs first.
- Snacking from vending machines.
- Eating and drinking at the same time.

Conductas que son señales de alerta de fracaso

- Comenzar a comer dulces
- Comer comida rápida con frecuencia
- Saltarse comidas
- Comer después de que su estómago esté lleno
- Comer rápidamente
- Masticar mecánicamente
- Comer cuando está aburrido, alterado, enojado o deprimido
- Quedarse sentado en el sillón y no ejercitar
- Elegir sus carbohidratos favoritos en primer lugar
- Consumir bocadillos de máquinas expendedoras
- Comer y beber al mismo tiempo

Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información sobre salud, visite patienteducation.osumc.edu o contacte la Biblioteca de Información de la Salud al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

For more health information, go to patienteducation.osumc.edu or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.