

# SESIONES GRUPALES PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE CIRUGIA BARIÁTRICA

SESIÓN 1 : REPASANDO CONCEPTOS GENERALES

---

# No es lo mismo

---





# El desayuno

- ❖ El desayuno es la primera ingesta del día.
- ❖ Tras un ayuno de aproximadamente 8 horas.
- ❖ Es necesario aportar al organismo nutrientes para su correcto funcionamiento.





# Un desayuno equilibrado

- ❖ Realizar el DESAYUNO en las primeras horas del día, es FUNDAMENTAL.
- ❖ Para repartir el aporte de energía y nutrientes a lo largo del día.



# Grupos de alimentos en el desayuno

Lácteos desnatados



Farináceos integrales



Fruta



# El tamaño de las porciones

❖ Se puede medir de dos formas:



Báscula



Medidas caseras

# Porción de cereales



**Báscula:** 40 g pan

40 g cereales

# Porción de fruta

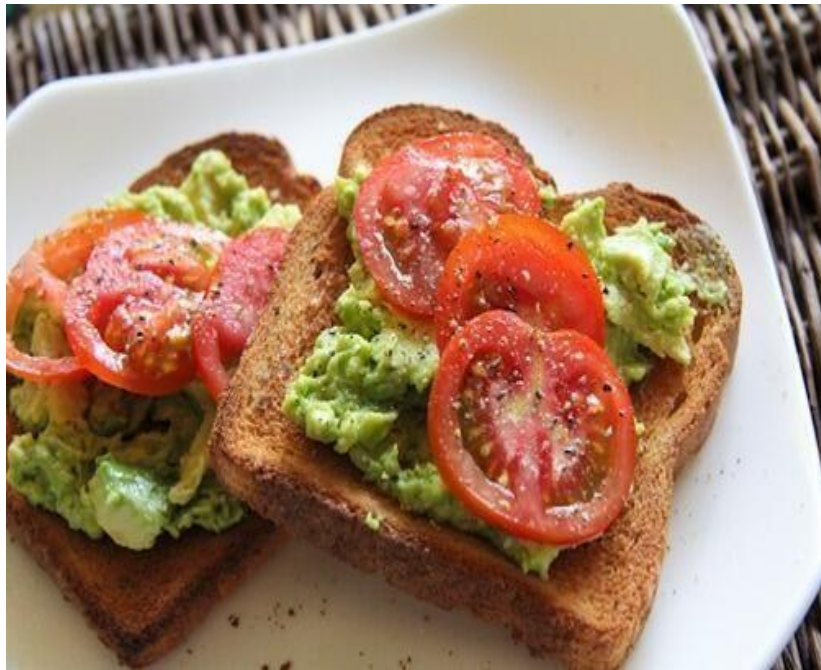
- ❖ En peso equivale a 80 g de fruta o verdura.
- ❖ Medidas caseras:





# Ejemplos de desayuno equilibrado

❖ **Opción 1:** Tostada de pan integral con aguacate y tomate + Un café con leche + kiwi



+



+



# Ejemplos de desayuno equilibrado

- ❖ **Opción 2:** Bol de yogurt desnatado + frutas de temporada + cereales integrales



Aún que sea un solo plato, la fruta y los cereales integrales, tiene un elevado poder saciante.

# Ejemplos de desayuno equilibrado

❖ **Opción 3:** Cereales integrales con fruta de temporada + Café con leche



+

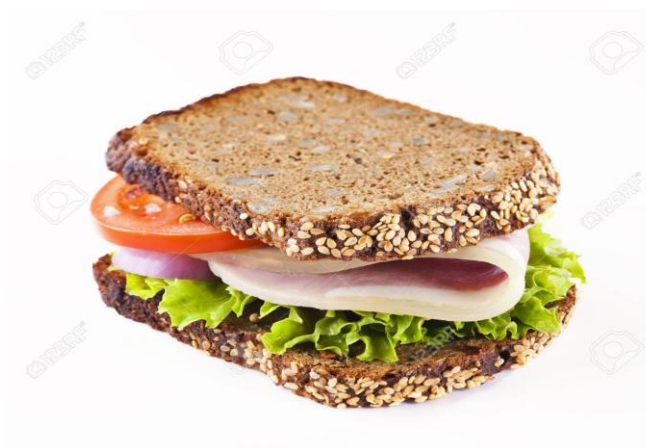


# Ejemplos de desayuno equilibrado

❖ **Opción 4:** Leche desnatada + bocadillo vegetal de pavo + fruta

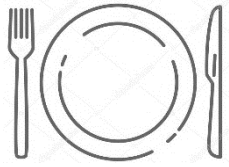


+



+





# La comida

- ❖ Es la principal comida del día.
- ❖ Tiene que contener todos los grupos de alimentos en proporciones y tamaño de raciones adecuadas.
- ❖ El aporte energético debe ser del **30-35%** de la energía total diaria.

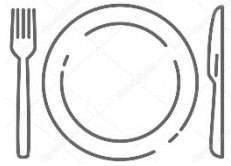
# Grupos de alimentos en la comida

PLATO PRINCIPAL



POSTRE





# Estructura de la comida



# Tamaño de las porciones

## Hidratos de Carbono





# Tamaño de las porciones

## Proteínas



# Tamaño de las porciones

Verduras

**PORCIÓN  
LIBRE!!**



# Ejemplos de menús equilibrados

- ❖ Espaguetis con verduras y carne de ternera a la plancha + fruta.



# Ejemplos de menús equilibrados

- ❖ Ensalada de legumbres + yogurt desnatado.



# Ejemplos de menús equilibrados

❖ Paella + fruta.



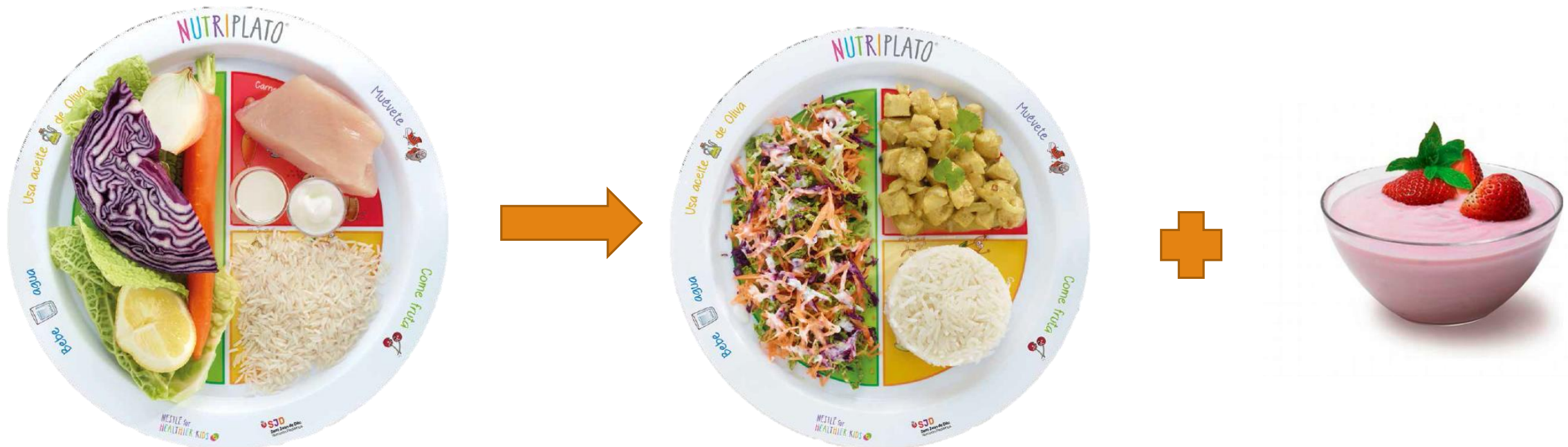
# Ejemplos de menús equilibrados

- ❖ Ensalada de pasta con queso feta + fruta.



# Ejemplos de menús equilibrados

❖ Pollo al curry con arroz + yogur desnatado.



# Comparación de menús

Espaguetis carbonara



TOTAL: 600 kcal

Espaguetis con tomate natural +  
Ensalada verde + Fruta



TOTAL: 500 kcal





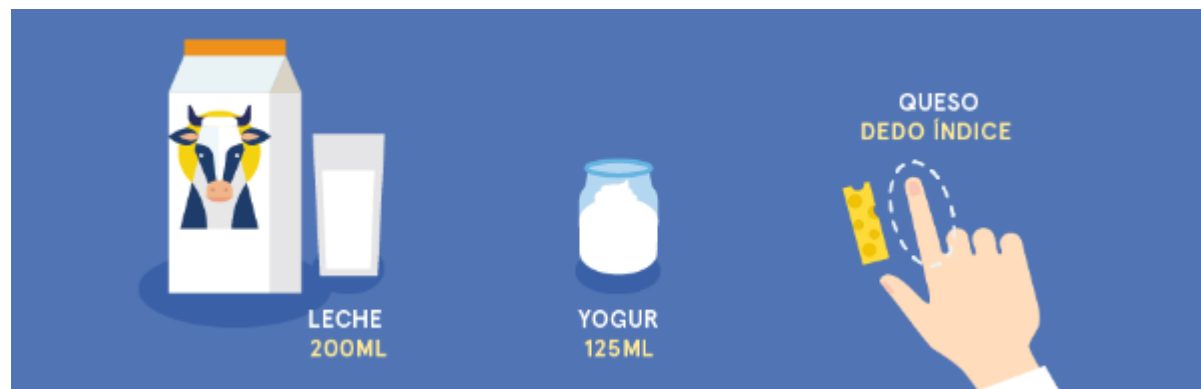
# La merienda



Endocrinologia i nutrició

- ❖ ¿Como debe ser la merienda?
  - ❖ Ligera, no debe ser más del **15-20%** de la ingesta calórica diaria.
  - ❖ No debemos saltarnos esta ingesta, nos ayudará a reducir el hambre a la hora de la cena.
  - ❖ Nos ayuda a reducir las ganas de picotear.

# Tamaño de las porciones



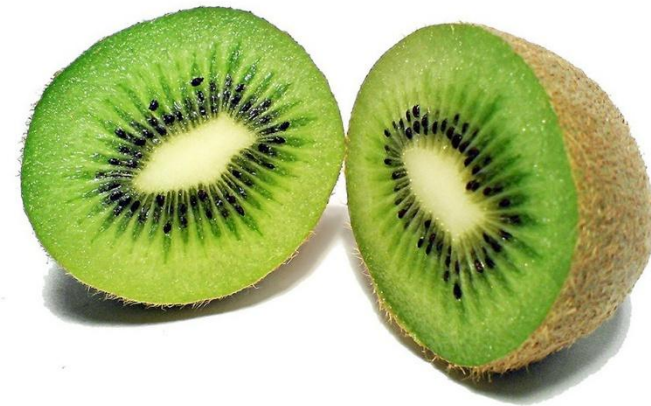
# La merienda

- ❖ Un ejemplo de merienda saludable es un bol de fruta o la equivalencia para llevar, un “tupper” de macedonia de frutas.



# La merienda

- ❖ Un ejemplo de merienda saludable son los frutos secos acompañados de una pieza de fruta.



# La merienda

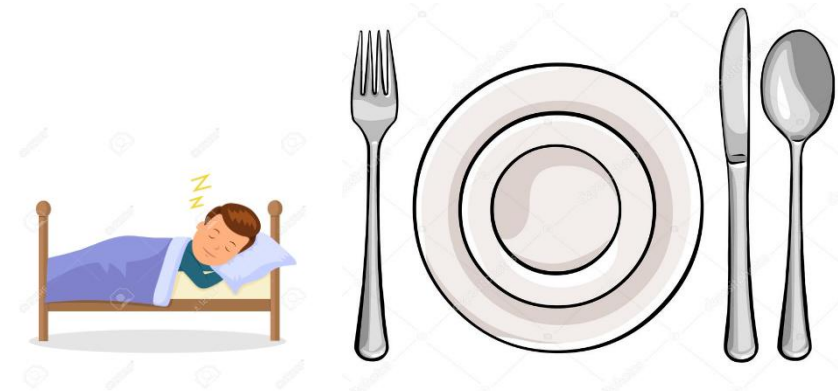
- ❖ Un ejemplo fácil de llevar y saludable son los yogures desnatados.
- ❖ Podemos darle un valor añadido si le ponemos fruta o frutos secos.





# Cena equilibrada

- La cena es la última ingesta del día, tras ésta no hay gasto energético importante.
- Una ingesta excesiva de calorías se transforma en depósito o reservas de grasa, es decir, en aumento de peso y tejido graso.
- Por ello, es importante que la cena sea ligera y controlada en cantidad.



# Grupos de alimentos en la cena

- Los platos principales:

- ❖ Verduras/hortalizas
- ❖ Proteína



- El postre:

- ❖ Fruta o lácteo desnatado

- Las cocciones empleadas:

- ❖ Plancha, vapor, hervido, salteados, horno



# Ejemplos de menús hipocalóricos

Para conseguir una cena equilibrada



**DIVIDIR EL PLATO EN DOS MITADES:**

❖ Mitad Proteica: carne magra,  
pescado blanco, huevos.

❖ Mitad de verduras/hortalizas



Postre: Fruta o lácteo desnatado





# Porción de proteínas



**Báscula:** 75 g ternera

120 g pescado

60 g pollo



**Báscula:** 120 g de huevo

60 g de legumbres

# Tamaño de las porciones

Verduras

**PORCIÓN  
LIBRE!!**



# Ejemplos de menús hipocalóricos

- O estructurar el menú con un primero a base de **VEGETALES** y un segundo a base de **ALIMENTOS PROTEICOS**:

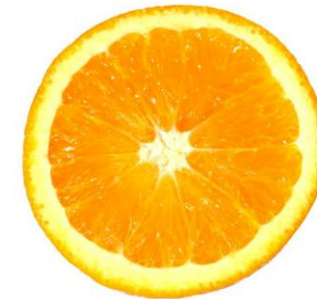
**PRIMER PLATO**

+

**SEGUNDO PLATO**

+

**POSTRE**



*Ensalada Variada*

+

*Salmón a la plancha*

+

*1 Naranja*

# Ejemplos de menús hipocalóricos

**PRIMER PLATO**

+

**SEGUNDO PLATO**

+

**POSTRE**



***Verduras al horno***

+

***Pollo al horno***

+

***1 Kiwi***

# Ejemplos de menús hipocalóricos

**PRIMER PLATO**

+

**SEGUNDO PLATO**

+

**POSTRE**



***Guisantes***



***Bacalao al horno***



***1 yogurt desantado***

# Ejemplos de menús hipocalóricos

**PRIMER PLATO**

+

**SEGUNDO PLATO**

+

**POSTRE**



*Sopa de verduras*

+

**Revuelto de ajos tiernos**

+

**1 Manzana**

# Ejemplos de menús hipocalóricos

**PRIMER PLATO**

+

**SEGUNDO PLATO**

+

**POSTRE**



**Puré de Calabacín** +

**Brochetas de pescado**

+ **Piña natural**

# Cena rápida vs opción saludable

Menú rápido: 2 Tostadas con fuet, queso, una cocacola, natilla



| 120g pan | 50g fuet | 40g queso | 250 ml   | 1 natilla | Total    |
|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 274 Kcal | 210 Kcal | 166 Kcal  | 105 Kcal | 140 Kcal  | 895 Kcal |

Menú saludable: crema de verduras, pechuga de pollo+ mandarina

| 300g verduras | 80g pechuga de pollo | 2 mandarinas | Total    |
|---------------|----------------------|--------------|----------|
| 120 Kcal      | 170 Kcal             | 53 Kcal      | 343 Kcal |



# Consejos para reducir kcal en la alimentación



1060cals



420cals

- ❖ Utilizar hojas de lechuga en lugar de tortitas de maíz.
- ❖ Reducir el queso y que este sea light.
- ❖ Reducir la cantidad de maíz dulce y aumentar los vegetales.

# Consejos para reducir kcal en la alimentación



770cals



405cals

- ❖ Aumentar la cantidad de vegetales de hoja verde.
- ❖ Porción de ternera adecuada.
- ❖ Reducción en la cantidad de aguacate.

# Consejos para reducir kcal en la alimentación



1065 cals

625 cals

- ❖ Intercambiar la pasta por vegetales.
- ❖ Cantidad adecuada de salmón.