

RECOMANACIONS CONDUCTUALS I D'HABITS ALIMENTARIS PER A LA CIRURGIA BARIÀTRICA

1. Menjar Poc a Poc
2. Menjar Racions mes petites , repartides amb 6-7 àpats
3. Mastegar molt be tots els aliments
4. Utilitzar plats de postres i cuberts mes petits, alhora de dinar i sopar
5. Evitar prendre líquids, durant els àpats . Ha de beure aigua entre hores, durant tot el dia, aproximadament 1,5-2litres /dia
6. Prendre els POSTRES de dinar i sopar 1 hora mes tard, per no sobrecarregar l'estómag
7. Cuinar de forma senzilla els aliments : vapor, planxa, forn, papillote, bullit,etc.
8. Evitar el consum d'alcohol, ja que els efectes tòxics poden augmentar després de la cirurgia
9. Evitar les begudes amb gas, sobretot durant la progressió alimentaria, fins arribar a la dieta equilibrada
10. Deixar de menjar quan tingui sensació de plenitud.

