

Controle su ingesta de líquidos en casa

Ahora que ya está en casa, es muy importante que continúe bebiendo pequeñas cantidades de líquido con mucha frecuencia. De este modo, evitará la deshidratación y el estreñimiento, así como las náuseas y los vómitos. El personal de nuestro consultorio lo llamará varias veces para revisar cuánto está bebiendo.

Instrucciones: Utilice estas hojas para realizar un seguimiento de cuánto está bebiendo para que podamos tener una idea exacta de cómo lo está haciendo. Cada vez que vacíe una taza de medicina o beba una botella, coloque una marca al lado de lo que bebió. Recuerde incluir sus bebidas proteicas en su ingesta de líquidos. También, indique cuántos gramos de proteína ingiere cada día. Continúe consultando su manual de dieta para obtener más información.

Día 2 después de la cirugía

Objetivo: Beba 1 vaso de líquido claro cada 15 minutos. Cada taza de medicamento es 1 onza de líquido para alcanzar su objetivo de 64 onzas por día.



_____ o  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____

Días 3 a 9 después de la cirugía

Objetivo: Lleve líquidos con usted en todo momento y beba sorbos de líquidos claros o completos cada 10 a 15 minutos para alcanzar su meta de 64 onzas (4 a 16 botellas de onzas) por día. Comience a agregar suplementos proteicos a su dieta. Aumente gradualmente hasta 60 y 90 gramos de proteínas al día (de 90 a 120 gramos para el cambio duodenal). Consulte su manual de dieta. Estas bebidas proteicas también deben tener en cuenta para su objetivo de líquidos.

Día 3:



8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas _____

Día 4:



8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas _____

Día 5:



8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas _____

Día 6:



8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas _____



Weight Loss Surgery
and Wellness Center

READING HOSPITAL

Advancing Health. Transforming Lives.

Controle su ingesta de líquidos en casa

Día 7:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 8:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 9:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 10:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 11:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 12:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 13:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 14:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 15:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Controle su ingesta de líquidos en casa

Día 16:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 17:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 18 después de la cirugía Objetivo: Ahora debería beber 64 onzas (botellas de 4 a 16 oz) de líquido por día entre comidas. Esto incluye todos los líquidos. Continúe controlando su ingesta de líquidos y proteínas de todas las fuentes. Ahora comenzará con alimentos blandos o hechos puré.

Día 18:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 19:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 20:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 21:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 22:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 23:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas



Weight Loss Surgery
and Wellness Center

READING HOSPITAL

Advancing Health. Transforming Lives.

Controle su ingesta de líquidos en casa

Día 24:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 25:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 26:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 27:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 28:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 29:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Día 30:  8 onzas _____ 12 onzas _____ 16 onzas _____ 25 onzas _____ Gramos de proteínas

Lleve este registro a sus citas con el médico y el dietista durante las primeras 6 semanas después de la cirugía.

Llame al consultorio al 484-628-5673 si no tolera los líquidos, se siente débil o mareado o nota una disminución en la producción de orina. Estamos aquí para responder cualquier pregunta que tenga.

¡Siga así!



Weight Loss Surgery
and Wellness Center

READING HOSPITAL

Advancing Health. Transforming Lives.