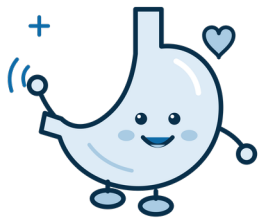
Mi guía de alimentación

Gastroplastia endoscópica en manga (ESG) · Antes y después de su procedimiento

Sin cortes: por endoscopía se hacen puntos por dentro que reducen el tamaño de su estómago.

Paciente: _____ **Procedimiento:** _____ **Sede:** _____



¡Hola! Soy Estomaguín y le acompaño en todo su camino.

Su gastroplastia endoscópica es una herramienta poderosa. Lo que come, cuánto y a qué hora marca la diferencia en su resultado.

Esta guía le dice qué comer en cada fase, cuánto y hasta cuándo. Léala con su familia y tráigala a todas sus citas.

> **Su preparación empieza 7 a 14 días antes de su procedimiento.** Su equipo le confirma el día exacto: _____.

Sus metas de cada día

Líquidos
1.5 litros o más; con calor, 2 litros o más

Proteína
60 g como mínimo; meta de 60 a 80 g

Vitaminas
Todos los días, a su hora, el tiempo indicado

Cómo usar esta guía

Ubique su fase en el calendario de la página 2

Siga la columna «Sí» de su fase

Si algo no se siente bien, revise el semáforo

Pegue la última hoja en su refrigerador

Su equipo

Endoscopía bariátrica y metabólica	Dr. Luis Meza
Nutrición clínica bariátrica	Dra. H. Jennifer Sandoval Cornejo
Consultorio (WhatsApp)	985 126 1367 · de 9:00 a 19:00

¿Por qué es tan importante?



Un hígado más blando
Y menos inflamado: el procedimiento es más seguro.



Proteína primero
Protege su músculo y le ayuda a cicatrizar.



Sus vitaminas
Cubren lo que no alcanza a comer mientras come menos.

Su punto de partida

Lo medimos con una báscula especial en cada cita. La meta es perder grasa y cuidar su músculo.

Medida	Al inicio	Mes 3	Mes 6	Mes 12	La meta
Peso (kg)					
Cintura (cm)					
Grasa corporal (%)					
Grasa visceral					
Masa muscular (kg)					

Su calendario



> Avance de fase solo cuando la anterior le sienta bien. **Quedarse unos días más en una fase es normal.** Si algo le cae mal, regrese 24 a 48 horas a la fase anterior.

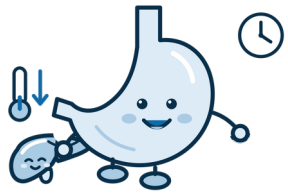


Estomaguín dice

Si tiene dudas, pregunte. Su equipo prefiere una llamada a tiempo que una complicación.

Su preparación

7 a 14 días antes de su procedimiento · Dieta líquida



Objetivo: que su hígado esté más blando y menos inflamado. Así el procedimiento es más seguro.

Sus metas de estos días: 2 a 3 batidos de proteína · 2 litros de líquidos o más · algo cada 2 a 3 horas · poca sal.

Sí

- Agua natural
- Caldos desgrasados y colados: pollo, res o verduras
- Jugos naturales colados y aguas frescas coladas, con o sin azúcar
- Té o infusiones, endulzados con miel si lo desea
- Gelatina de agua, normal o sin azúcar
- Bebidas con electrolitos
- Proteína en polvo aislada disuelta en agua: el único líquido que no es claro

Estos días no

- Ningún alimento sólido, ni picado ni molido
- Leche, atoles y licuados con fruta entera
- Refrescos y todo lo que tenga gas
- Alcohol
- Tabaco y vapeo: nada desde 60 días antes

¿Por qué se permite el azúcar? Estos días come muy pocas calorías. Un poco de azúcar en jugos o miel evita mareo, debilidad y baja de azúcar.

Un día de ejemplo

Hora	Qué	Cantidad
7:00	Agua natural	1 vaso
8:00	Batido de proteína en agua	1 medida en 1 vaso
10:00	Jugo de naranja colado	1 vaso
12:00	Caldo de pollo colado	1 taza
14:00	Batido de proteína en agua	1 medida en 1 vaso
16:00	Gelatina de agua	1 taza
18:00	Caldo de verduras colado	1 taza
20:00	Batido de proteína o té con miel	1 vaso
Entre tomas	Agua o bebida con electrolitos, a sorbos	Hasta llegar a 2 litros

Los días antes de su procedimiento

Lo que hace y lo que suspende

Cuándo	Qué hacer
72 horas antes	Suspenda: medicamentos para diabetes del grupo de los inhibidores de SGLT2 y anticonceptivos con estrógenos. La aspirina no se suspende. Su equipo le dice cuáles de sus medicamentos entran en este grupo.
Si usa GLP-1	No suspenda su medicamento GLP-1. Avise siempre que lo usa, también al anestesiólogo.
Antiinflamatorios	Ninguno sin autorización de su médico: ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, ketorolaco.
La noche anterior	La hora de su ayuno se la confirma por escrito el anestesiólogo.
2 horas antes de su ingreso	Tome su bebida con glucosa, según la indicación escrita del anestesiólogo. También si tiene diabetes.
Tabaco y vapeo	Nada desde al menos 60 días antes de su procedimiento.

En el hospital

- No lleva sonda en la nariz ni en la vejiga.
- El procedimiento dura alrededor de 2 horas, con anestesia. No deja heridas en la piel.
- Camine el mismo día, con ayuda. La noche del procedimiento puede tomar trocitos de hielo; su Fase 1 empieza después de una prueba de tolerancia supervisada por su equipo.
- Su estancia es de una noche. Su primera revisión es a los 7 a 10 días.
- Reposo laboral: 7 días. Ejercicio desde el día 10.

Marque cada día cumplido de su preparación

Coloree un círculo por cada día que cumplió su dieta líquida, sus batidos y sus 2 litros.

Día 1 ○ Día 2 ○ Día 3 ○ Día 4 ○ Día 5 ○ Día 6 ○ Día 7 ○

Día 8 ○ Día 9 ○ Día 10 ○ Día 11 ○ Día 12 ○ Día 13 ○ Día 14 ○



Estomaguín dice

En Mérida el calor deshidrata rápido. Lleve siempre su botella y tome a sorbos todo el día.

Si su orina es oscura, le falta agua.

1 Fase 1 · Líquidos claros

Días 1 a 3 después de su procedimiento

Objetivo: hidratarse sin forzar los puntos recién hechos.



Sorbos de 30 mL cada 10 a 15 minutos



Meta: 1 litro al día



Sin popote y sin gas



Camine varias veces al día

Sí

- Agua natural a sorbos
- Caldos desgrasados y colados
- Jugos colados, aguas frescas coladas y té con miel, con o sin azúcar
- Gelatina de agua
- Bebidas con electrolitos
- Proteína disuelta en agua, cuando su equipo lo indique

Todavía no

- Leche y yogur
- Refrescos, agua mineral y todo lo que tenga gas
- Café y bebidas con cafeína
- Popote y chicle
- Alimentos sólidos, aunque sean suaves

Un día de ejemplo

Use un vasito medidor de 30 mL. Despierto, tome 1 vasito cada 10 a 15 minutos.

Horario	Qué	Cómo
8:00	Efervescente disuelto en agua, sin burbujas	A sorbos; cuenta como líquido
8:00 a 12:00	Agua y caldo colado, alternando	1 vasito cada 15 minutos
12:00 a 16:00	Gelatina de agua y jugo colado	1 vasito cada 15 minutos
16:00 a 20:00	Caldo colado y bebida con electrolitos	1 vasito cada 15 minutos
20:00 a 22:00	Té con miel o agua	1 vasito cada 15 minutos
Total del día	Alrededor de 1 litro	Marque los vasos en su hoja del refrigerador



Estomaguín dice

Mis puntos están recién hechos. Sorbos pequeños y sin prisa para que cicatricen bien.

¿Algo le cayó mal? Si tiene náusea o arcadas, pare 30 minutos. Si no ceden en 24 horas, llámenos: forzar los puntos es el riesgo principal.

2 Fase 2 · Líquidos completos y proteicos

Días 4 a 14 después de su procedimiento

Objetivo: llegar a su meta de proteína con líquidos, sin dejar de hidratarse.

½ taza (120 mL) por toma	7 tomas al día, una cada 2 horas	Cada toma en 20 a 30 minutos	Efervescente; multivitamínico en Fase 3

En esta fase no hace falta colar: basta con que todo esté **bien licuado**, sin grumos.

Sí

- Batido de proteína aislada en agua o en leche descremada deslactosada
- Leche descremada o deslactosada
- Yogur natural bebible, sin azúcar
- Caldos, bien licuados si llevan verdura o pollo
- Cremas de verdura bien licuadas, sin crema
- Agua, té y jugos naturales para completar sus líquidos

Todavía no

- Purés espesos y alimentos sólidos
- Refrescos y todo lo que tenga gas
- Popote y chicle
- Alcohol

Un día de ejemplo

Hora	Qué	Cantidad
7:30	Protector gástrico, en ayunas	1 tableta
8:00	Batido de proteína en leche deslactosada, con sus vitaminas	½ taza
10:00	Yogur natural bebible	½ taza
12:00	Crema de calabacita bien licuada	½ taza
14:00	Batido de proteína en agua	½ taza
16:00	Leche deslactosada	½ taza
18:00	Caldo de pollo con verduras, bien licuado	½ taza
20:00	Batido de proteína en agua	½ taza

Entre tomas, agua a sorbos hasta 1.5 litros o más. Cada batido lleva 1 medida de proteína (20 a 25 g): este día suma alrededor de 70 a 85 g.



Estomaguín dice

La proteína es el ladrillo con el que me reparo. Primero la proteína, después lo demás.

¿Algo le cayó mal? Si la leche le cae pesada, prepare sus batidos con agua. Si algo no pasa bien, regrese 24 a 48 horas a la Fase 1.

3 Fase 3 · Purés

Semanas 3 a 6 después de su procedimiento

Objetivo: volver a comer con cuchara, en porciones pequeñas y con la proteína primero.

2 a 4 cucharadas por comida (máximo ½ taza)	5 a 6 comidas con horario fijo	Regla 30-30, desde hoy y para siempre	Se agregan multivitamínico y D3

Sí

- Huevo revuelto suave, queso cottage, requesón y yogur griego natural
- Pollo o pescado blanco, cocido y licuado; frijol colado
- Purés de verdura y fruta: calabacita, chayote, zanahoria, chaya, manzana o pera cocida, papaya

Todavía no

- Carne en trozos, pan, tortilla, arroz y pasta
- Verduras crudas y frutas con cáscara o semillas
- Frituras y picante
- Líquidos 30 minutos antes y 30 minutos después de comer (regla 30-30)

Cuenta de proteína

Alimento	Porción	Proteína
Huevo	1 pieza	6 g
Pollo o pescado licuado	2 cucharadas (30 g)	7 g
Queso cottage	½ taza	14 g
Yogur griego natural	150 g	15 g
Frijol colado	½ taza	7 g
Batido de proteína	1 medida	20 a 25 g

Si no llega a 60 g con comida, complete con su batido.



Estomaguín dice

Pare en cuanto se sienta lleno, aunque quede comida en el plato.

¿Algo le cayó mal? Sáquelo una semana y vuelva a probarlo. Si vomita, regrese 24 a 48 horas a la Fase 2.

Un día de ejemplo

Hora	Qué	Cantidad
8:00	Huevo revuelto y frijol colado, con sus vitaminas	1 huevo y 2 cucharadas
10:30	Yogur griego natural	3 cucharadas
13:00	Pollo licuado y puré de calabacita	3 y 2 cucharadas
16:30	Queso cottage	3 cucharadas
20:00	Pescado licuado y puré de zanahoria	3 y 2 cucharadas
21:00	Batido de proteína	½ taza

4 Fase 4 · De blanda a sólida

Semanas 7 y 8 después de su procedimiento

Objetivo: pasar poco a poco a los alimentos sólidos, masticando muy bien.



20 a 30 masticadas por bocado



½ a ¾ de taza por comida



3 comidas y 1 a 2 colaciones de proteína



Siga la regla 30-30

Semana 7 · blanda	Semana 8 · más firme
Pollo deshebrado, pescado al vapor, huevo, atún en agua Verduras cocidas suaves y frijol entero Fruta suave sin cáscara: papaya, plátano	Carne magra molida o en trozos pequeños Verduras cocidas al dente y ensalada suave Porciones pequeñas de tortilla de maíz o camote

Todavía no: carne dura o fibrosa, pan blanco suave, arroz o pasta pegajosos (pueden atorarse), frituras, alcohol y refrescos.

Un día de ejemplo (semana 7)

Hora	Qué	Cantidad
8:00	Huevo revuelto con chaya y frijol entero	1 huevo y ¼ de taza
10:30	Yogur griego natural	½ taza
13:00	Pescado blanco con calabacita cocida	60 g y 2 cucharadas
16:30	Queso panela y papaya	30 g y ¼ de taza
20:00	Pollo deshebrado con puré de camote	60 g y 2 cucharadas
21:00	Batido de proteína	½ taza

Este día suma alrededor de 75 a 80 g de proteína.

Su nueva normalidad · desde la semana 9



- Alrededor de 1 taza por comida.
- Plato: ½ proteína, ¼ verduras y ¼ carbohidrato de calidad.
- Siempre la proteína primero.
- Comida de casa en versión ligera: poc chuc magro, pescado a la tikin xic, cochinita sin manteca.

¿Algo se atoró? Deje de comer, tome sorbos de agua y regrese 2 días a la Fase 3. Si no pasa ni el agua, revise el semáforo.

Sus suplementos y medicamentos

Mi día después del procedimiento

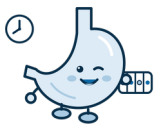
Hora	Qué	Cómo	Desde	Hasta
7:30	Protector gástrico	1 tableta entera, en ayunas, 30 minutos antes del desayuno	Día 1	1 mes
8:00	Efervescente de complejo B y C	1 comprimido en un vaso de agua; espere a que deje de burbujear	Fase 1	6 meses
8:00	Multivitamínico completo	1 tableta con el desayuno. Es grande: empieza hasta la Fase 3	Fase 3	6 meses
8:00	Vitamina D3	1,000 a 2,000 UI al día	Fase 3	Según su consulta
Según su receta	Protector de vesícula	Solo si su ultrasonido mostró lodo biliar: según su receta, con la cena	Fase 3	El que indique su médico
Según su receta				
Según su receta				

Calcio. Cúbralo con sus alimentos: leche o yogur, queso, sardina y tortilla de maíz. Si no le alcanza, se lo recetamos.

Suplementos de consulta. Si le falta alguna vitamina, aceite (omega) o mineral, se lo recetamos aparte: en gomitas, gotas, jarabe, cápsulas o inyección, según lo que mejor le funcione.

Reglas para que funcionen

- Calcio y hierro, separados al menos 2 horas.
- Vitaminas con un alimento que tenga algo de grasa.
- No suspenda ni cambie nada por su cuenta.
- Si una tableta le cuesta trabajo, avísenos: hay otras presentaciones.
- Ningún antiinflamatorio (ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, ketorolaco) sin autorización de su médico.
- Si su laboratorio muestra una deficiencia, su equipo le da por escrito la dosis y el tiempo de tratamiento.



Estomaguín dice

Mis vitaminas cubren lo que no alcanzo a comer en estos meses. Pongo alarma en el celular para cada toma.

Las 10 reglas de oro

1. Proteína primero en cada comida.

2. Coma despacio: 20 a 30 minutos por comida.

3. Porciones pequeñas; pare a la primera señal de llenura.

4. Regla 30-30: líquidos lejos de la comida.

5. 1.5 litros de líquidos al día como mínimo; 2 litros o más con calor.

6. Mastique 20 a 30 veces cada bocado.

7. Sin gas, sin popote y sin chicle.

8. No se acueste en las 2 a 3 horas después de comer.

9. Nada de alcohol los primeros 12 meses.

10. Vitaminas y movimiento, todos los días.

Después de su gastroplastia

- **Vitaminas:** efervescente y multivitamínico durante 6 meses; lo demás, según su consulta.
- **Sus puntos:** respete los tiempos de cada fase. Comer de más o vomitar los fuerza.
- **Embarazo:** espere hasta después de 18 meses de su procedimiento. Use un método anticonceptivo efectivo; preferimos el DIU medicado de microdosis.
- **Tabaco y vapeo:** nada desde 60 días antes de su procedimiento y durante el primer año.
- **Movimiento:** camine desde el mismo día; ejercicio desde el día 10.
- **Antiinflamatorios:** solo con autorización de su médico.
- **Citas y estudios de control:** aunque se sienta muy bien.



Estomaguín dice

Mastique hasta que el bocado sea puré en su boca. Un bocado mal masticado se puede atorar.

Semáforo de alarma

Qué es normal y cuándo llamar

VERDE · Es esperable

Siga su guía.

- Cansancio los primeros días
- Poco apetito y llenura rápida
- Molestia leve en la garganta los primeros días
- Gases o estreñimiento leve
- Caída de cabello entre los meses 3 y 6: mejora con proteína y vitaminas

AMARILLO · Llámenos hoy

Consultorio (WhatsApp) 985 126 1367, de 9:00 a 19:00

- Náusea o arcadas que no ceden en 24 horas: forzar los puntos es el riesgo principal
- Náusea o vómito ocasional
- No llega a su meta de líquidos o su orina es oscura
- Estreñimiento de más de 3 días
- Mareo al ponerse de pie
- Agruras que no ceden con su protector gástrico

ROJO · Urgencias de inmediato

Vaya a urgencias del hospital donde se operó y llame al número de emergencias de su guía personal. Avise también a la Dra. Jennifer.

- No tolera ni el agua, o vomita todo por más de 12 horas
- Dolor abdominal fuerte o que aumenta
- Dolor en el hombro izquierdo
- Fiebre de 38 °C o más
- Pulso en reposo mayor de 110 por minuto
- Falta de aire o dolor de pecho
- Vómito con sangre o evacuaciones negras
- Dolor o hinchazón de una pantorrilla
- Un alimento atorado que no pasa
- Confusión, visión doble u hormigueo después de varios días de vómito

¿Mito o realidad?

Lo que se dice	Respuesta
«Si no tengo hambre, no necesito comer.»	**Mito.** La proteína y los líquidos van por reloj, aunque no tenga hambre.
«El refresco sin azúcar sí está permitido.»	**Mito.** El gas estira su estómago y causa dolor y reflujo.
«Como no hubo cirugía, en unos días puedo comer normal.»	**Mito.** Sus puntos necesitan semanas para cicatrizar: siga sus fases.
«Es normal llenarme muy rápido.»	**Realidad.** Los puntos redujeron su estómago. Coma despacio y pare a tiempo.

Sus estudios de control

- Laboratorio antes de su procedimiento y a los 3, 6 y 12 meses; después, una vez al año.
- Composición corporal con báscula especial en cada cita.
- Endoscopía de control cuando su médico la indique.

Mis próximas citas

Cita	Fecha	Hora	Con quién
Revisión (7 a 10 días)			
Nutrición · mes 1			
Control · mes 3			
Control · mes 6			
Control · mes 12			

Dra. H. Jennifer Sandoval Cornejo
Médica General · Céd. Prof. 4833063
Diplomada en Nutrición Clínica (UNIVA)
Certificada por el Colegio Mexicano de Cirugía para la Obesidad y Enfermedades Metabólicas

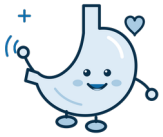
Vo. Bo. Dr. Luis Meza
CDGP Medicina General 2696113 · CDGP Esp. 4896330
Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía General
Cirugía General 130287 · Cirugía Bariátrica 150013

Es una guía de orientación: no sustituye las indicaciones de su equipo ni se usa como receta para otra persona.

Elaborada conforme a las guías de ASMBS, IFSO, ERAS Society y CMCOEM · Versión 1.1 web · nov. 2026

Mi hoja del refrigerador

Gastroplastia endoscópica en manga (ESG) · _____ · Procedimiento: _____



Fase	Cuándo	Fechas	Qué
Preparación	7 a 14 días antes	__ al __	Dieta líquida, 2 a 3 batidos
Fase 1	Días 1 a 3	__ al __	Líquidos claros, sorbos de 30 mL
Fase 2	Días 4 a 14	__ al __	½ taza cada 2 horas
Fase 3	Semanas 3 a 6	__ al __	Purés, 2 a 4 cucharadas
Fase 4	Semanas 7 y 8	__ al __	De blanda a sólida
Nueva normalidad	Desde la semana 9	desde __	Plato: ½ proteína, ¼ verduras, ¼ carbohidrato

Hora	Mis suplementos y medicamentos
7:30	Protector gástrico (1 mes)
8:00	Efervescente (6 meses) · multivitamínico y vitamina D3 desde la Fase 3
20:00	Protector de vesícula, solo si se lo indicamos
Según su receta	Suplementos de su consulta: _____

Metas: líquidos 1.5 a 2 litros · proteína 60 a 80 g · regla 30-30 · mastique 20 a 30 veces

Mi primera semana después del procedimiento

Día	Agua (1 círculo = 1 vaso)	Proteína (tomas)	Vitaminas
Día 1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○
Día 2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○
Día 3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○
Día 4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○
Día 5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○
Día 6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○
Día 7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○

AMARILLO · llame hoy: Consultorio (WhatsApp) 985 126 1367

ROJO · urgencias: hospital donde se operó y número de emergencias de su guía personal