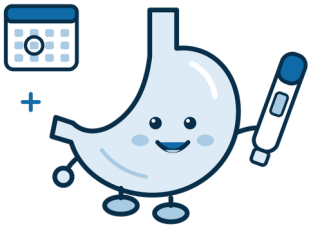
CAMINO
Centro Avanzado de Medicina, Intervención y Nutrición para la Obesidad

Mi guía de alimentación

Tratamiento con medicamentos GLP-1

Para medicamentos GLP-1 semanales, solos o con balón, gastroplastia endoscópica o cirugía.

Paciente: _____ **Inicio:** _____ **Sede:** _____



¡Hola! Soy Estomaguín y le acompaño en su tratamiento.

Su medicamento le quita hambre y le llena antes. Eso es una gran ayuda, pero también exige comer distinto para cuidar su músculo y sentirse bien.

Esta guía le dice qué comer, cuánto, a qué hora y qué hacer con las molestias. Léala con su familia y tráigala a sus citas.

Sus metas de cada día

Proteína
80 a 120 g; nunca menos de 60 g

Líquidos
2 litros o más; más con calor, náusea o diarrea

Movimiento
Fuerza 3 veces por semana y 150 minutos de caminata

¿Cómo funciona su medicamento?

Menos hambre
Le ayuda a comer porciones más pequeñas.

Se llena antes
Pare en cuanto sienta la primera señal de llenura.

La comida pasa más lento
Por eso las comidas grandes o grasosas le caen mal.

> **Por eso, proteína primero en cada comida.** Si come poco y sin proteína, pierde músculo además de grasa.

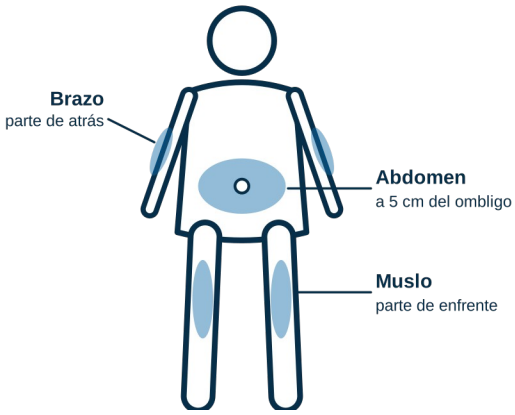
Su equipo

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

Mi plan semanal

Cómo y cuándo aplicar su medicamento

> **Mi día de aplicación:** _____, a la misma hora.



Dónde aplicarlo

- En la piel del abdomen, a 5 cm del ombligo; en el muslo, por enfrente; o en la parte de atrás del brazo.
- Cambie de sitio cada semana.
- Si olvida una aplicación, pregúntenos qué hacer: depende de su medicamento.

Cómo guardarlo

- Antes de usarlo, en el refrigerador (2 a 8 °C). Nunca en el congelador.
- Ya en uso, siga la etiqueta de su pluma: algunas pueden estar fuera del refrigerador un tiempo, siempre por debajo de 30 °C.
- Con el calor de Mérida, transpórtela en una bolsa térmica, sin hielo directo y lejos del sol.

Mi escalamiento de dosis

Su médico anota la dosis de cada etapa. El día que sube la dosis, haga su día de líquidos (página 3) y marque el círculo.

Etapa	Semanas	Dosis	Mi día de líquidos	Notas
1	1 a 4		◯	
2	5 a 8		◯	
3	9 a 12		◯	
4	13 a 16		◯	
5	17 a 20		◯	
Mantenimiento	Desde la semana ___		◯	



Estomaguín dice

Ponga una alarma en su celular para su día de aplicación. La constancia es la mitad del resultado.

Mi día de líquidos

Cada vez que sube su dosis, durante 24 horas

Objetivo: que su estómago se adapte a la nueva dosis con menos náusea y vómito. Ese día solo toma líquidos, con proteína.

3 batidos de proteína	2 litros de líquidos o más	½ taza cada 2 horas	Cada toma en 20 a 30 minutos

Sí

- Batido de proteína aislada en agua o en leche descremada deslactosada
- Yogur natural bebible, sin azúcar
- Caldos y cremas de verdura bien licuadas, sin crema
- Agua, té, gelatina de agua y bebidas con electrolitos

Ese día no

- Alimentos sólidos ese día
- Refrescos y todo lo que tenga gas
- Alcohol
- Café en exceso

Un día de ejemplo

Hora	Qué	Cantidad
8:00	Batido de proteína en leche deslactosada	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	Gelatina de agua	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 2 litros. Cada batido lleva 1 medida de proteína (20 a 25 g): este día suma alrededor de 70 a 80 g.



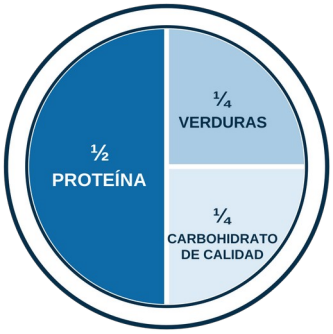
Estomaguín dice

Un día de líquidos a tiempo me ahorra varios días de náusea.

Al día siguiente regrese a su plato de siempre, en porciones pequeñas.

Mi plato GLP-1

Qué comer en su tratamiento



- **Proteína primero** en cada comida.
- **3 comidas y 1 a 2 colaciones**, cada 3 a 4 horas. No se salte comidas.
- **Porciones pequeñas:** pare a la primera señal de llenura.
- **Fibra poco a poco:** verduras, frijol, avena y fruta entera.
- **Líquidos entre comidas,** no con la comida: así se llena menos rápido de agua.
- **Poca grasa y fritura:** son lo que más náusea causa.

Un día de ejemplo

Hora	Qué	Cantidad	Proteína
8:00	Huevo revuelto con chaya y frijol de olla	2 huevos y ½ taza	19 g
11:00	Yogur griego natural con papaya	150 g y ½ taza	15 g
14:00	Pescado a la tikin xic, verduras y arroz	120 g, 1 taza y ½ taza	27 g
17:30	Queso panela con pepino y limón	60 g	11 g
20:30	Pollo asado, ensalada y 1 tortilla de maíz	90 g	23 g

Este día suma alrededor de 95 g de proteína y 2 litros de agua entre comidas.

Cuenta de proteína

Alimento	Porción	Proteína
Pollo, pescado o res	90 g (la palma de su mano)	22 a 25 g
Atún en agua	1 lata escurrida	20 a 25 g
Batido de proteína	1 medida	20 a 25 g
Yogur griego natural	150 g	15 g
Queso panela o cottage	60 g o ½ taza	11 a 14 g
Frijol o lenteja	½ taza	7 g
Huevo	1 pieza	6 g

Cuidar su músculo

Perder grasa, no fuerza

Proteína
80 a 120 g al día. Si tiene composición corporal, 1.5 g por cada kilo de masa libre de grasa.

Fuerza
Ejercicio con peso o ligas al menos 3 veces por semana.

Aeróbico
150 minutos por semana de caminata u otra actividad moderada.

Su punto de partida

Lo medimos en cada cita. La meta es perder grasa y conservar su masa muscular.

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

Sus suplementos

Qué	Cómo	Cuándo
Multivitamínico de la casa	1 al día, con el desayuno	Si come poco: menos de 1,200 kcal en mujeres o 1,800 kcal en hombres
Probióticos de la casa	Según su receta	Desde el inicio de su tratamiento
Vitamina D y B12	Según su consulta	Si se la indicamos
Magnesio	Solo si su médico lo indica	Si tiene estreñimiento
Protector de vesícula	Según su receta, con la cena	Solo si su ultrasonido mostró lodo biliar



Estomaguín dice

Mi medicamento me quita el hambre, pero no las ganas de cuidarme: proteína primero.

Molestias frecuentes y qué hacer

Casi todas mejoran en las primeras semanas

Molestia	Qué hacer
Náusea	Porciones más pequeñas; pare a la primera llenura. Evite grasa, fritura y comidas muy condimentadas. Tome líquidos a sorbos entre comidas, no con la comida.
Estreñimiento	2 litros de agua o más al día. Fibra poco a poco: verduras, avena, frijol y fruta entera. Camine todos los días. Si no mejora, su médico puede indicarle magnesio.
Agruras	No se acueste en las 2 a 3 horas después de comer. Evite café en exceso, picante y alcohol. Cene temprano y ligero.
Diarrea	Más líquidos y bebidas con electrolitos. Evite grasa, lácteos enteros y endulzantes artificiales. Si dura más de 3 días, llámenos.
Cansancio o mareo	Revise que llegue a su proteína y a sus líquidos. No se salte comidas. Duerma de 7 a 8 horas.
Muy poco apetito	Coma por reloj, aunque no tenga hambre. Si no llega a 60 g de proteína, complete con su batido. Avísenos: puede ser momento de ajustar la dosis.

Día de líquidos. Si la náusea aparece con cada aumento de dosis, recuerde hacer su día de líquidos (página 3).



Estomaguín dice

Si una molestia no le deja comer o tomar líquidos, no espere: llámenos para ajustar su tratamiento.

Semáforo de alarma

Qué es normal y cuándo llamar

VERDE · Es esperable

Siga su guía.

- Náusea leve los días después de la aplicación
- Llenura temprana y menos hambre
- Estreñimiento leve
- Cansancio leve las primeras semanas

AMARILLO · Llámenos hoy

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

- Náusea o vómito que no le deja llegar a sus líquidos
- Estreñimiento de más de 3 días
- Agruras que no ceden
- Mareo al ponerse de pie
- Baja de azúcar si usa insulina u otro medicamento para la diabetes: tome 15 g de azúcar rápida, espere 15 minutos y repita si sigue igual

ROJO · Urgencias de inmediato

Vaya a urgencias y llame al número de emergencias de su guía personal. Avise también a la Dra. Jennifer.

- Dolor abdominal fuerte que se va hacia la espalda
- Dolor debajo de las costillas del lado derecho, con fiebre o piel amarilla
- Vómito que no para, con orina escasa
- Hinchazón de cara o labios, o falta de aire
- Pérdida repentina de la vista
- Desmayo o confusión por una baja de azúcar

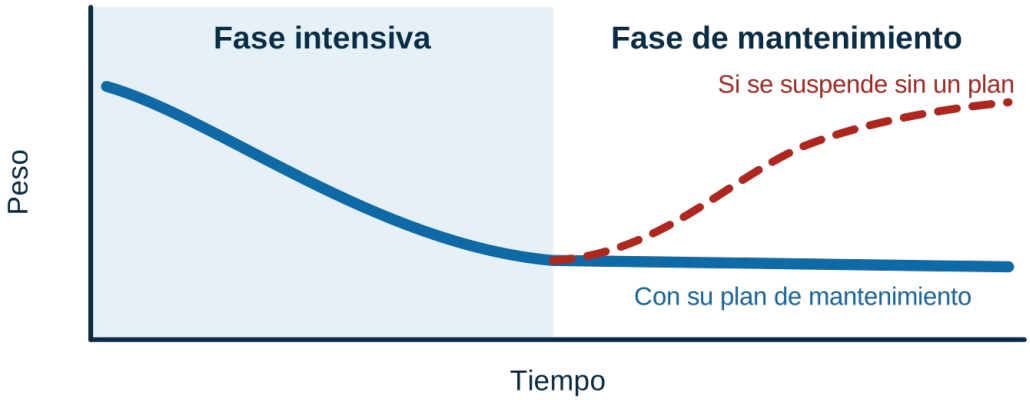
Reglas de seguridad

- **Anestesia, endoscopía o cirugía:** avise siempre que usa un medicamento GLP-1.
- **Compra:** solo en farmacias establecidas y con receta. No use versiones de origen dudoso.
- **Dosis:** no la suspenda ni la cambie por su cuenta.
- **Embarazo:** avísenos antes de buscarlo, porque el medicamento se suspende con anticipación. Use anticoncepción efectiva; preferimos el DIU medicado de microdosis. Con algunos de estos medicamentos, las pastillas anticonceptivas pueden fallar.
- **Alcohol:** lo mínimo. Empeora la náusea y la baja de azúcar.

Si además tiene balón, gastroplastia o cirugía

> Siga primero la guía de su procedimiento. El medicamento se suma o se reinicia cuando su equipo lo indique. La náusea de los dos puede sumarse: los líquidos y la proteína van por reloj.

Su tratamiento a largo plazo



- **Fase intensiva:** baja de peso con el medicamento, su plato y el ejercicio.
- **Fase de mantenimiento:** la dosis y la frecuencia se ajustan en consulta para sostener su resultado.
- **Si se suspende sin un plan,** el peso tiende a regresar. El plan de mantenimiento se decide en consulta.

¿Mito o realidad?

Lo que se dice	Respuesta
«Si como poco, no necesito proteína.»	**Mito.** Comer poco sin proteína hace que pierda músculo.
«El medicamento hace todo el trabajo.»	**Mito.** Ayuda mucho, pero el resultado depende de su plato y su ejercicio.
«Si tengo náusea, debo dejarlo.»	**Mito.** Casi siempre mejora. Llámenos para ajustar antes de suspender.
«Cuando llegue a mi meta, lo dejo y listo.»	**Mito.** El mantenimiento se planea en consulta para no recuperar peso.
«Es normal tener menos hambre.»	**Realidad.** Así funciona. Coma por reloj aunque no tenga hambre.

Sus estudios de control

- Laboratorio antes de iniciar su tratamiento y a los 3, 6 y 12 meses; después, una vez al año.
- Composición corporal con báscula especial en cada cita.

Mis próximas citas

Cita	Fecha	Hora	Con quién
Inicio del tratamiento			
Revisión · 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 la Advisory conjunta ACLM, ASN, OMA y TOS (2025), ASMBS e IFSO · Versión 1.1 web · nov. 2026

Mi hoja del refrigerador

Tratamiento GLP-1 · _____ · Inicio: _____



Mi día de aplicación: _____ · **Sitio de esta semana:** abdomen · muslo · brazo (rote cada semana)

Mis metas	
Proteína	80 a 120 g al día; proteína primero en cada comida
Líquidos	2 litros o más, entre comidas
Comidas	3 comidas y 1 a 2 colaciones, cada 3 a 4 horas
Movimiento	Fuerza 3 veces por semana · 150 minutos de caminata
Al subir la dosis	24 horas de líquidos con proteína

Mi semana

Día	Agua (1 círculo = 1 vaso)	Proteína (comidas)	Ejercicio
Lunes	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
Martes	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
Miércoles	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
Jueves	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
Viernes	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
Sábado	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
Domingo	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○

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

ROJO · urgencias: vaya a urgencias y llame al número de su guía personal