

Clase preoperatoria sobre cirugía de pérdida de peso: verifique sus conocimientos

1. Verdadero o falso: Una vez que vuelva a una dieta blanda, debe comer proteína PRIMERO en cada comida.
2. El objetivo después de la cirugía es tomar _____ onzas de líquido por día.
3. Verdadero o falso: Consumir refrescos u otras bebidas carbonatadas después de la cirugía puede provocar náuseas, hinchazón o dolor.
4. Una vez transcurridas 5 semanas después de la cirugía, ¿qué vitaminas y suplementos deberá tomar todos los días por el resto de su vida? _____
5. ¿Cuál de las siguientes actividades es un buen ejemplo de ejercicio?
 - a. Mirar televisión sentado en el sofá
 - b. Una caminata de 30 minutos
 - c. Sacar la basura
 - d. Lavar platos
6. ¿Por qué es importante separar los líquidos de las comidas por más de 30 minutos?

7. ¿Dónde puede obtener información sobre cómo prevenir o tratar la constipación después de la cirugía?

8. ¿Cuántos batidos de proteínas deberá tomar por día la primera semana después de la cirugía?
 - a. 2
 - b. 4
 - c. 1
 - d. 3
9. ¿Cuál es su objetivo diario con relación al consumo de proteínas?
 - a. 30 gramos
 - b. 40 gramos
 - c. 60 gramos
 - d. 100 gramos
10. Una vez que comience con una dieta regular o blanda, ¿cuál sería un desayuno bariátrico saludable?
 - a. Una taza de cereal
 - b. Tostadas con mermelada
 - c. Huevos revueltos y salchicha de pavo
 - d. Un panqueque con almíbar
11. Verdadero o falso: Las personas que asisten a reuniones mensuales de grupos de apoyo y a sus citas bariátricas anuales tienen mayores tasas de éxito en el mantenimiento de la pérdida de peso.
12. ¿Qué vitaminas no se deben consumir al mismo tiempo porque competirán entre sí por la absorción?
 - a. Vitamina D y vitamina B12
 - b. Suplemento multivitamínico completo con hierro y calcio
 - c. Suplemento multivitamínico completo con hierro y vitamina B12
 - d. Vitamina D y calcio
13. ¿Dónde puede obtener información sobre dietas prequirúrgicas y posquirúrgicas?

14. Verdadero o falso: Es importante tomar ablandadores de heces después de la cirugía para prevenir la constipación.
15. ¿Cuál es el principal motivo por el cual los pacientes vuelven a ser hospitalizados después de la cirugía?
