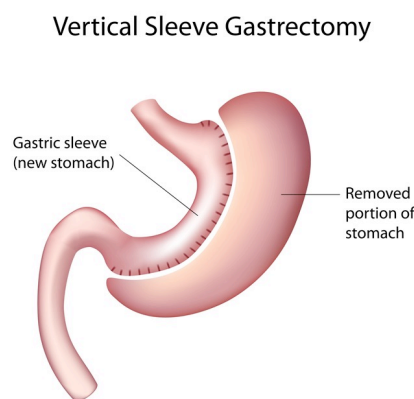
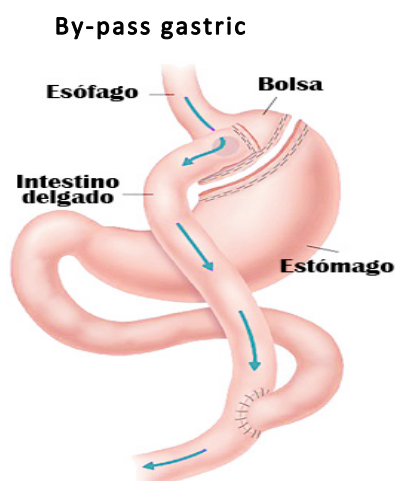


## RECOMANACIONS CONDUCTUALS I D'HÀBITS ALIMENTARIS PER A LA CIRURGIA BARIÀTRICA

1. Menjar a poc a poc.
2. Menjar racions més petites, repartides amb 6-7 àpats.
3. Mastegar molt bé tots els aliments.
4. Utilitzar plats de postres i coberts més petits, a l'hora de dinar i sopar.
5. Evitar prendre líquids durant els àpats. Heu de beure aigua entre hores, durant tot el dia, aproximadament 1,5 - 2 litres / dia.
6. Prendre els POSTRES de dinar i sopar 1 hora més tard, per no sobrecarregar l'estòmac.
7. Cuinar de forma senzilla els aliments: vapor, planxa, forn, papillota, 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 alimentària, fins arribar a la dieta equilibrada.
10. Deixar de menjar quan tingueu sensació de plenitud.



©Aila Medical Media / Shutterstock.com