

# Suplementos de Vitaminas y Minerales para después de la Cirugía

Debe tomar ciertas vitaminas y minerales después de la cirugía por el resto de su vida, aun cuando sus análisis de laboratorio estén bien. Recomendamos usar vitaminas específicas para personas con la cirugía bariátrica (las capsulas son más pequeñas, y debe tomarlas menos al día pues tienen todo concentrado). Si usted prefiere, puede comprar todas las vitaminas y minerales que necesita por separado (requiere tomar más pastillas cada día).

## Escoja UNA de las opciones siguientes:

### Opción

- 1** **Cualquier multivitamínico específicamente bariátrico, que contenga 45 mg de hierro**  
Siga las instrucciones en la botella para la cantidad de capsulas del multivitamínico bariátrico que debe tomar cada día. Tome pastillas masticables durante las primeras semanas.

+

#### Citrato de Calcio con Vitamina D:

Comience a tomar el calcio 3 meses después de la cirugía.

**Manga gástrica:** Tome 1.000 mg al día (500 mg, 2 veces al día)

**Bypass gástrico:** Tome 1.500 mg al día (500 mg, 3 veces al día)

### Opción

- 2** **Marca Bariatric Advantage: Multivitamínico y citrato de calcio**  
Disponibles en las Farmacias KP o haga su pedido en línea y obtenga el descuento de KP.

### Bariatric Advantage

**Qué comprar**

- Tableta masticable Advanced Multi EA
- Cápsula Ultra Solo con Hierro
- Tabletas masticables (Chewy Bites) de citrato de calcio
- Citrato de calcio masticable

**Dónde comprarlos**

- Llame para ordenarlos al: **1-800-898-6888** (Mencione que es miembro de Kaiser Permanente para obtener precios con descuento).
- Ordénelos en línea: [bariatricadvantage.com](http://bariatricadvantage.com) (en inglés) (Ingrese el código de validación: Kaiser)

**Cuándo tomarlos**

Desayuno		Almuerzo	Bocadillo (2 horas después del almuerzo)	Cena
Tableta masticable	Cápsula	Tabletas masticables de citrato de calcio	Tabletas masticables de citrato de calcio (solo para bypass gástrico)	Tabletas masticables de citrato de calcio
Advanced Multi EA	Ultra Solo con Hierro	500 mg	500 mg	500 mg
2 tabletas	1 cápsula			

Use la Guía de suplementos de vitaminas y minerales después de la cirugía bariátrica como referencia de qué, cómo y cuándo tomar sus suplementos.

### Opción

- 3** **O compre cada vitamina y mineral por separado (un suplemento específicamente bariátrico contiene todo esto). Necesita:**

- Un multivitamínico
- Hierro (45 mg)
- Complejo B
- B12 (500 mcg)
- Beta Caroteno (25.000 UI diarias)
- Vitamina D3 (4,000-6,000 UI diarias)
- Citrato de Calcio con Vitamina D

**Manga gástrica:** Tomar 1.000 mg al día (500 mg, 2 veces al día)

**Bypass gástrico:** Tomar 1.500 mg al día (500 mg, 3 veces al día)

Instrucciones detalladas

