

CONSEJOS PARA COMER

Maneras sencillas de reducir los efectos secundarios de medicamentos como Ozempic, Victoza, Wegovy, Mounjaro, y Zepbound.

Coma despacio.

Empiece con aproximadamente la mitad de la cantidad que comería normalmente y deje de comer tan pronto como empiece a sentirse lleno.

Priorice las proteínas.

Coma las comidas con proteínas primero. Propóngase comer 20-40 gramos de proteína por plato antes de llenarse con otras comidas.

No se salte las comidas.

Saltarse las comidas le puede causar tener demasiada hambre y luego comer en exceso, lo que puede causar dolor abdominal o náuseas. Trate de comer cada 3-6 horas, aunque no tenga mucha hambre.

Manténgase hidratado.

Beba agua durante el día—entre comidas, no durante ellas. Evite las bebidas gaseosas, azucaradas y alcohol, ya que pueden empeorar los efectos secundarios.

REDUCIENDO LOS EFECTOS SECUNDARIOS

Diarrea

- Reduzca las comidas grasosas o altas en azúcar
- Agregue fibra
 - Cáscara de psyllium
- Trate una bebida electrolítica sin azúcar

Dolor de Cabeza

- Aumente el consumo de líquidos
- Una bebida electrolítica sin azúcar puede ayudar

Reflujo Ácido

- Evite las comidas que le provocan el reflujo
- Termine las comidas al menos 2 horas antes de acostarse

- Un antiácido puede ayudar
 - Tums/Rolaids/Mylanta

Estreñimiento

- Beba más líquidos
- Considere agregar un suplemento de fibra
 - Benefiber/Metamucil Clear

Náusea

- Tome traguitos de líquidos lentamente
- Evite las bebidas gaseosas
- Limite las comidas altas en grasa
- El caldo puede ser más fácil de tolerar



Health Ministries Clinic
COMMUNITY HEALTH CENTER