






Guía de compra de vitaminas masticables

1. Empiece a tomar vitaminas masticables 10 días después de la operación. Puede cambiar a las opciones no masticables 40 días después de la operación (*Ver guía separada*).
2. Recuerde: deje pasar 2 horas entre su(s) multivitamínico(s) con hierro y el calcio, y deje pasar 4 horas entre cada dosis de citrato de calcio. Puede encontrar más detalles en la página 11 de su [Libro de pautas nutricionales](#) (Nutrition Guidelines, en inglés).

Opciones de multivitaminas masticables Elija una de las siguientes opciones			Opciones de citrato de calcio masticable			Ejemplo de calendario vitamínico
Opurity Bariatric Multi Chewable con 45 mg de hierro Dar: 1 tableta diaria unjury.com or 1-800-517-5111		\$10 por mes	Opurity Calcium Citrate Plus chewable Dar: 2 tableta, dos veces al día		\$14 por mes	Mañana o primera comida 1.º Calcio  Almuerzo o segunda comida 2.º Calcio  Cena o tercera comida 3.º Calcio  Hora de dormir: Multivitaminas Más B12 si es necesario
Bariatric Advantage Advanced Ultra Solo Chewable Dar: 1 tableta diaria bariatricadvantage.com or 1-800-898-6888		\$23 por mes	Bariatric Advantage Calcium Citrate Chewy Bites-500mg Dar: 1 tableta, tres veces al día		\$34 por mes	
Flintstones Complete Children's Chewable Dar: 2 tabletas diaria + 500 mcg de B12 (sublingual) <i>*Flintstones no se recomienda en la etapa 4</i> CVS, Target, Walmart, etc.	 	\$13 por mes	Wellese Calcium and D3 Liquid Dar: 1 cucharada, tres veces al día Walmart		\$20 por mes	

¿Las vitaminas están cubiertas por el seguro? Nutrition Direct es un programa de suplementos que colabora con planes de seguros privados para ofrecer vitaminas bariátricas y suplementos de calcio por un copago de \$0 a \$25 por mes. Hable con un dietista para completar un formulario para ver qué es elegible.

La información sobre los precios se recogió en febrero de 2021. Los precios pueden variar. Pídale a su dietista los códigos de descuento. Muchos pacientes les compran estas vitaminas a otros minoristas en línea, como Amazon.