



menos kilos **MÁS SALUD**

Guía Nutricional Postoperatoria

Parte 1

Tabla de medidas

1 onza	30 ml
8 onzas	240 ml (1 tz)
50 onzas	1.5 lts

Tipo de cirugía: _____

Fase I: LÍQUIDOS CLAROS

Fecha de Inicio de Fase: _____

► 2 y 3 día posteriores a la cirugía

- Té de manzanilla con sustituto de azúcar (Stevia).
- Bebidas deportivas sin calorías: vitamin water **zero**, powerade **zero**, all sport **zero** gatorade **low calorie**.
- Caldo/consomé de res, pollo, pescado o verduras desgrasados y colados.
- Jugo de manzana, uva y pera (natural, sin pulpa).
- Gelatina light.
- Caramelos sin azúcar (que no sean gomas).
- Paletas de hielo (agua) sin azúcar ni pedazos de fruta.
- Limonada (natural, endulzada con stevia).

Notas:

- ✓ Condimentos que sí se pueden utilizar: Ajo, cebolla, cilantro, perejil, laurel, Sanus (sazonador vegetal), sal en grano, sal del himalaya.
- ✓ Consumir agua en sorbos lentos y pequeños cada 30 minutos, es decir 3-5 sorbos cada media hora.
- ✓ *Medida por tiempo de comida:* 1 taza de 8 oz.
- ✓ *Medida por día:* 1.5 lts dividido en 6 tomas.
- ✓ *Menú Ejemplo:* (Dejar pasar 3 horas entre cada tiempo de comida)
- ✓ No olvidar hidratarse con agua natural entre cada tiempo de comida.

Menú Ejemplo:

Día	Desayuno (8 oz)	Snack (8 oz)	Comida (8 oz)	Snack (8 oz)	Cena (8 oz)	Snack (8 oz)
1	Té de manzanilla	Bebida deportiva	Caldo de pollo	Gelatina light	Caldo de verduras	Jugo de manzana
2	Jugo de manzana	Gelatina light	Caldo de res	Té de manzanilla	Caldo de pollo	Paleta de hielo

Fase 2: LÍQUIDOS COMPLETOS

► *Del día 4 al día 10:*

Fecha de Inicio de Fase: _____

PROTEÍNA EN POLVO (cualquier marca que sea whey protein, 25 a 30 gramos de proteína por scoop y ZERO carb) (1 scoop de proteína + 300 ml de agua, leche (permitida), jugo light, yogurt griego o light, (se puede agregar fruta permitida, cacao, hielos).

Recetas de proteína

1. 1 scoop de proteína de vainilla + 300 ml de leche permitida + ¼ pz de plátano + hielos
2. 1 scoop de proteína de vainilla + 300 ml de leche permitida + 1 cucharada de cacao + hielos

3. 1 scoop de proteína de chocolate + 300 ml de leche permitida + fruta permitida (1 tz)
4. 1 scoop de proteína + nieve de yogurt o nieve de sabor light+ hielos

Ejemplos de comidas, cenas y snacks

- Glucerna, enterex Diabetic, ensure.
- Slim Fast (high protein)
- Bebida de proteína en tetra pack.
- Yogurt para beber light.
- Yogurt griego natural o de sabor (Sin mermelada o fruta en trozos).
- All bran deslactosado rebajado con agua para beber.
- Leche (deslactosada light, de almendras, coco, nuez de la india, soya).
- Agua de coco sin azúcar.
- Ades Light.
- Té floral o frutal (Sin cafeína).
- V8 (solamente de verduras).
- Gerber (2nda etapa de fruta).
- Gelatina de yogurt (Lala o svelty).
- Paletas de yogurt (Endulzadas con stevia o splenda).
- Bebidas sin gas (Endulzadas con stevia o splenda).
- Aguas NATURALES (Frutas permitidas: Papaya, plátano, melón, manzana, pera y limón).
- Caldo de frijol y lentejas (colado)
- Caldo de pollo, res, verduras o pescado (Desgrasado y colado)
- Crema de verduras (NATURALES, papa, chayote, zanahoria, acelgas, espinacas, champiñones, elote, poro, ejote, espárragos, pimiento morrón **(sin semillas)** (Se permiten mezclar verduras y agregar queso panela o cottage, licuadas y coladas).

Recetas de cremas de verdura

1. Licuar ejote, zanahoria y queso panela. Se puede agregar sal en grano o del himalaya o Sannus (sazonador vegetal)
2. Licuar espárragos + queso cottage + ajo + Sannus
3. Licuar papa hervida + ejotes + Sannus
4. Licuar pimiento morrón (sin semillas) + elote + queso panela + Sannus o sal del himalaya

Notas:

- ✓ No tomar más de 1 taza: 8 oz por tiempo de comida.
- ✓ Dejar de comer tan pronto se sienta satisfecho.
- ✓ Evitar: Cítricos, pimienta, cúrcuma, especias para condimentar, bebidas con cafeína ya que causan irritación.

Menú Ejemplo:

Día	Desayuno	Snack	Comida	Snack	Cena	Snack
1	Proteína en polvo	Yogurt griego	Crema de papa	Ades light	Caldo de frijoles	Gelatina de yogurt
2	Proteína en polvo	Jugo de fruta	Caldo de frijoles	V8	Yogurt light	Jugo manzana
3	Proteína en polvo	Gerber de fruta	Crema de champiñones	Paleta hielo	Leche de almendras	Gerber de fruta
4	Proteína en polvo	Gelatina light	Caldo de pollo	Jugo de fruta	Crema de verduras	V8

	Fecha
Fases 1 y 2	
Fecha de Cirugía	
Fecha de Visita	
Fases 3 y 4 (1 semana después de la cirugía)	