



menos kilos **MÁS SALUD**

Guía Nutricional Postoperatoria

Parte 2

Tabla de medidas

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

Fase 3: PAPILLAS

Fecha de Inicio de Fase: _____

► **Día 11 al día 21:**

Seguimos desayunando **proteína en polvo**, debemos completar en el día entre 1.5 a 2 litros de líquidos totales (Diarios).

Se siguen consumiendo los líquidos de la Fase 1 y 2 (Repartiéndose en 5 a 6 tomas al día (No más de 240 ml en cada una, despacio y no pasar más de 3 horas entre cada una de nuestras "comidas").

A nuestras cremas y caldos agregamos 100 ml de: Pescado, pavo, frijoles molidos, lentejas molidas, queso (panela o cottage, licuadas y coladas).

Recetas de cremas de verdura

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

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	Snack	Comida	Snack	Cena	Snack
1	Proteína en polvo	Gelatina light	Crema de verduras con pescado	V8	Caldo de verduras	Jugo de melón
2	Proteína en polvo	Jugo de manzana	Caldo de pollo	Gelatina light	Crema de verduras con queso panela	Gerber de fruta
3	Proteína en polvo	Ensure	Crema de verdura con frijol	Paleta de yogurt	Yogurt griego	Jugo de pera
4	Proteína en polvo	V8	Caldo de verduras	Limonada	Crema de lentejas	Gelatina de yogurt

Fase 4: PICADOS

Fecha de Inicio de Fase: _____

► **Día 22 al día 30:**

Se permite consumir lo de las fases previas, ya no se TIENE que desayunar la proteína en polvo, pero debe consumirlo en algún momento del día (Como desayuno, snacks o cena, IDEAL consumirlo después de realizar actividad física).

Ejemplos de comidas, cenas y snacks.

- ¼ tz de Avena (Con leche permitida y endulzada con stevia).
- 1 pieza de huevo revuelto (Solo o se permite agregar pechuga de pavo, queso panela o verdura permitida).
- 2-4 rollitos de pechuga de pavo.
- Queso panela en salsa (de tomate cocido sin semilla).
- Fruta con cottage o yogurt griego (papaya, melón, plátano, pera y manzana).
- Licuado o Smoothie (Utilizando leche o yogurt y fruta permitida)
- Ensalada de pollo (Con papa y zanahoria, se puede agregar 1 Cda de mayonesa light o yogurt griego natural).
- Ensalada de atún (Con verduras permitidas, se puede agregar 1 Cda de mayonesa light o yogurt griego natural).
- Pollo asado (Sin piel, de preferencia pierna o muslo).
- Picadillo o albóndigas.
- Filete de pescado o salmón (en la plancha o en papel aluminio).
- Papa asada (Casera, con 1 cdita de mantequilla y pueden agregar queso panela o Oaxaca light).
- Arroz o quinoa cocida con verduras (Permitidas).
- Pollo en salsa de tomate (Sin piel, desmenuzado y el tomate cocido y sin semilla).

Menú Ejemplo:

Día	Desayuno	Snack	Comida	Snack	Cena	Snack
1	Huevo revuelto con jamón	Proteína en polvo	Filete de pescado	Fruta picada	Rollitos de jamón de pavo rellenos de queso panela	Jugo de pera
2	Avena	Jugo de manzana	Picadillo con verduras	Proteína en polvo	Ensalada de atún	Cubitos de queso panela
3	Proteína en polvo	Gelatina light	Pollo en salsa de tomate con arroz	Yogur griego con fruta	Queso panela en salsa de tomate	Paletas de yogurt
4	Fruta con queso cottage	Proteína en polvo	Filete de salmón	V8	Proteína en polvo	Gelatina light

UNA SEMANA ANTES DE TERMINAR LA ETAPA 4 NO OLVIDES CONTACTAR A TU NUTRIÓLOGA.