

## 2 semanas antes de la cirugía: Dieta preoperatoria

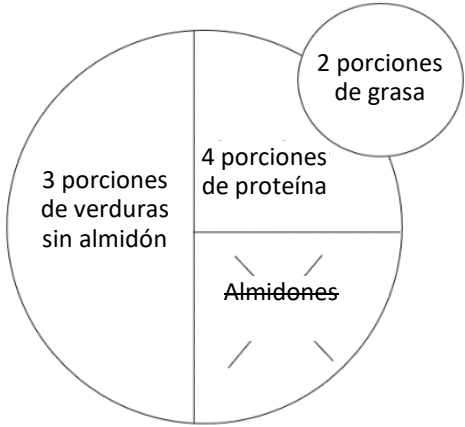
Comience esta dieta 2 semanas antes de la operación. Esta dieta es necesaria y ayuda a reducir el tamaño del hígado, lo que hace que la cirugía sea más segura y fácil.

### Instrucciones:

- Coma cada 3 a 4 horas y beba al menos 64 onzas de bebidas sin azúcar (agua, Crystal Light, Fruit2O, etc.) para ayudarle a controlar el hambre
- El pan, el arroz, la pasta, las verduras con almidón (papas, arvejas, maíz, calabaza), los dulces y el alcohol **no** se permiten en la dieta preoperatoria.
- El día de la cirugía: empiece a tomar 1 bebida con carbohidratos (12 onzas de Clearfast, o 10 onzas de Ensure Pre-Surgery Clear, o 12 onzas de Gatorade) 3 horas antes de la cirugía y termine dentro de las 2 horas de la cirugía (Consulte la ["Guía de preparación para su cirugía bariátrica"](#))

**Esta dieta le ofrece 5 eventos de alimentación diferentes por día: 2 batidos de proteínas, 2 refrigerios y 1 comida. Ejemplo:**

**8 am - Batido**  
**10 am – Refrigerio**  
**12 pm – Batido**  
**3 pm – Refrigerio**  
**6 pm - Comida**

| Opciones de batidos con proteínas (tome 2 por día)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Opciones de refrigerios (coma 2 por día)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Requisitos de comidas (comer 1 comida por día)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Opciones listas para beber:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Premier Protein</li> <li>-Pure Protein</li> <li>-Boost Max</li> <li>-Atkins</li> <li>-GNC Lean Shake 25 (listo para beber solamente)*</li> <li>-Slimfast Advanced Nutrition (listo para beber solamente)*</li> <li>-Ensure Max*</li> <li>-Fairlife Nutritional Plan o Core Power (24 or 26 g)*</li> <li>-Unjury *</li> <li>-Equate High Performance Shake</li> </ul> <p><u>Polvos (mezclar con agua)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Optimum Nutrition Gold Standard Whey</li> <li>-Designer Whey</li> <li>-Quest Protein</li> <li>-Isopure Zero Carb*</li> </ul> <p>*Sin lactosa. Vea la guía de compras para mayor información</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 manzana pequeña + 1 cucharada de mantequilla de nueces</li> <li>- 15 uvas + 1 barra de queso</li> <li>- 1/2 taza de queso cottage + 1 porción de fruta</li> <li>- 1 huevo duro + 1 porción de fruta</li> <li>- 1 envase de yogur Oikos Triple Zero + 14 almendras</li> <li>- 1/2 taza de pimiento rojo de tiras + ½ taza de palitos de zanahoria + ¼ de taza de guacamole</li> <li>- 1 taza de verduras crudas + 3 cucharadas de hummus</li> <li>- 1/4 de taza de Biena Chickpea Snacks</li> <li>- Nature Valley Protein Bar</li> <li>- Pure Protein Bar</li> <li>- Built Bar</li> <li>- Fiber One Protein Bar</li> <li>- Power Crunch Bar</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><i>Su comida debe tener:</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>3 porciones de verduras sin almidón</p> <p>4 porciones de proteína</p> <p>2 porciones de grasa</p> <p>Almidones</p> </div> <p style="text-align: center;"><b>Detalles adicionales y ejemplos de comidas en la página siguiente.</b></p> |

# Día de muestra de la dieta preoperatoria

**Batido**



**Refrigerio**



**Batido**



**Refrigerio**



**Comida**



**2 porciones de grasa**  
*aceite de oliva, aderezo para ensaladas, mayonesa ligera, aguacate, frutos secos de árbol o semillas, humus, etc.*

**4 porciones de proteína**  
*pollo, pescado, ternera, cerdo, huevos, yogur griego, etc.*

**Sin almidón**  
*arroz, pastel, pan, papas, calabaza, arvejas, maíz, etc.*

**3 porciones de verduras sin almidón**  
*lechugas, brócoli, pimientos, frijoles verdes, harina, zanahorias, cebolla, calabacín, etc.*

Las págs. 21-26 de su folleto de pautas nutricionales muestran los tamaños de las porciones y las opciones de alimentos adicionales.

**Condimentos y aderezos bajos en calorías permitidos:**

Hierbas frescas o secas, especias, Mrs. Dash Seasoning Blends, Buffalo Sauce, salsa picante, salsa de soja o Tamari, ketchup bajo en azúcar (máximo 2 cucharadas), vinagres, mostazas

## Recetas de muestra - Coma 1 comida por día

### **Pollo al horno y puré de coliflor**

- 4 onzas de muslo de pollo al horno (cocido)
- 1 taza de calabacín y calabaza amarilla (al vapor)
- ½ taza de puré de coliflor (de la congelada)
- 1 cucharada de margarina ligera

*Instrucciones: Hornee el pollo en un horno a 425 °F durante unos 35 minutos hasta que los jugos salgan claros. Cocine la calabaza al vapor y la coliflor según las instrucciones del paquete. Cubra con margarina.*

### **Chili de pavo**

- 4 onzas de pavo molido (cocido)
- ½ taza de pimientos y cebollas cocidos
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de aguacate
- 1 cucharada de crema agria
- Mrs. Dash Chili Seasoning Packet (optativo)

*Instrucciones: Mezcle el pavo, los pimientos, las cebollas y la salsa de tomate en una sartén pequeña. Añada el paquete de condimento de chile a gusto ~1 cucharadita. Mezcle hasta que se caliente, unos 10 minutos. Cubra con aguacate y crema agria.*

### **Zoodles de camarones al pesto**

- 4 onzas de camarones (sin colas, cocidos)
- 2 tazas de fideos de calabacín
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 cucharadas de pesto comprado en la tienda

*Instrucciones: Cocine los camarones en una sartén a fuego medio hasta que estén firmes y rosados. Añada los tomates y los fideos de calabacín y saltee durante 4 a 5 minutos. Agregue el pesto a la sartén y revuelva para combinar.*

### **Albóndigas de pavo**

- 4 onzas de albóndigas de pavo (precocidas, congeladas)
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 1 taza de calabaza espagueti (cocida)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

*Instrucciones: En una cacerola, añada la salsa, el aceite y las albóndigas. Tape y cocine a fuego medio o bajo unos 15 minutos hasta que las albóndigas se calienten. Vierta la salsa y las albóndigas sobre los espaguetis.*

### **Ensalada mediterránea**

- 4 onzas de pollo a la parrilla
- 2 tazas de espinacas
- ¼ de taza de pimientos asados (envasados en agua)
- ½ taza de pepino picado
- 5 aceitunas de Kalamata
- 2 cucharadas de humus

*Instrucciones: Ponga las espinacas en un cuenco y cúbralas con pimientos, pepino, aceitunas, pollo y humus.*

### **Ensalada Chef**

- 4 onzas de pavo y jamón de deli picados
- 2 tazas de verduras mixtas
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de pepinos picados
- 1 cucharada de aguacate
- 2 cucharadas de aderezo ligero para ensalada

*Instrucciones: Cubra la lechuga con las verduras picadas, el aguacate y la carne de deli. Mezcle con el aderezo de la ensalada.*

### **Ensalada de pollo a la búfalo**

- 4 onzas de pechuga de pollo (cocida, desmenuzada)
- 2 tazas de lechuga romana, desmenuzada
- ¼ de taza de zanahorias ralladas
- ¼ de taza de pepino
- ½ taza de tomate picado
- 1 cucharada de aderezo ligero de queso azul
- 1 cucharada de salsa búfalo

*Instrucciones: Mezcle el pollo desmenuzado, el aderezo de queso azul y la salsa búfalo. Añada las verduras a una ensaladera y cubra con la mezcla de pollo.*

### **Salchichas y huevos**

- 2 huevos revueltos
- 2 onzas de hamburguesa de salchicha de pavo
- 1/2 taza de espinacas cocidas
- 1 taza de verduras mixtas cocidas (champiñones, cebollas, pimientos)
- 2 cucharadas de aguacate
- 1 cucharadita de salsa picante (opcional)

*Instrucciones: Caliente una sartén a fuego medio, rocíe con spray antiadherente. Añada los huevos y cocínelos hasta alcanzar la consistencia deseada. Una vez que los huevos estén cocidos, añada las verduras hasta que se calienten. Cubra con aguacate y salsa picante.*

### **Refrigerio simple**

- 6 onzas de yogur griego (1 recipiente)
- 6 almendras
- 2 onzas de carne magra de deli (pavo, pollo, jamón)
- 3 tazas de palitos de verduras crudas (zanahorias, apio, pimientos, arvejas)
- 2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas

*Instrucciones: Extienda los ingredientes en un plato o llévelos en recipientes pequeños o en una caja bento.*

### **Tortilla de verduras del suroeste**

- ¾ de taza de claras de huevo o de sustituto de huevo
- 1 onza de jamón en dados
- 1 taza de pimientos y cebollas cocidos
- ¼ de taza de salsa
- ¼ de taza de hongos cocidos
- 2 cucharadas de aguacate

*Instrucciones: Vierta los huevos en una sartén a fuego medio recubierta con spray antiadherente. Inclina la sartén y levante con cuidado los bordes de la tortilla con una espátula. Cocine 3 minutos. Dé vuelta la tortilla. Coloque las verduras y la salsa sobre la mitad de los huevos. Doble cuidadosamente la tortilla por la mitad con una espátula. Cueza 1 minuto más hasta que el huevo esté listo.*