

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, Fruit20, etc.) para ayudarlo 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 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)
-Premier Protein -Pure Protein -Boost Max -Atkins -GNC Lean Shake 25 (listo para beber solamente)* -Slimfast Advanced Nutrition (listo para beber solamente)* -Ensure Max* -Fairlife Nutritional Plan o Core Power (24 or 26 g)* -Unjury * -Equate High Performance Shake <u>Polvos (mezclar con agua)</u> -Optimum Nutrition Gold Standard Whey -Designer Whey -Quest Protein -Isopure Zero Carb* *Sin lactosa. Vea la guía de compras para mayor información	- 1 manzana pequeña + 1 cucharada de mantequilla de nueces - 15 uvas + 1 barra de queso - 1/2 taza de queso cottage + 1 porción de fruta - 1 huevo duro + 1 porción de fruta - 1 envase de yogur Oikos Triple Zero + 14 almendras - 1/2 taza de pimiento rojo de tiras + ½ taza de palitos de zanahoria + ¼ de taza de guacamole - 1 taza de verduras crudas + 3 cucharadas de hummus - 1/4 de taza de Biena Chickpea Snacks - Nature Valley Protein Bar - Pure Protein Bar - Built Bar - Fiber One Protein Bar - Power Crunch Bar	<p style="text-align: center;"><i>Su comida debe tener:</i></p>  <p style="text-align: center;">Detalles adicionales y ejemplos de comidas en la página siguiente.</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.

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 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.

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

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 búfala

- 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.

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.

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.

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. Incline 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. Cuez a 1 minuto más hasta que el huevo esté listo.