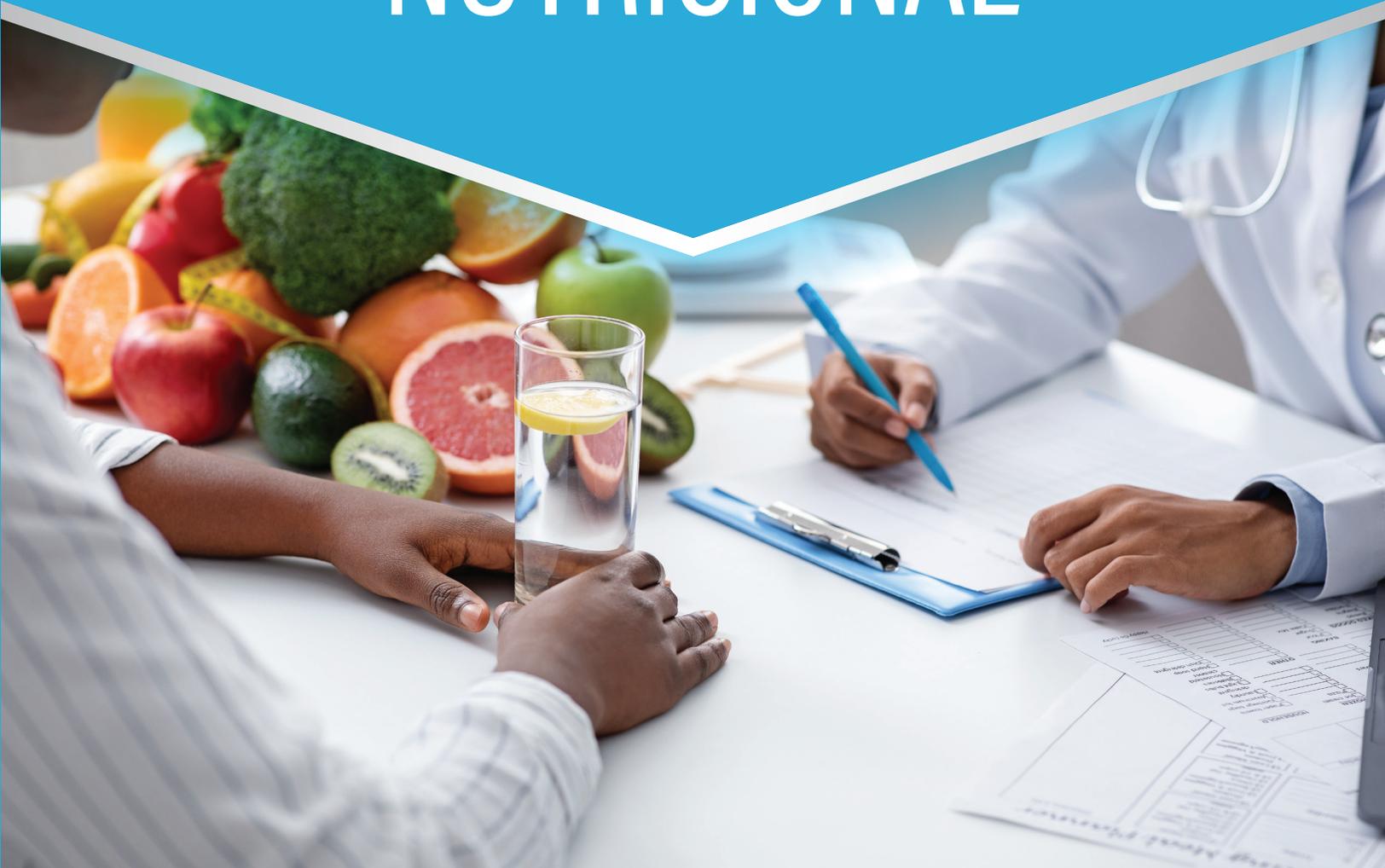




Bariátrica González
DR. RAFAEL GONZÁLEZ GARCÍA

GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL



GUIA DE ORIENTACION NUTRICIONAL

El número de individuos sometidos a la Cirugía Bariátrica va creciendo progresivamente. Las intervenciones quirúrgicas han evolucionado desde el punto de vista técnico o de los resultados, en gran parte, satisfactorios, logrando su objetivo de perder peso de forma continua.

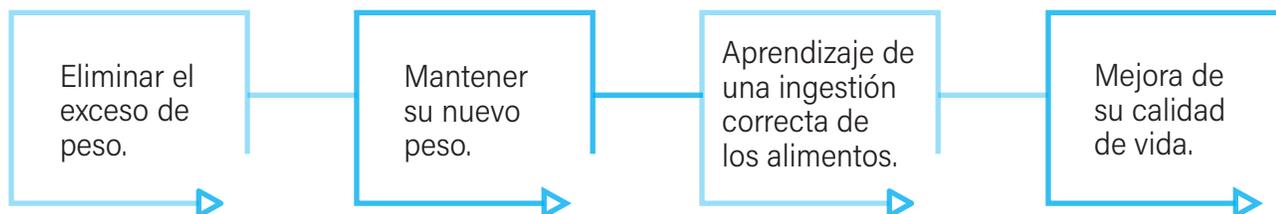
Dependiendo de las distintas técnicas restrictivas adoptadas, disabsortivas o mixtas. Los candidatos al tratamiento quirúrgico podrán padecer de alteraciones nutricionales de vitaminas y minerales, así como de macro nutrientes, proteínas u vitaminas liposolubles.

Un factor clave para el éxito de la operación es hacer entender al paciente la necesidad de modificar su hábito alimenticio y su estilo de vida. Los protocolos nutricionales de alimentación están estandarizados tanto para intervenciones como Banda Gástrica, Gastroplastías y Derivaciones Biliodigestivas. La adherencia de los individuos operados en esos protocolos facilita mucho su proceso de adaptación, favoreciendo una pérdida de peso satisfactoria con efectos colaterales reducidos. Con la ausencia de esos cuidados podrían llegar a tener disturbios nutricionales. La incidencia de esos disturbios progresan con el pasar del tiempo, es importante monitorear regular y frecuentemente a los pacientes para evitar desnutrición y carencias específicas.

Las diferencias nutricionales pueden ser evitadas con la participación de un equipo multiprofesional con atenciones regulares a los pacientes. La desnutrición puede ser evitada y exactamente revertida con un diagnostico precoz, un manejo nutricional adecuado al paciente sobre el uso de los suplementos nutricionales.

En ese sentido, nos sentimos honrados en ser participes del esfuerzo conjunto multiprofesional que combate la obesidad en nuestro medio. Con experiencia de mas de 5 años en el Instituto de Cirugía Bariátrica y en nutrición clínica, seguimiento post operatorio y particularmente en el manejo de pacientes con graves afecciones digestivas mal absorbidas. La experiencia clínica acumulada traducida a la presente obra que esperamos fortalezca una base para mejorar la nutrición del paciente y ayudará a un periodo post operatorio garantizado de pérdida de peso adecuado sin disturbios colaterales.

La reeducación alimenticia es una etapa fundamental para la perdida de exceso de peso corporal y para un mantenimiento saludable de un nuevo patrón de peso. La aplicación de la Cirugía Bariátrica promueve modificaciones en su etilo de vida que, con certeza, le traerá muchos beneficios, tales como:



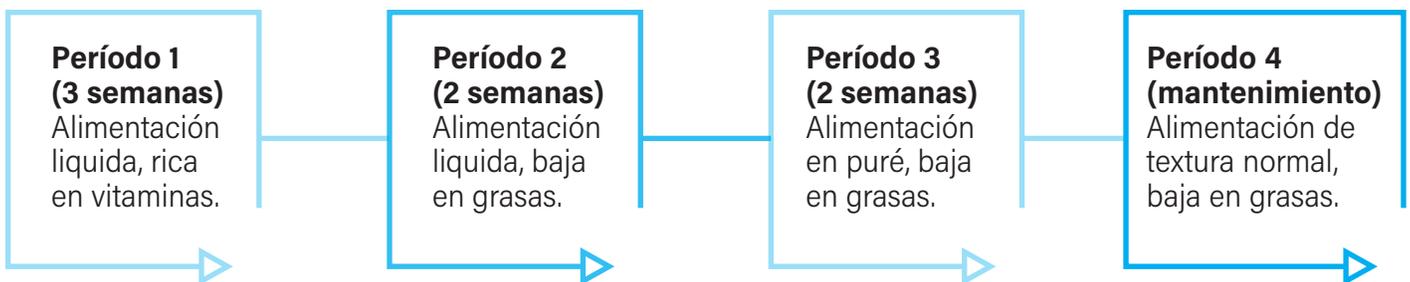
La cirugía contribuye para que tenga una menor sensación de comer. Asimismo, disminuye la ingestión de alimentos y evita comer en grandes cantidades golosinas y dulces. El tamaño de las porciones de alimentos serán mucho menor que lo habitual antes de la cirugía.

Naturalmente, eso le llevará a un cambio en su estilo de vida, el cual será mucho más saludable, con menores riesgos de enfermedades secundarias relacionadas con la obesidad. La propuesta de esta guía nutricional es dar soporte al proceso paulatino de modificación de sus hábitos alimenticios. A seguidas usted podrá evitar posibles complicaciones nutricionales y obtener con éxito la eliminación del exceso de peso y mantenerse saludable.

Concluimos que se trata de un proceso multiprofesional que debe ir preferencialmente acompañado de su médico, un nutricionista especializado y un psicoterapeuta.

PROCESO DE ALIMENTACIÓN

El período de alimentación posterior a la intervención quirúrgica debe ser objeto de mucha atención. Como las personas que, después de la operación introducen alimentos sólidos de consistencia normal y en grandes cantidades corren riesgo. Por ejemplo, provocar inadvertidamente aumento de una nueva bolsa gástrica superior. Eso puede conducir a una reducida pérdida de peso corporal. Para una buena adaptación de la nueva alimentación, proponemos un proceso de cuatro períodos. Es muy importante ingerir líquidos y nutrientes adecuados para mantener un buen estado nutritivo durante la pérdida de peso.



La alimentación del Período 1 puede comenzar al día siguiente de la cirugía y dura aproximadamente 3 semanas. Es muy importante, durante ese período, que usted se alimente apenas de líquidos. Eso ayuda a evitar, vómitos, emparchamiento, distensión, alargamiento de la bolsa gástrica superior o migraciones y rompimientos. La alimentación líquida ayuda a mejorar la adherencia (en el caso de la Banda) de las paredes del estómago y disminuye las posibles complicaciones mecánicas (deslizamiento o dilatación de la bolsa gástrica superior).

Aproximadamente tres semanas después de la cirugía, usted va a proseguir su alimentación con alimentos hechos puré o papillas. Todos los alimentos deben ser desmenuzados hasta conseguir la consistencia de puré o crema. Ese período se mantiene por aproximadamente dos semanas. Dependiendo de su progreso, aproximadamente cinco semanas después de la cirugía podrá seguir el proceso de alimentación con texturas más pastosas bajas en grasas. Es una fase de selección cualitativa en el que el masticar es de suma importancia.

En el cuarto período es una fase en el que la alimentación evoluciona gradualmente hasta llegar a la consistencia normal. Generalmente ocurre a partir del tercer mes post-operatorio. La alimentación debe ser equilibrada, moderada y variada, así como también baja en grasas.

ALIMENTACIÓN POST-OPERATORIA

PERIODO 1

En esta primera fase de su nueva vida alimenticia, una cantidad de cualquier tipo de alimento que pueda ingerir esta mucho más bajo a sus necesidades diarias con relación a su energía, proteínas, vitaminas y minerales. Por lo tanto, es muy importante que usted vaya completando su alimentación tomando diariamente suplementos ricos en vitaminas, minerales y proteínas.

Consulte su lista de suplementos nutricionales al final de esta guía. Dependiendo de las indicaciones del cirujano usted podrá ya estar autorizado a la alimentación líquida al día siguiente de la cirugía. Tome solamente líquidos sin residuos o pedazos. Evite bebidas muy dulces, a no ser que use sustitutos de azúcar o endulzantes.

A partir del momento en que se acuerda, lo ideal es que tome 30 ml (1/2 taza) de líquidos cada hora. Conforme a su tolerancia, aumente gradualmente la ingestión de líquidos para limitar la cantidad de 100 ml a 120 ml por hora durante el día. Tome siempre en pequeños sorbos para evitar la distensión de la bolsa gástrica. No use sorbetes. Tomar líquidos por medio de los mismos puede aumentar la cantidad de aire ingerido junto con el líquido, pudiendo llevar al vómito, náuseas y dolor estomacal.

Evite las bebidas que contengan gas (agua y refrescos), café y bebidas alcohólicas. Pare de tomar cuando se sienta satisfecho o si siente algún dolor digestivo.

SUGERENCIAS ALIMENTICIAS

JUGOS

Dietéticos, naturales (manzana, durazno, etc.). Porciones un vaso de jugo por uno de agua.

TÉ

Hiervas, manzanilla, anís, Té frío Light. Etc.

CALDOS

(Preparar los caldos, no sin antes licuarlos) Pechuga de pollo (sin piel) Carnes (retirar la grasa) Legumbres (zanahoria, vainitas, papa, batata, yuca, etc.) Condimentos (salsa, cebolla, ajo, orégano, sal y otros)

- ▶▶ Agua de Coco
- ▶▶ Gatorade, Powerade, etc.
- ▶▶ Limón, piña, uva, etc.
- ▶▶ Bebidas Energizantes
- ▶▶ Batidas, sorbetes, helados
- ▶▶ Leche desnatada
- ▶▶ Gelatina de dieta

NOTAS:

Utilice aceite de canola para preparar un delicioso consomé. Proporción: 1cucharada por cada litro de consomé.

Tome bastante liquido. Lo ideal es de 1200 ml a 1800 ml por día. Esto equivale a tomar de 5 a 8 vasos de agua (240 ml).

SUGERENCIAS DEL DIA

- 8h-9h Suplemento proteínico = 1 cucharada sopera por 100ml de jugo de manzana.
- 9h-10h Agua o jugo de melón colado con agua de coco - 120ml = ½ vaso.
- 10h-11h Jugos o Carbohidratos - 120ml
- 11h-12h Caldo -240ml = 2 cucharones
- 12h-1 h Gelatina de dieta - 50ml = 1 taza café o carbohidratos.
- 1h - 2h Suplemento proteínico - 1 cucharada sopera del suplemento por cada 100ml de agua.
- 2h - 3h 1 Jugo.
- 3h - 4h Agua de coco - 120ml
- 4h - 5h Té de hierbas - 120ml
- 5h - 6h Suplemento proteínico - 1 cucharada sopera por 100ml de agua de coco.
- 6h - 7h Caldos - 120ml
- 7h - 8h Clight (bebida de dieta) - 120ml
- 8h - 9h Jugos o carbohidratos - 120ml

PERIODO 2

TRABAJANDO UN NUEVO PALADAR

El segundo período después de la Cirugía Bariátrica tiene una duración aproximada de dos semanas. Este tiempo puede variar conforme a la aceptación alimenticia de la primera fase, que deberá ser monitoreada por su nutricionista o endocrinólogo. Usted ir habituando su paladar a sustancias ligeramente más densas.

Estar atento al tamaño de las porciones: apenas 4 cucharadas soperas, 60g en total, son permitidas en cada refrigerio. Tal vez no consiga, en inicio, comer mas de dos cucharadas. Cuando se sienta satisfecho, pare de comer.

En cuanto a la consistencia de los alimentos, todos deben tener la textura del puré de papa o consomé. Es una precaución para evitar una obstrucción en el pasaje estrecho de su estómago.

El segundo período después de la Cirugía Bariátrica tiene una duración aproximada de dos semanas. Este tiempo puede variar conforme a la aceptación alimenticia de la primera fase, que deberá ser monitoreada por su nutricionista o endocrinólogo. Usted ir habituando su paladar a sustancias ligeramente más densas.

En cuanto a los tipos de alimentos, aquellos ricos en proteínas son especialmente importantes en esta fase. Coma alimentos como huevos, queso cottage, ricota, yogurt desnatado, sopa de pollo o carne magra, sopas de leguminosas, frijoles, guisantes, soya y queso de hoja o mozzarella.

Las proteínas son esenciales para una recuperación y mantenimiento de sus músculos, hígado riñones e intestino durante el proceso de pérdida de peso. Una baja ingestión de proteínas puede traer varias consecuencias, entre ellas, caída del cabello, pérdida de más muscular, descamación cutánea y piel seca, disminución de resistencia inmunológica. Asimismo, no se olvide de ingerir alimentos permitidos ricos en proteínas.

Una ingestión continua de líquidos controlada. Debe procurar consumir por día de 2 a 3 litros de bebidas bajas en calorías. Los líquidos son importantes para prevenir y evitar la deshidratación. Debe recordar siempre tomar líquidos bien despacio y no usar sorbetes.

Nunca tome o coma al mismo tiempo. Recomendamos tomar líquidos 30 minutos antes o 30 minutos después de cada comida. Es importante que los suplementos alimenticios (proteínas, vitaminas y minerales) sean ingeridos diariamente.

Comer despacio debe ser una práctica natural. Reserve para cada comida no mínimo de 30 minutos. Pare de comer inmediatamente cuando se sienta alguna incomodidad digestiva o sensación de saciedad.

Si continua comiendo aún cuando se siente satisfecho, come rápidamente o come y bebe al mismo tiempo podrá presentar náuseas y vómitos.

Al sentir cualquier ansia de vomito o sensación de náuseas durante la ingestión de algún alimento, aguarde algunos días antes de volver a comer otra vez. Algunas personas tienen grado de tolerancia diferente para pasar los alimentos, por tanto, cada uno reacciona de manera distinta. Es importante que hable con su nutricionista sobre la intolerancia hacia algún tipo de alimento para que le pueda ayudar a minimizar el problema y hacer una correcta sustitución.

No debe esperar a sentir hambre para alimentarse. Lo más importante es hacerlo en intervalos regulares. Recomendamos fraccionar las porciones a cada 2 o 3 horas. Siga las orientaciones de su nutricionista para saber que comer en los intervalos de almuerzo.

PLANEE SUS COMIDAS

Es muy importante que tenga una alimentación bien equilibrada para mantenerse saludable. Solicite a su nutricionista una tabla de alimentos y sus sustitutos para ayudar a manejar sus comidas de una manera adecuada.

Muchas personas con Cirugía Bariátrica no logran comer todas las porciones del mismo almuerzo. Es importante variarlos diariamente, ya que cada uno contribuye con diferentes nutrientes a una alimentación saludable.

En el Período 2, las frutas deben ser comidas cocidas o hechas puré. Evite morder frutas como manzanas o peras con cáscaras duras (naranja, durazno, ciruela, etc.) Continúe tomando bastante líquido luego del horario de las comidas (2 a 3 litros de agua u otra bebida sin calorías y sin gas). Evite comer dulces, azúcares en alimentos con alto grado en grasa.

PLANEE SUS COMIDAS	OPCIONES	INTOLERANCIA ALIMENTICIA	EVITAR
BEBIDAS 2-3 litros/día Tomar en pequeños sorbos	Agua, Té, jugos naturales, jugos con endulzantes, agua de coco, Té frío Light.		Bebidas alcohólicas, refrescos, café, bebidas con calorías.
SOPAS HECHAS CONSOMÉ 4 porciones/día - 1 porción = 120ml	Sopa de legumbres con carne roja o blanca. Sopa de frijoles, arvejas o lentejas. Precauciones de uso, con orientación de su nutricionista.	Evite sopas con pedazos de carnes o vegetales.	Sopas cremosas hechas con quema de leche o leche.
LECHE Excelente fuente de proteínas y calcio 3-4 porciones/día - 1 porción = 120ml	Leche descremada, yogurt desnatado sin azúcar, pudines de dieta (sin grasa o azúcar), leche de soja, helado de dieta sin grasa.	La leche puede no ser tolerada en periodo. Algunos pacientes pueden presentar intolerancia a la lactosa.	Leche integral, batidas, condensada, crema de leche, chocolate caliente o frío, yogures cremosos o de frutas.
FRUTAS Excelentes fuentes de vitaminas, minerales y fibras. 2-3 porciones/día 1 porción = 1 fruta o 1 rebanada	Asadas, cocidas, peladas, hechas puré, jugos de frutas.	Frutas con semillas, cáscaras, frutas secas, coco, piña.	Jugos de frutas concentrados.
VEGETALES Excelentes fuentes de vitaminas, minerales y fibras. 2-3 porciones/día - 1 porción = ½ taza de café.	Legumbres cocidas con consistencia de puré o consomé.	Vegetales crudos.	Ningunos.
GRASAS/ACEITES esenciales para la salud de la piel. 2 porciones/día - 1 porción de aceite = 1 cucharada de margarina al ras.	Margarina Light, requesón Light, queso crema, aceite de oliva, canola o soya.		Frituras, tocino, papas fritas.
CARNES, AVES, PESCADOS, HUEVOS, QUESOS Y HABICHUELAS Excelentes fuentes de proteínas, vitaminas B y hierro 4 porciones/día - 1 porción = 30g	Sopas hechas con clara de huevo cocida, que ricota, cottage, mozzarella Light, crema, arvejas, lentejas.	Algunos pacientes las pastas y el arroz no son bien tolerados este período. Evite cereales integrales.	Embutidos (salami, mortadela, salchichas, jamón) tocino, frutos del mar (camarones, ostras, calamar).
CEREALES, ARROZ Excelentes fuentes de energía, vitaminas de complejo B y fibras. 2 porciones/día 1 porción = 1 rebanada de pan; ½ taza de arroz, papas o pastas; 4 galletas medianas.	Arroz, papa, pastas cocidas y hechas puré; pan tostado o bizcochitos.		Otros tipos de panes (francés, croissant, hamburger, hot dogs), palomitas de maíz, nueces, bizcochos y tortas. Ingerir solo si el médico Endocrinólogo o nutricionista lo indica.
CONDIMENTOS Conforme a la tolerancia	Cebolla, ajo, hierbabuena, canela.	Pimienta, mostaza, sazones enlatados, pimienta, pepinillo.	Caldos concentrados, salsa de tomate enlatada o procesada.
DULCES, POSTRES 1 porción/día - 1 porción = 30ml	Jaleas de dieta, gelatinas de dieta, reparaciones cremosas con sustituto de azúcar.	Dulces muy concentrados en azúcar, gelatinas, mermeladas, caramelos dietéticos.	Chocolates, bolas rellenas, miel, helados cremosos, caramelos, tortas, donas. Ingerir solo si el médico lo indica.

Nota: Es importante enfatizar que cada paciente es diferente, por lo que se debe individualizar según cada caso.

SUGERENCIAS DE MENU

PLANEE SUS PROPUESTA 1*	PROPUESTA 2*	PROPUESTA 3*
DESAYUNO: 8 onzas leche descremada + 2 onzas de queso crema fresco.	8 onzas de yogurt descremado + 2 lonjas jamón de pavo con margarina	120 ml de jugo de cereza o fruta fresca + 1 tajada pequeña de queso descremado o mozzarella + 1 tostada
MERIENDA 1: Suplemento de proteínas	Suplemento de proteínas	Suplemento de proteínas
ALMUERZO: 2 cucharadas medias (240ml) sopa de vegetales con pechuga de pollo + ½ una manzana cocida.	2 cucharadas medias (240ml) de sopa de carne roja con papa, zanahoria, remolacha, judías + ½ taza de gelatina de dieta.	2 cucharadas (240ml) de caldo verde.
MERIENDA 2: 120 ml de yogurt descremado + suplemento de proteínas.	100 ml de jugo de naranja-lima + suplemento de proteínas.	150 ml de leche descremada con lechosa + suplemento de proteínas
MERIENDA 3: 1 unidad de clara de huevo cocida.	1 tajada de queso ricota.	2 cucharadas de puré de manzanas.
CENA: 2 cucharadas medias (240ml) de sopa de lentejas.	2 cucharadas medias (240ml) de sopa de pollo.	2 cucharones medios (240ml) de sopa de ayama con carne roja.
MERIENDA 4: 8 onzas de leche descremada + suplemento de proteínas.	120 ml de leche de soya o descremada + suplemento de proteínas.	120 ml de yogurt descremado + suplemento de proteínas.

Nota: Masticar cuidadosamente. Pare de comer siempre que se sienta satisfecho y evite pasar los horarios de las meriendas.

PROGRESION PROGRAMADA

Aproximadamente cinco semanas después de la cirugía, su medico nutricionista o endocrinólogo podrá cambiar su alimentación a una con mas textura, sin azucares y baja en grasa. Ese progreso o cambio depende de cómo usted haya aceptado el tipo de alimentación propuesto en el Período 2.

En el Período 3 usted podrá seleccionar más el tipo de alimento, y tendrá poner mas cuidado en la masticación. Beberá masticar muy bien los alimentos. Su alimentación pasa a ser nutricionalmente mas balanceada. Los alimentos ahora son pastosos, sin pasar por el procesador de alimentos o licuadora, podrá machacarlos con un tenedor. Los alimentos deben estar bien cocidos, en forma de puré, cremas o suflés.

Mastique bien despacio y muchas veces todos los alimentos hasta que tengan una consistencia pastosa (como papilla de bebe). Las comidas deben durar de 20 a 25 minutos. Carnes rojas, aves y pescado deben ser molidos, desmenuzados o cortados en pequeños cuadros.

Pare de comer inmediatamente perciba alguna molestia digestiva o saciedad. No coma viendo televisión o leyendo. Usted debe concentrarse en el almuerzo, comiendo despacio para percibir cuando su estómago esté satisfecho.

Podrá tener alguna intolerancia a ciertos alimentos, mas no se da de la misma manera con todas las personas. Los alimentos que puedan ocasionar intolerancia son las carnes rojas, el pan o el arroz. Se puede sentir incomodidad digestiva con un nuevo alimento, espere algunos días antes de probarlos de nuevo. Recuerde hablar de sus dificultades alimenticias con su nutricionista en su próxima visita. El le podrá ayudar con el problema. Podrá anotar los inconvenientes que le ocurren en una ficha.

Como antes los alimentos son ricos en proteínas (leche, yogures, quesos, carnes rojas, pollo, pescados, huevos y leguminosas). Seleccione vegetales (legumbres y verduras cocidas), frutas, almidón a grasas. Las frutas deben ser hechas puré o sin cáscara.

Evite ingerir líquidos durante las comidas. No olvide que la ingestión de líquidos debe ocurrir 30 minutos antes o 30 minutos después de cada comida.

Continúe tomando bastante líquido en intervalos de 2 a 3 litros por día, evitando las bebidas ricas en calorías (con azúcar y alcohol) con gas (refrescos o agua con gas).

Gradualmente podrá aumentar el tamaño de las porciones y reducir la frecuencia de comidas a 4 o 5 veces al día, mas no olvide comer cada 3 horas.

Continúe tomando suplementos de proteínas, vitaminas y minerales, y no olvide ingerir 70 g de proteína todos los días

ALIMENTOS SUGERIDOS

PERIODO 3

GRUPO DE ALIMENTOS	ESCOGER	INTOLERANCIA ALIMENTICIA	EVITAR
BEBIDAS 2-3 litros/día Tome siempre en pequeños sorbo.	Agua, té jugos naturales, jugos con endulzantes, agua de coco, té frío light.		
SOPAS 1-2 Porciones/día 1 porción = 120 ml	Sopa de legumbres con pedazos de carne roja o blanca desmenuzadas. Sopa de pollo, tomate, calabaza, etc. Sopa de judías, guisantes o lentejas. Preparadas al momento para su uso, con orientación de su nutricionista.		Sopas cremosas hechas con crema de leche o leche
LECHE excelente fuente de proteínas y calcio 3-4 porciones/día - 1 porción=120 ml	Leche descremada, yogurt descremado sin azúcar, pudines dietéticos (sin grasa y sin azúcar), leche de soya, helados dietéticos (sin grasa), helados de yogurt congelados.		Leche integral, batidas, leche condensada, crema de leche, chocolate caliente o frío, yogures cremosos y yogures de frutas..
FRUTAS excelente fuente de vitaminas, minerales fotoquímicos y fibras. 3 porciones/día 1 porción = 1 fruta o tajada o 1 taza (té)	Peladas, consistencia normal, frutas cítricas sin bagazo, jugo de frutas y frutas secas.		Jugos de fruta concentrados.
VEGETALES excelentes fuentes de vitaminas,minerales, fitoquímicos y fibras. 2-3 porciones/día 1 porción = ½ taza (té)	Todos los tipos de legumbres cocidos y verduras cocidas. Cocidos, purés o suflés.	Vegetales crudos, ensaladas d e vegetales (espárragos, brócoli, cebolla, brotes de judías, etc.)	
GRASAS/ACEITES esenciales para la salud de la piel 3 porciones/día - 1 porción de aceite = 1 cucharada (té)	Margarina Light, queso Light, aceite de oliva, canola, soy - 1 cucharada (sobremesa) al día.		Frituras, tocینeta, papitas fritas.
CARNES, AVES, PESCADO, HUEVOS, QUESOS Y HABICHUELAS Excelentes fuentes de proteínas, vitaminas B y hierro 6 porciones/día - 1 porción = 30g o 1 cucharada (sopera)	Carnes rojas magras (cadera, filete miñón, pato), aves, pescado (salmón, merluza, atún) bien cocidos, molido o desmenuzado. Pechuga (1- 2 tajadas medianas). Huevo cocido, revuelto o hecho omelet. Queso ricota, tipo cottage, mozzarella Light, queso crema Light, tofu. Judías, guisantes, lentejas o soya.		Embutidos (salami, mortadela, salchicha, etc.), tocینeta, carnes a la milanesa, o cualquier otro tipo de frituras, frutos de mar (camarones, ostras, calamar).

GRUPO DE ALIMENTOS	ESCOGER	INTOLERANCIA ALIMENTICIA	EVITAR
PANES, CEREALES, ARROZ, PASTAS Excelentes fuentes de energía, vitaminas de complejo B y fibras 2-3 porciones/día 1 onción = 1 pieza de pan; ½ taza (té) de arroz, pasta o papa 4 galletas medianas; ½ - 3-4 taza (té) de cereal integral	Arroz, papa o macarrones bien cocidos, avena o salvado, harina integral, pan tostado, tostadas, pan francés.	Pastas y arroz no son bien tolerados.	Otros tipos de panes (francés, roissant, de hamburguesa, de hotdog), palomitas de maíz, bizcochos y tortas. Pastelitos, empanadas, patés, etc. Según consideración médica.
CONDIMENTOS Conforme a la tolerancia	Cebolla, ajo, canela, clavo dulce, mostaza, laurel, jengibre, sal (con moderación), hierbabuena, azafrán, etc.	Pimienta, mostaza, salsas enlatadas, pimienta, etc.	Caldos concentrados y salsa de tomate industrializada.
DULCES, POSTRES 1-2 porciones/día - 1 porción = 30 g	Gelatina dietética, mermelada de dieta, pudines de dieta, preparaciones cremosas con endulzantes artificiales. Dulces de frutas sin azúcar, bizcochos simples (naranja, harina de maíz, etc). Caramelos de dieta.	Dulces muy concentrados en azúcar, gelatinas y mermeladas.	Chocolates, bollos rellenos, miel, helados cremosos, caramelos, tortas, donas.

SUGERENCIAS DE MENU

Valores aproximados

* **Calorías:** 680kcal – Proteínas: 95g – Carbohidratos: 75g

** **Calorías:** 814kcal – Proteínas: 98g – Carbohidratos: 83g

*** **Calorías:** 735kcal – Proteínas: 102g – Carbohidratos: 75g

PROPUESTA 1*	PROPUESTA 2*	PROPUESTA 3*
DESAYUNO: 8 onzas de jugo + 1 salchicha de pago + suplemento de vitaminas y minerales.	1 taza (té) de avena + ½ pera + suplemento de vitaminas y minerales.	1 taza (té) de café con leche descremada + 1 rebanada de queso + suplemento de vitaminas y minerales.
MERIENDA 1 2 onzas queso crema Light.	120 ml de leche descremada + suplemento de proteínas.	100 ml de jugo de manzana + suplemento de proteínas.
ALMUERZO: 1 cucharada (sopera) de carne molida + 1 cucharada (sopera) de puré de guineitos verdes + 1 cucharada (sobremesa) de judías o vainitas cocidas + 1 cucharada (sobremesa) de habichuela	Medio filete de pescado asado y desmenuzado + 1 cucharada (sopera) de lentejas.	1 omelet (1-2huevo) de ricota + estofado de espinacas + 1 pedazo de yuca.
MERIENDA 2: 120 ml yogurt batido con lechosa + suplemento de proteínas.	1 helado de fruta Light Bon	½ taza (té) de granola sin azúcar con leche descremada.
MERIENDA 3: Gelatina de dieta.	100 ml de yogurt frozen + suplemento de proteínas.	150 ml de jugo de fresa Light + suplemento de proteínas
CENA: 1 cucharada (sopera) de pollo cocido o desmenuzado + legumbres guisadas (zanahoria, remolacha, tayota, vainitas).	1 pieza de pollo a la plancha + 1 tacita de coliflor.	2 unidades medias de albóndigas (60g) + 1 cucharada (sopera) de berenjena + 1 cucharada (sopera) de remolacha rallada.
MERIENDA 4: 8 onzas de leche descremada + suplemento de proteínas.	120 ml de yogurt + suplemento de proteínas.	120 ml de yogurt o leche descremado + suplemento de proteínas.

Nota: Masticar cuidadosamente. Pare de comer siempre que se sienta satisfecho y evite pasar los horarios de las meriendas.

VARIEDAD Y EQUILIBRIO

En el Período 4 la alimentación cambia a textura normal. Generalmente, ocurre a partir del tercer mes post operatorio. La alimentación debe ser equilibrada, moderada y variada, con poca grasa y azúcares.

La variedad se identifica por el consumo de alimentos de todos los grupos. Ningún alimento o grupo alimenticio es más o menos importante que otro. Una moderación definida por número o tamaño de porciones recomendadas de cada grupo alimenticio y el equilibrio significa incluir todos los grupos alimenticios de acuerdo con las cantidades recomendadas.

En este Período, continúe masticando cuidadosamente todos los alimentos con consistencia normal. Las comidas deben durar de 20 a 25 minutos. Las carnes rojas, aves, pescados e hígado deben ser a la plancha, asados o cocidos. Evite preparaciones fritas. Como las demás fases, pare de comer inmediatamente tenga alguna incomodidad digestiva o se sienta satisfecho. Evite las bebidas durante las comidas. Aún puede haber intolerancia hacia algunos alimentos, espere unos días para volver a intentarlo de nuevo. Recuerde comentar sus dificultades de alimentación con su nutricionista en su próxima visita. El le podrá ayudar con el problema.

Ingiera primero los alimentos ricos en proteínas (leche, yogures, quesos, carnes rojas, pollo, pescado, huevos y granos). En seguida, prefiera los alimentos vegetales (legumbres y verduras cocidas), frutas, almidón y grasas.

Las frutas deben ser consumidas de manera natural. No es necesario asarlas, cocinarlas o pelarlas. No olvide que la ingestión de líquidos debe ocurrir 30 minutos antes o 30 minutos después de cada comida.

Continúe tomando bastante líquido en intervalos entre las comidas. Lo ideal es tomar de 2 a 3 litros por día y evitar las bebidas ricas en calorías (con azúcar y alcohol) y con gas (refrescos y agua con gas).

Coma de 5 a 6 veces por día, como mínimo cada 3 horas. Y continúe tomando su suplemento de vitaminas y minerales, sin olvidar que solo puede ingerir 70 g de proteína diariamente.

ALIMENTOS SUGERIDOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ESCOGER	INTOLERANCIA ALIMENTICIA	EVITAR
<p>BEBIDAS 2-3 litros/día Tome siempre en pequeños sorbos</p> <p>SOPAS 1-2 Porciones/día 1 porción = 120 ml</p>	Agua, té jugos naturales, jugos con endulzantes, agua de coco, té frío light Sopa de legumbres con pedazos de carne roja o blanca desmenuzadas. Sopa de pollo, tomate, calabaza, etc. Sopa de judías, guisantes o lentejas. Preparadas al momento para su uso, con orientación de su nutricionista.		Bebidas alcohólicas, refrescos, café, bebidas con muchas calorías. Sopas cremosas hechas con crema de leche o leche.
<p>LECHE excelente fuente de proteínas y calcio 3-4 porciones/día – 1 porción=120 ml</p>	Leche descremada, yogurt descremado sin azúcar, pudines dietéticos (sin grasa y sin azúcar), leche de soya, helados dietéticos (sin grasa), helados de yogurt congelados.		Leche integral, batidas, leche condensada, crema de leche, chocolate caliente o frío, yogures cremosos y yogures de frutas.
<p>FRUTAS excelente fuente de vitaminas, minerales fotoquímicos y fibras. 3-4 porciones/día 1 porción = 1 fruta o tajada o 1 taza (té)</p>	Peladas, consistencia normal, jugo de frutas y frutas secas.		Jugos de fruta concentrados.
<p>VEGETALES excelentes fuentes de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibras. 2-3 porciones/día 1 porción = ½ taza (té)</p>	Todos los tipos de legumbres cocidas y verduras frescas o cocidas. Ensaladas.	Vegetales crudos, ensaladas de vegetales (espárragos, brócoli, cebolla, brotes de judías, etc.)	
<p>GRASAS/ACEITES esenciales para la salud de la piel 3 porciones/día – 1 porción = 1 cucharada (té)</p>	Margarina Light, queso crema Light, aceite de oliva, canola, soya.		Frituras, tocineta, papitas fritas.
<p>CARNES, AVES, PESCADO, HUEVOS, QUESOS Y HABICHUELAS Excelentes fuentes de proteínas, vitaminas B y hierro 6 porciones/día – 1 porción = 30g o 1 cucharada (sopera)</p>	Carnes rojas magras (cadera, filete miñón, pato), aves, pescado (salmón, merluza, atún). Pechuga (1-2 tajadas medianas). Huevo cocido, revuelto o hecho omelet. Queso ricota, tipo cottage, mozzarella Light, queso crema Light, tofu. Judías, guisantes, lentejas o soya. Hígado una vez por semana.		Embutidos (salami, mortadela, salchicha, etc.), tocineta, carnes a la milanesa, o cualquier otro tipo de frituras, frutos de mar camarones, ostras, calamar.
<p>PANES, CEREALES, ARROZ, PASTAS Excelentes fuentes de energía, vitaminas de complejo B y fibras 2-3 porciones/día 1 porción = 1 pieza de pan; ½ taza (té) de arroz, pasta o papa; 4 galletas medianas; ½ - 3-4 taza (té) de cereal integral</p>	Arroz, papa o pastas bien cocidos, avena o salvado, harina integral, pan tostado, tostadas, pan francés.		Otros tipos de panes (francés, croissant, de hamburguesa, de hotdog), palomitas de maíz, bizcochos y tortas. Pastelitos, empanadas, patés, etc.
<p>CONDIMENTOS. Conforme a la tolerancia</p>	Cebolla, ajo, canela, clavo dulce, mostaza, laurel, jengibre, sal (con moderación), hierbabuena, azafrán, etc.	Pimienta, mostaza, salsas enlatadas, pimienta, etc.	Caldos concentrados y salsa de tomate industrializada.
<p>DULCES, POSTRES 1-2 porciones/día – 1 porción = 30 g</p>	Gelatina dietética, mermelada de dieta, pudines de dieta, preparaciones cremosas con endulzantes artificiales. Dulces de frutas sin azúcar, bizcochos simples (naranja, harina de maíz, etc). Caramelos de dieta.	Dulces muy concentrados en azúcar, gelatinas y mermeladas.	Chocolates, bollos rellenos, miel, helados cremosos, caramelos, tortas, donas.

SUGERENCIAS DE MENU

Valores aproximados

* **Calorías:** 980kcal – Proteínas: 102g – Carbohidratos: 89g

** **Calorías:** 850kcal – Proteínas: 90g – Carbohidratos: 76g

*** **Calorías:** 890kcal – Proteínas: 98g – Carbohidratos: 73g

PROPUESTA 1*	PROPUESTA 2*	PROPUESTA 3*
DESAYUNO: ½ lechosa + 1 taza (té) de leche descremada con chocolate Light + 1 lonja de queso.	1 tajada de melón + 1 vaso (240 ml) de leche descremada + 1 tajada de pan integral con margarina light.	120 ml yogurt descremada + 2 cucharadas (sopera) de granola + 2 unidades de biscochos.
MERIENDA 1 1 barra de cereal Light + suplemento de vitaminas y minerales	150 ml de yogurt descremada + suplemento de proteínas + suplemento de vitaminas y minerales.	1 taza (té) de ensalada de frutas + suplemento de vitaminas y minerales
ALMUERZO: 1 bistec pequeño (30 g) de filete mignón a la parrilla + 1 cucharada (sopera) de arroz con arvejas + ensalada de lechuga americana	60 g de salmón a la parrilla + 1 unidad mediana de papa cocida + 1 cucharadas (sopera) de ensalada de legumbres cocidas con berro	1 bistec o filete pequeño (60 g) de hígado con cebolla + 1 cucharada (sopera) de arroz con crema de espinaca + 2 cucharadas (soperas) de ensalada de con champiñones.
MERIENDA 2: 120 ml de leche descremada + suplemento de proteínas.	150 ml de jugo de remolacha con zanahoria.	150 ml de jugo de fresa light.
CENA: 1 pieza de pollo asado + 1 cucharada (sopera) de puré + 3 tajadas de tomate.	1 hamburguesa pequeña (30 g) de carne molida magra + 1 cucharada (sopera) de ensalada de soya + 1 unidad pequeña de rábano.	1 filete (60g) de pollo asado con romero + ensalada de tayota con aceitunas y condimentos verdes + 1 cucharada (sopera) de arroz horneado con legumbres.
MERIENDA 3: 120 ml yogurt light.	150 ml de yogurt o leche descremada.	120 ml de leche descremada + suplemento de proteínas.

Nota: Masticar cuidadosamente. Pare de comer siempre que se sienta satisfecho y evite pasar los horarios de las meriendas



RECETAS:**CALDO DE OLLA DE RES (Período 1 y 2)**

- ½ libra de salón sin grasa
- 4 tazas de agua purificada
- ¼ taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de chile verde picado
- 3 cucharadas de cilantro picado
- ¼ taza apio en rodajas
- ¼ taza tomate en trozos pequeños
- 1 ajo exprimido
- 2 tazas de vegetales: zanahorias, repollo, etc en trozos
- 2 cucharadas de consomé sazonzador de res

Precalear una cacerola honda y a fuego bajo ponga a sudar la carne (sin poner agua) con el sazonzador, cebolla, chile verde, cilantro, apio, tomate y ajo. Cuando la carne tome un color lancuzco agregue el agua, hierva hasta que la carne esté blandita (si es necesario agregue más agua). Agregue las dos tazas de vegetales y después de 6-10 minutos, retire del fuego y sirva caliente. Da para 3 porciones.

Calorías de la preparación total 615, calorías por porción 205.

SOPA DE HONGOS (Período 1 y 2)

- ½ taza de hongos (1 lata de 4 oz.)
- 1 taza de leche descremada
- 1 ½ tazas de consomé de pollo (use 1 ½ cucharadas rasas de sazonzador de pollo)
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 ajo exprimido
- 1 cucharada de mantequilla

Sofría la cebolla con el ajo y los hongos y agregue al consomé de pollo hirviendo. Deje hervir 2 a 3 minutos. Retire del fuego, licúe deshaciendo los hongos completamente y ponga a hervir de nuevo. Aparte, disuelva la maicena en la leche y agregue al consomé de pollo moviendo constantemente. Deje hervir 8 a 10 minutos. Da para 3 porciones.

Calorías de la preparación total 336, calorías por porción 112.

CALDO DE POLLO CON LEGUMBRES (Período 1)

200 g de pechuga de pollo sin piel
1 cebolla grande
¼ de puerro
1 zanahoria mediana
½ taza de ajíes cortados en cubos
Sal al gusto con moderación
4 tazas de agua
1 cucharada de aceite de canola

Sofreír a fuego medio el puerro, ajíes, cebolla y zanahoria. Una el pollo, agua y sal. Bajar el fuego y tape parcialmente la olla. Deje cocinar por 1 ½ a 2 horas. Cuele y tome apenas un poco de líquido. No licuar.

CALDO DE CARNE CON LEGRUMBRES (Período 1)

200 g de cadera de res cortada en tiras
1 diente de ajo
1 cebolla
1 papa
3 judías
Sal al gusto, con moderación
1 cucharada de aceite de canola
4 tazas de agua

Sofreír a fuego medio la cebolla, ajo y el aceite. Una la papa cortada en cubos, la carne, sal y agua. Bajar el fuego y deje cocinar por aproximadamente 2 horas.

CALDO ORIENTAL (Período 1)

100 g de pechuga de pollo (sin piel)
1 taza de nabos cortados en cubos
½ taza de zanahoria
1 diente de ajo
½ taza de guisantes o arvejas
½ taza de brotes de habichuelas
1 pizca de jengibre en polvo
1 cucharada de aceite de canola
Sal al gusto, con moderación
4 tazas de agua

Cocine el pollo con el agua, sal y aceite por una hora. Agregue los demás ingredientes y cocine por 20 minutos.

MINISTRONE (Período 1)

½ pechuga de pollo
 1 taza de zanahoria
 2 dientes de ajo
 1 papa grande
 2 hojas de coliflor
 1 cucharada de albahaca fresca
 1 cucharada de perejil picado
 ½ taza de calabacín cortado
 Sal al gusto, con moderación
 1 cucharada de aceite de canola
 4 tazas de agua

Mezcle todos los ingredientes en una olla, tape y cocine por 1 hora.

CALDO DE PESCADO (Período 1)

½ kg de filete de pescado cortado en cubos
 1 cebolla mediana
 1 diente de ajo
 1 tallo de perejil
 1 pizca de hierba dulce
 Sal al gusto, con moderación
 1 cucharada de aceite de canola
 3 tazas de agua

Sofría la cebolla, ajo y el pescado. Agregue el resto de los ingredientes y cocine por 30 minutos.

CONSOME DE POLLO (Período 1)

300 g de pechuga de pollo
 1 cebolla mediana
 1 diente de ajo
 1 hoja de laurel
 Sal al gusto, con moderación
 4 tazas de agua

Cocine todos los ingredientes por 1 hora.

CONSOME DE CARNE (Período 1)

90 g de filete de carne
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
Sal al gusto, con moderación
4 tazas de agua

Cocine todos los ingredientes por 1 hora.

ENSALADA DE BERENJENA (Período 2 y 3)

2 berenjenas medianas
1 ajo exprimido
3 cucharadas de cebolla finamente picada
¼ taza tomate finamente picado
Limón y sal al gusto

Lavar bien las berenjenas. Poner a hornear a 300 grados F durante 20 a 30 minutos o hasta que las berenjenas estén completamente doradas y la cáscara se despegue fácilmente. Todavía caliente, descascare las berenjenas (como pelando un plátano) y pique finamente. Déjela enfriar y mezcle con el ajo, cebolla, tomate, limón y sal. Refrigere al menos media hora. Da para dos porciones.

Calorías de la preparación total 125, calorías por porción 63.

CALDO VERDE (Período 2)

200 g de caldo de pollo (hecho con pechuga de pollo)
1 taza de papa
3 cucharadas de coliflor
Cebolla
Sal al gusto, con moderación

Cocine la papa con el caldo de pollo y agregue la cebolla y la sal. Después de cocidas pase a la licuadora. Lleve al fuego nuevamente y agregue el coliflor.

88 kcal, 12g proteínas, 10g carbohidratos.

SOPA DE ZANAHORIA (Período 2)

1 taza de zanahoria en rebanadas
 1 taza de leche descremada
 1 pechuga de pollo sin piel
 ¼ cebolla picada
 Sal al gusto, con moderación

Coloque todos los ingredientes en una olla y cocine con ½ litro de agua. Licúe todos los ingredientes y salpique con condimentos.

135 kcal, 20g proteínas, 17g carbohidratos.

SOPA DE AUYAMA (Período 2)

1 taza de auyama
 2 cucharadas de carne cocida
 Cebolla, sal y cebollino al gusto
 1 taza de leche descremada
 2 tazas de agua

Cocine el auyama en una olla con el aceite, la carne y la cebolla. Cuando la carne debe estar cocida. Retire y pase todo a la licuadora. Una la leche y condimente con sal, perejil y cebollino.

120 kcal, 16g proteínas, 5g carbohidratos.

SOPA DE ESPARRAGOS (Período 2)

¼ cebolla picada
 ¼ perejil picado
 1 lata (329g) de espárragos picados
 1 taza de arroz cocido
 1 pizca de nuez moscada
 Sal al gusto, con moderación
 1 ¼ taza de leche descremada
 ¼ cucharada de páprika

En una olla coloque la cebolla, el perejil y los espárragos. Tape. Cocine hasta ablandar. Machacar la mezcla y añadir el arroz con los otros ingredientes.

93 kcal, 6g proteínas, 17g carbohidratos.

SOPA DE LEGUMBRES (Período 2)

½ de ajo porro cortado a la mitad
 ½ taza de nabo
 1 taza de perejil picado
 ½ remolacha mediana picada
 ½ cebolla mediana
 1 diente de ajo
 2 tazas de caldo de carne
 Sal al gusto, con moderación
 1 clavo dulce
 1 cucharada de aceite de canola

Sofría las legumbres hasta que ablanden. Agregue el caldo de carne, sal y clavo. Cocine por 20 minutos.

70 kcal, 3g proteínas, 12g carbohidratos.

SOPA DE ARVEJAS O GUISANTES (Período 2)

2 tazas de agua caliente
 ½ taza de guisantes o arvejas secas
 ½ cebolla picada
 ½ taza de zanahoria rallada
 ½ cucharada de mejorana
 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
 Sal al gusto, con moderación

Mezcle todos los ingredientes en una olla. Tape y cocine hasta que las arvejas se ablanden. Licúe y sirva.

90 kcal, 5g proteínas, 17g carbohidratos.

SOPA DE TOMATE Y ALBAHACA (Período 2)

1/3 cebolla picada
 1 cucharada aceite de oliva
 ½ diente de ajo picado
 ½ taza de tomate pelado y picado
 ½ taza de albahaca picada
 Sal al gusto, con moderación
 1 taza de leche descremada
 1 taza de caldo de pechuga de pollo
 1 tomate fresco picado

Cocine la cebolla, aceite y ajo. Agregue el tomate fresco o enlatado, el caldo de pollo, albahaca y sal. Cocine por 20 minutos. Licúe todo. Agregue la leche y cocine por 15 minutos más. 65 kcal, 4g proteínas, 15.2g carbohidratos.

COCTEL DE CAMARONES (Período 3 y 4)

1 libra de camarones pequeños
 1 ajo
 3 cucharaditas de cilantro picado
 1 ½ taza de tomate picado
 3 cucharadas de cebolla picada
 3 cucharadas de salsa de tomate
 Limón, salsa inglesa, sal y chile (opcional) al gusto

Ponga a hervir el agua con ajo y sal. Agregue los camarones, cocine durante 3 a 5 minutos y pélelos. Luego mezcle los camarones con el tomate, cilantro, cebolla, salsa e tomate y añada sal, limón y salsa inglesa al gusto. Refrigere y sívalo frío. Da para 4 porciones.

Calorías de la preparación total 1043, calorías por proporción 261.

ÑOQUIS DE YAUTIA (Período 3)

500 g de yautía pelada y picada
 2 vasos (480 ml) de leche descremada
 1 cucharada de mantequilla
 1 cucharada de queso ricotta
 1 cucharada de harina de trigo
 1 cucharada de avena en polvo

Coloque las yautías en una olla con el aceite y la mantequilla. Cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que ablanden. Retire, licúe y lleve de nuevo a la olla. Deje enfriar por 30 minutos. Agregue el queso a la crema y mezcle. Agregar sal, harina de trigo, avena e ir mezclando hasta formar una masa suave. En una superficie lisa y enharinada, coloque la masa y haga tiras, con mucho cuidado. Corte los Ñoquis y cocine en una olla grande con un poco de sal, hasta que floten. Coloque en un refractario y mezcle con salsa de tomate casera.

70 kcal, 15g proteínas, 3g carbohidratos.

SUFLE DE COLIFLOR (Período 3)

1 paquete de coliflor
 1 cucharada de leche descremada
 1 huevo
 1 cucharada de harina de trigo
 1 cucharada de cebolla
 5 g de queso cottage
 Sal al gusto, con moderación

Cocine el coliflor en agua con la leche descremada. Escorra. Bata la clara de huevo a punto de nieve, luego la yema. Agregue el coliflor, cebolla, sal, queso y harina de trigo. Coloque en un refractario y lleve al horno a gratinar. Sirva caliente. 86 kcal, 6.3g proteínas, 13g carbohidratos.

ENSANADA DE SOYA (Período 4)

200 g de soya cocida sin cáscara
 4 aceitunas verdes medias en rodajas
 1 cucharada de perejil
 ½ cebolla rallada
 Sal al gusto, con moderación
 1 cucharada de limón
 1 cucharada de aceite

Mezcle todos los ingredientes.

80 kcal, 14.4g proteínas, 12g carbohidratos.

FILETE DE POLLO, asado con romero. (Período 4)

1 filetes de pollo sin piel
 1 cucharada de limón
 1 cucharada de romero
 2 cucharaditas de zanahoria rallada
 2 papas medianas
 2 dientes de ajo
 ½ cebolla
 Sal al gusto, con moderación

Coloque los filetes en un refractario grande. Agregue el limón, ajo y sal, salpique con el romero. Deje descansar por 30 minutos. Cubra el refractario con papel aluminio y lleve al horno por 40 minutos. Pele las zanahorias y cebolla en rodajas finas. Esparza todo en el asador y deje por 40 minutos, rociando con aceite.

100 kcal/porción (1 filete), 17.9g proteínas, 0.7g carbohidratos.

HAMBUGER DE CARNE (Período 3 y 4)

½ kg de carne molida magra (pato, lomillo, etc.)
 2 claras
 3 cucharadas de salvado de avena
 Cebollino y perejil
 Sal al gusto, con moderación

Una todos los ingredientes a la carne. Mezcle bien y haga los hamburger. Lleve al horno.

78 kcal, 7g proteínas.

PASTELON SALADO DE YUCA (Período 3 y 4)

½ kg de yuca
 1 cucharada de mantequilla
 3 yemas de huevo
 1 taza de leche descremada hirviendo
 3 claras a punto de nieve
 2 cucharadas de queso cottage
 1 cucharada de queso rayado

Cocine la yuca. Machaque y añada la margarina, sal, yemas y leche descremada. Mezcle bien y agregue las claras. Unte un molde con mantequilla y coloque parte de la masa. Esparza el queso cottage. Cubra con el resto de la masa, pincele con las yemas de huevo y espolvoree el queso rayado. Lleve al horno.

80 kcal, 12g proteínas, 15g carbohidratos.

ARROZ AL HORNO CON LEGUMBRES (Período 4)

½ taza de queso cottage
 ¼ taza de queso ricotta
 ¼ taza de yogurt natural descremado
 1 cucharada de albahaca seca
 ¼ taza de mejorana seca
 1 taza de arroz cocido
 ½ calabacín italiano mediano, en rodajas finas
 1 tomate mediano sin semillas y picado
 1 cucharada de queso parmesano rayado
 ¼ taza de salsa de tomate

Bata el queso ricota, yogurt, albahaca y mejorana. Licuar hasta obtener una crema. Ponga la mitad del arroz y cubra con los calabacines, tomates, la crema y queso. Repita las capas y espolvoree queso parmesano. Lleve al horno por 30 minutos.

171 kcal, 6g proteínas, 62g carbohidratos.

PECHUGAS JARDIN (Período 4)

½ libra de pechugas enteras
o en tiras gruesas (sin piel)
¼ taza de cebolla picada
¼ taza de hongos en trozos
¼ taza de zanahoria rayada
¼ taza de apio en rodajas
2 cucharadas cilantro picado
½ hoja de laurel

¾ taza tomate en rajadas finas
1 cubito sazón de pollo
Pizca de pimienta negra
Pizca de sal
Pizca de paprika
1 ajo exprimido
1 cucharada aceite de oliva

En un recipiente hondo mezcle el aceite de oliva con la paprika, pimienta, sal y ajo. Agregue las tiritas de pollo y mezcle hasta que quede uniformemente condimentado. Si le es posible, déjelo marinado en refrigeración durante tres horas. Precaliente una cacerola que desprenda fácilmente y ponga el pollo a fuego mediano de 2-3 minutos por lado. Agregue todos los ingredientes y baje el fuego al mínimo y tapelo. Cocine de 15 a 20 minutos. Da para dos porciones.

Calorías preparación total 713, calorías por porción 356.

SUPLEMENTOS

Los suplementos de proteínas disponibles en el mercado especiales para personas con Cirugía Bariátrica son por ejemplo:

PRODUCTO	PRESENTACION	COMO USAR	DISPONIBLE
Hierro	30 mg, 30 tabletas	1 diaria, lejos de las comidas.	Instituto Baritrico
Calcio	180 tabletas	1-2 al día	Instituto Baritrico
Calcio masticable	120 tabletas	1-2 al día	Instituto Baritrico
Calcio masticable	180 tabletas	1-2 al día Instituto Baritrico	
Múltiple masticable	60 tabletas	1 mañana y 1 noche Instituto Baritrico	
Múltiple normal	90 tabletas	1 mañana y 1 noche Instituto Baritrico	
Vitamina B12 Spray	De 2 a 3 al día		Instituto Baritrico
Proteína Zero	Carb Batida		Instituto Baritrico
CQ 10	De 1 a 3 al día		Instituto Baritrico

Nota: Los suplementos alimenticios garantizan la viabilidad orgánica de pacientes con cirugía Bariátrica. Su organismo depende de esos complementos. Consulte siempre a su médico.

Recuerde siempre, es muy importante para el paciente:

- ▶ Tomar diariamente suplementos nutricionales.
- ▶ Tome calcio dos veces al día para una mejor absorción.
- ▶ No tome el calcio junto con el hierro (espere siempre un intervalo de 2 a 4 horas; el efecto del hierro puede interferir con la absorción del calcio).
- ▶ Consuma en ocasiones suplemento de vitamina B12, hierro y ácido fólico.
- ▶ Consulta siempre su médico.

Dr. Rafael González García
CIRUJANO

