



DIETA PREOPERATORIA/DE REDUCCIÓN HEPÁTICA

Machine Translated by Google

Comience este plan de 2 a 4 semanas antes de la cirugía

Objetivos de proteínas: 80-120 g por día y objetivos de líquidos: 64 oz por 2-4 semanas antes de la cirugía

- Intente consumir entre 80 y 120 g de proteína al día y tome de 2 a 3 batidos de proteína al día.
- Las marcas sugeridas incluyen batidos de proteínas Bruce Bariatrics, Proteína de primera calidad y Fairlife
- Los batidos deben tener menos de 200 kcal, más de 20 g de proteína y menos de 10 g de carbohidratos.

Elige 2 snacks aprobados diariamente

- 2 palitos de queso
- 1/3 taza de
- nueces 2 huevos
- duros Dos yogures griegos buenos
- 1 comida magra y verde al día 3-4 oz de proteína magra y 1-2 tazas de vegetales sin almidón Consulte el folleto de verduras magras y verdes para obtener más información

Programa diario recomendado para lo anterior Dieta

- 8:00 AM- Batido de proteína
- 10:00 AM-Merienda
- Mediodía- Delgado y verde
- 15:00 horas - Merienda
- 5:00 PM- Batido de proteína
- 7:00 PM- Batido de proteína- si es necesario

* Tenga en cuenta que este es un cronograma de muestra; los horarios pueden ajustarse para satisfacer sus necesidades. Recuerde tratar de mantener un intervalo de dos horas entre las ingestiones.

* Recuerde complementar lo anterior con 64 onzas de líquido transparente. Consulte el folleto sobre líquidos transparentes para obtener más información.



DIETA PREOPERATORIA / DE REDUCCIÓN HEPÁTICA (CONTINUED)

Dieta preoperatoria/reducción hepática Comience este plan 1 semana antes de la cirugía

1 semana antes de la cirugía

- Intente consumir entre 80 y 120 g de proteína al día.
- 5 batidos de proteína al día.
- Las marcas sugeridas incluyen batidos de proteínas Bruce Bariatrics, Proteína de primera calidad y Fairlife
- Si usa proteína en polvo, mézclela con leche de almendras o de soja sin azúcar.
- Asegúrese de incluir al menos 64 oz. de líquido de hidratación aprobado diariamente, además de los 5 batidos.
- Agua
- Bebidas ligeras y sin azúcar, como True Lemon, Gatorade Zero, PowerAde Zero o agua saborizada
- Caldo bajo en sodio
- Café descafeinado, té caliente descafeinado, té descafeinado sin azúcar

No agregue azúcar ni miel a sus bebidas. Los edulcorantes artificiales como la stevia, Splenda, monkfruit y Equal están aprobados.

La gelatina sin azúcar y las paletas heladas sin azúcar cuentan para su objetivo de líquidos.

Evite las bebidas carbonatadas, el azúcar, la cafeína, el alcohol, las pajitas y los chicles.



DIETA PREOPERATORIA / DE REDUCCIÓN HEPÁTICA (CONTINUED)

Alimentos recomendados para la comida magra y verde:

Fuentes de proteína magra

Bisonte	Cordero	Gambas
Carne de res	Langosta	Vieiras
Pollo	Mejillones	Camarones
Cangrejo	Ostras	Pavo
Pato	Cerdo (incluida carne curada baja en grasa)	Ternera
Huevos		Venado
Pescado		Tofu / Tempeh

Verduras sin almidón

Brotes de alfalfa	Coles de Bruselas	Puerros
Alcachofas	Col (repollo)	Lechuga (todos los tipos)
Verduras asiáticas	Coliflor	Champiñones / Setas
Espárragos	Zanahorias	Quimbombó (okra)
Espinaca baby	Apio	Aceitunas
Brotes de bambú	Pepino	Cebollas
Brotes de frijol	Berenjena	Pimientos (todos los tipos)
Betabeles (remolachas)	Endibia	Rábanos
Bok choy	Hinojo	Radicchio
Brócoli	Ejotes (judías verdes)	
Broccolini	Kale (col rizada)	
	Colirrábano (kohlrabi)	