

Plan de Alimentación

Segundo mes post cirugía



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International



Vivir más

PLAN DE ALIMENTACIÓN

segundo mes post cirugía. Etapa blandos y picados

Recomendaciones

1) Ud. deberá consumir una dieta: De consistencia BLANDO PICADO

La primera semana: Todo cocido (ya sin licuar)

La segunda semana: Inclusión de alimentos crudos e integrales.

2) Todo alimento nuevo que incorpore, debe ser probado en su tolerancia. Si no es tolerado debe suspender su consumo por 2 semanas.

3) Se recomienda preparar todo con abundante humedad. ¡Las cosas secas atoran!

- Usar Recetarios de guisos
- Cocinar con spray (Ej PAM)
- Usar Alusa Foil, cocinar con tapa. (nunca destapado)
- Cocinar con por Ej caldo de verduras o pollo o salsa de soya
- Aliñar a diario, cada plato de carnes y verduras con 1 cdta de aceite en crudo.

4) Siempre pique o desmenuce todo antes de comer

5) Fraccionar su alimentación cada 3-4 hrs. realizará cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, once y cena) y dos colaciones (colación de la mañana y colación nocturna). No se salte comidas.

6) Coma en un lugar tranquilo, concentrado (a) en el plato y dedicando al menos 20-30 minutos para cada comida. Entre cada bocado deje la cuchara sobre la mesa. EN ESTA ETAPA ES CLAVE MASTICAR BIEN!

7) Coma según tolerancia. No fuerce a su estómago.

8) Consuma abundantes líquidos: La cantidad ideal es 1.5 litros diarios. Beba los líquidos lentamente y en cantidades pequeñas (a sorbos) máximo 150 a 180 ml (taza). Puede incluir diariamente: agua, agua de hierbas como apio, orégano, manzanilla, anís u otras, agua mineral sin gas, jugos dietéticos en polvo. (Ej. Livean, Vivo, Regimel, etc.), o agua de cocción de frutas sin azúcar (use sucralosa u otro endulzante)

9) No consuma líquidos junto con las comidas: Consuma líquido hora antes u hora después de comer.

10) No incluya carnes rojas: Su indicación se hace según tolerancia, a partir del tercer mes.

11) Aún no incluya legumbres (porotos, garbanzos, lentejas)

12) Aún no consuma alimentos irritantes, meteorizantes tales como: café, alcohol, bebidas con gas, aliños fuertes (cebollas, ajo, ají, caldos para cocinar, sopas deshidratadas). Cebolla, coliflor, brócoli, repollo, bruselas, pepino, rabanitos, melón, sandía.

13) Siempre privilegie la ingesta de PROTEINAS :

- a) Debe llegar a un consumo de 4 lácteos y 2 raciones de cárneos
- b) Debe comenzar a comer siempre por la proteína en su almuerzo o cena.

14) Comenzará a comer pan o galletas de soda: La primera semana blanco light y la segunda semana integrales. Si prefiere corte los bordes del pan de molde.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Anexo 1: Lácteos

- Leche descremada sin lactosa (si prefiere) con café decafé o té simple
- Yogurt diet con o sin trozos de frutas
- Leche cultivada light
- Leche con chocolate
- Helado diet 1/2 a 3/4 de taza
- Flan diet

Anexo 2: Proteínas o Cárneos (para almuerzo y cena)

PORCIÓN: TAMAÑO DE UN CASSETTE DE MÚSICA

- Ave sin piel: pechuga chica o 1 trutro de pollo o 1 trozo de pavo
- Pescado: 1 trozo regular de reineta, merluza, lenguado, corvina, congrio, (1 tarrito al agua)
- Mariscos cocidos: Choritos en conserva al natural
- Huevo 3 unidades. Dos sin yema máximo 1 vez a la semana. (Solo la clara se puede usar diariamente)
- Quesillo 150 gr o queso fresco light 100 gr
- 3 tajadas de jamón de pavo

Anexo 3: Para 1 porción elegir entre las siguientes: Pelar, picar. Pueden ser crudas.

Acelga cocida	1/2 taza	Cochayuyo	1/2 taza	Penca picada fina	1/2 taza
Alcachofa	1 unidad	Dientes de dragón	1/2 taza	Poroto verde cocido	1/2 taza
Apio	1 taza	Endivias	1 taza	Tomate sin semilla	1 unid.
Berenjena	1/2 u. reg.	Espárrago (ptas)	6 unid	Zanahoria	1/2 taza
Betarraga	1/2 unid	Espinaca cocida	1/2 taza	Zapallo	1 trozo chico 40gr
Brotos de alfalfa	3/4 taza	Lechuga	1 taza	Zapallo italiano	1 unid.chica
Champiñón	1/2 taza	Palmitos	2 unid		

Anexo 4: Para 1 porción de frutas, elegir entre las siguientes: Máximo 2 al día. Deben ser peladas, ralladas o picadas: Pueden ser crudas.

Cerezas	15 unid	Frutilla	5 unid	Naranja	1 unid
Ciruelas	2 unid	Kiwi	1 unid	Níspero	5 unid chicas
Chirimoya	1/4 unid reg.	Mandarina	2 unid	Papaya	1 unid
Damasco	2 unid	Manzana	1 unid	Pera	1 unid chica
Durazno	1 unid chica	Membrillo	1 unid	Piña	1 rebanada
Frambuesa	1/2 taza	Moras	1/2 taza	Pomelo	1/2 unid grde

Anexo 5: Pan o cereales

Primera semana:

- Pan blanco light (1 tajada)
- 1/2 pita blanca light
- 3 galletas de soda light

Segunda semana:

Puede cambiar, si gusta a pan integral o 1/2 taza de cereales



Anexo 6: Acompañamientos para el pan

- Quesillo (30 gr 1 cajita de fósforo),
- Queso fresco light (Sta Rosa o Quillayes)
- Queso cheddar o mantecoso light 1 tajada
- 1 jamón de pavo
- 1 cda colmada mermelada diet
- Manjar light
- Queso crema light
- Pasta de quesillo o pollo con sabor
- Puede agregar verduras al sándwich.

Anexo 7: Snacks o colaciones: Para media mañana u once en oficina

- Chips de manzana
- Barras de cereales
- 3 galletas dulces sin azúcar
- 1/2 galletón sin azúcar
- Chocolate caliente light

Aliños livianos: Orégano, perejil, cilantro, eneldo, estragón, laurel, gotitas de jugo de limón o vinagre, salsa de soya, ketchup light Watts, aceto balsámico, alcaparras, etc.

Otros: Snacks o colaciones: Para media mañana u once en oficina

Dulces sin azúcar

Spray para cocinar

Aceite : Vegetal, oliva, canola, maravilla, etc

Palta : 1/4 unidad ejemplos para aliño de la ensalada (no con aceite)

EJEMPLO DE MINUTA SEMANA 1

Desayuno: - 07:30 - 08:00 hrs.

- Un lácteo: Ej. Leche descremada con café decafé (ver anexo).
 - Pan: Ej. 1 tajada de pan molde blanco light Ideal (sin bordes si quiere) (ver anexo).
 - 1 Acompañamiento para el pan: 1 tajada de queso cheddar light derretida en microondas
- Cortar el pan en cuartos antes de comer.

Colación: - 11:00 hrs un lácteo ej. Una cajita de leche con sabor. (ver anexo).

Almuerzo: - 14:00 hrs. recordar picar antes de comer.

- 1 porción de 100 gr. de carne de pollo desgrasada (ver anexo). Cocinada sin aceite, si Spray
 - 1 porción de verduras como ensalada Ej. Porotitos verdes con zanahoria (ver anexo).
 - 1 cucharadita de te de aceite crudo para aliñar (oliva o canola) o 1/4 palta
- Servirse en un plato de pan o servilletero.

Once: 17:00 hrs:
- Igual al desayuno.

Comida: 20:00 hrs.:
- Shapsui de ave (ver recetario)

Colación: 22:30-23:00 hrs:
- Un flan diet



EJEMPLO DE MINUTA SEMANA 2

Desayuno: 07:30-08:00 hrs

- Un lácteo: Ej. Yogurt diet
- 1/2 taza de cereal light: Humedecer bien antes de comer.

Colación: 11:00 hrs una leche caliente Light

Almuerzo: 14:00 hrs recordar picar antes de comer.

- 1 porción de atún al agua (ver anexo).
- 1 porción de verduras como ensalada Ej. lechuga picada finito (ver anexo).
- 1 cucharadita de te de aceite crudo para aliñar (oliva o canola) o 1/4 palta
- Sal y gotitas de jugo de limón

Servirse en un plato de pan o servilletero.

Empezar a comer el plato, por el atún.

Once: 17:00 hrs

- Una leche con sabor light y una barra de cereal light

Comida: 20:00 hrs recordar picar antes de comer.

- Pollo al Jugo con ensalada de tomate con aceite de oliva (una cucharadita).

Colación: 22:30-23:00 hrs

- Una leche cultivada light 200 ml

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- 1.- Leche entera, leche semidescremada, quesos grasosos, cremas.
- 2.- Carnes de vacuno, cerdo, vísceras y embutidos incluidos los dietéticos
- 3.- Porotos, lentejas, garbanzos, arvejas, habas, choclo, arroz, fideos y papas.
- 4.- Frutas secas y deshidratadas . Semillas: Maní, almendras, etc
- 5.- Mantequilla, margarinas, manteca, mayonesa, incluidos alimentos dietéticos.
- 6- Azúcar y alimentos que la contengan, miel
- 7- Bebidas alcohólicas, bebidas con gas.
- 8- Ramitas, papas fritas, suflés, canapés, etc.
- 9- Frutas y verduras flatulentas: Pepino, brócoli, coliflor, repollo, bruselas, cebolla, cebollines, rabanitos, melón, sandía, pepino dulce y plátano
- 10- Aliños Irritantes: Ajo, ají, caldos concentrados, sopas en sobre, pimienta, pepinillos, páprika, comino.

Esta pauta es para la etapa del día 30 al 60. Debe agendar un nuevo control al cumplir 2 meses.





departamento.nutricion@clinicalascondes.cl



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International



Clínica Las Condes

Vivir más