

# Plan de Alimentación

Primer mes post cirugía



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



Acreditada por  
Joint Commission  
International



Clínica Las Condes

Vivir más

## PLAN DE ALIMENTACIÓN

### Primer mes post cirugía

#### Recomendaciones

El cumplimiento de las indicaciones durante el primer mes post-operatorio es muy importante. Seguir las tendrá un beneficio en la cicatrización de la herida operatoria y en la evolución de su baja de peso; también evitará molestias gastrointestinales tales como vómitos, náuseas, dolor abdominal, intolerancia u obstrucción, entre otras complicaciones. Esta etapa es restringida en nutrientes, por lo que es importante, hacer una buena selección de los alimentos.

**1)** Ud. deberá consumir una dieta:

- De consistencia líquida: La primera semana
- De consistencia papilla: La segunda semana, hasta la cuarta semana post cirugía.

**2)** Consumir todos los alimentos cocidos. No se permite palta, plátano, jugos de frutas.

**3)** 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.

**4)** Coma en un lugar tranquilo, concentrado (a) en el plato y dedicando al menos 20-30 minutos para cada comida puede ocupar servicio especial.

**5)** Coma según tolerancia.

**6)** Consuma abundantes líquidos: La cantidad ideal es de 1 a 1,5 litros diarios. Beba los líquidos lentamente y en cantidades pequeñas (a sorbos) máximo 150 a 180 ml (1/2 a 3/4 taza) por vez. Puede incluir diariamente: agua, agua de hierbas como apio, orégano, manzanilla, anís u otras, agua mineral sin gas, jugos dietéticos en polvo, o agua de cocción de frutas sin azúcar (Use sucralosa u otros edulcorantes).

**7)** No consuma líquidos junto con las comidas: Consuma líquido 1/2 hora antes o 1/2 hora después de comer. Esto es porque el líquido acelera la llegada de los alimentos al intestino lo cual puede ocasionarle molestias gastrointestinales (distensión, dolor, etc).

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

**9)** No consuma alimentos irritantes, ni meteorizantes tales como: café, alcohol, bebidas con gas, aliños fuertes (cebollas, ajo, ají, caldos para cocinar, sopas deshidratadas).

**10)** No consuma frutas ni verduras meteorizantes (que hinchen) tales como: cebolla, coliflor, brócoli, repollo, brúselas, pepino, rabanitos, melón, sandía. Evite el consumo de alimentos muy helados o muy calientes.

**11)** No coma en forma monótona: Use recetas, juegue con los colores de las verduras y frutas en las papillas.

**12)** Siempre privilegie la ingesta de PROTEÍNAS que las puede encontrar en lácteos descremados (leches, yogurt, queso), carnes blancas desgrasadas y claras de huevo.

## PRIMERA SEMANA: REGIMEN LÍQUIDO RESTRINGIDO Día 1° al 3° (generalmente hospitalizado)

### Alimentos que puede consumir:

- **Sopas Claras consomé:** Preparar un caldo de cocción prolongada de pollo o cualquier carne magra con algunas verduras surtidas como zanahoria, porotos verdes y aliños naturales como orégano, romero laurel, perejil, cilantro. Cuando hierva, retirarlo del fuego y colarlo (ver recetarios adjuntos).
- **Jaleas dietéticas:** Libres de calorías.
- **Líquidos:** Té simple ó te de hierbas sin azúcar. Jugos dietéticos, Agua mineral sin gas, agua de la cocción de frutas con sucralosa u otro edulcorante, no miel ni fructosa, isotónicas sin sacarosa.

**NOTA:** 150 cc a 180 cc corresponde a 1/2 a 3/4 taza de té

\*Día 1<sup>ero</sup> desde que el cirujano autoriza su alimentación.



### Ejemplo menú líquido y sus horarios aproximados para un día:

<b>Desayuno:</b> (8:00 hrs)	1/2 taza de té con edulcorante (100 cc) jalea diet (80 cc)
<b>Colación:</b> (10:30 hrs)	3/4 taza de agua de hierbas con edulcorante (100 cc)
<b>Almuerzo:</b> (13:30 hrs)	Consomé de ave (150 cc - 180 cc)
<b>Once:</b> (17:00 hrs)	1/2 taza de té con edulcorante (100 cc) jalea diet (80 cc)
<b>Cena:</b> (20:00 hrs)	Consomé de verduras (150 cc - 180 cc)
<b>Colación:</b> (23:00 hrs)	Jalea diet (150 cc - 180 cc)



**SEGUNDA ETAPA: REGIMEN LÍQUIDO LACTEO**  
**Día 4° al 7° (a partir del alta)**

**A lo anterior agregar:**

- Leche descremada (se recomienda sin lactosa) con te o café descafeinado
- Leche con sabor light
- Leche Cultivada light
- Yoghurt diet batido (sin trozos de frutas ni fibras)
- Quesillo o Queso fresco Light (del tamaño de una cajita de fósforo y molido con tenedor)
- Huevo: En cada plato de consomé o como merengue cocido a baño maría
- Flan y/o helado sin azúcar

**Ejemplo menú líquido lácteo:**

<b>Desayuno:</b> (8:00 hrs)	3/4 Taza de leche descremada con café decafeinado y endulcorante 150 cc 1 rodela de quesillo molido (30 g, tamaño de 1 cajita de fósforo)
<b>Colación:</b> (11:00 hrs)	1/2 yoghurt diet con 1/2 taza de jalea diet
<b>Almuerzo:</b> (13:30 hrs)	Consomé de ave con 1 clara de huevo (150 cc -180 cc)
<b>Once:</b> (16:30 hrs)	Leche descremada con esencia de vainilla (150 cc - 180 cc)
<b>Cena:</b> (20:00 hrs)	Consomé de verduras con 1 clara de huevo.(150 cc -180 cc)
<b>Colación:</b> (23:00 hrs)	Leche cultivada light (150 cc - 180 cc)



## TERCERA ETAPA: REGIMEN DE CONSISTENCIA PAPILLA

### Desde la 2ª semana y hasta aproximadamente el día 30 de iniciada la dieta en el post operatorio

Según tolerancia agregar a lo consumido los alimentos que se señalan y en consistencia papilla. Se entregarán recetarios para facilitar la preparación de comidas en esta etapa.

Si presenta náuseas vuelva a su régimen líquido (sopas y jaleas) por 2 días y luego retome este plan. Si las molestias persisten llame a su cirujano o nutriólogo.

### Alimentos que se agregan a los ya incluidos:

#### Papilla Salada:

- Carnes Blancas Desgrasadas: (sólo pollo, pavo, pescado) 80 grs o 2 cdas colmadas o 2<sup>1/2</sup> cajitas de fósforos
- Verduras Cocidas: Espinaca, acelga, zapallo amarillo, zapallo italiano, champiñones, punta de espárragos, apio, porotitos verdes, zanahoria, tomate pelado y sin semillas.
- Aliños: Orégano, cilantro, perejil, romero, laurel, nuez moscada, tomillo.
- Aceite: Agregar al momento de servir 1 cucharadita de aceite vegetal, idealmente de oliva, a cada papilla.

Puede además preparar en forma separada el puré de verduras y el de ave o atún y servirlos por separado en un plato de pan

#### Papilla Dulce:

- Fruta Cocida: Cerezas, guindas, durazno, damascos, manzana, ciruela, piña, membrillo, papaya. En consistencia puré de fruta cocida endulzada con sacarina o nutrasweet o sucralosa (se incluye al final). Puede usar conservas diet.
- Helado Diet: 1/2 taza (Disolver bien en la boca y no consumir muy frio)
- Flan Diet: (Disolver bien en la boca)

OTROS POSTRES: Bavaroisse o Crema pastelera con frutas (Ver díptico de recetas).

### Ejemplo de menú para un día:

**Desayuno:** (8:00 hrs) 3/4 taza (180 cc) de leche descremada con té o café decaf  
1 cda de Ricotta Light con una cda de mermelada diet

**Colación:** (11:00 hrs) 1 muselina de manzana (Ver recetario)

**Almuerzo:** (13:30 hrs) Pasta fría de pollo con crema de Espinaca al plato. Aliñar con 1 cda de aceite y sal

**Once:** (16:30 hrs) 1 porción de Ilusión (Ver recetario)

**Cena:** (20:00 hrs) Papilla de verduras con pavo (80 - 100 grs de pechuga de pavo), 1/4 taza de zapallo amarillo, 1/4 taza de acelga, aliños, cocer y licuar. Servir un volumen de 150 a 180 cc. Agregar 1 cucharadita de aceite vegetal al momento de servir.

**Colación:** (23:00 hrs) 1 porción de Bavaroisse Falso (Ver recetario)





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**