

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Paciente POST – OPERADO

Renata Cardoso.
NUTRIOLOGA 



DentArte
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES

**“Aprende a disfrutar del proceso para que
puedas amar los resultados”.**

TABLA DE CONTENIDO

ALIMENTOS A EVITAR

Opción de menú 1 2

Opción de menú 2 4

Opción de menú 3 5

Recomendaciones Nutricionales 6

ALIMENTOS A EVITAR

- **Irritantes como: chiles naturales o artificiales, condimentos, cítricos, alcohol, café, refrescos, semillas (de cualquier tipo) tabaco y/o vape y chocolate, no tomar nada con popote.**
- **Alimentos difíciles de masticar como: granos enteros, carnes con exceso de grasa y fibrosas, exceso de grasa, frituras, verduras crudas, y frutos secos enteros**
- **Evitar el consumo de comida rápida, garnachas, grasas saturadas, alimentos fritos, horneados, asados o rebozados. Elija preparaciones como hervidos, cocidos y blandos**

MENÚ 1

DESAYUNO: "Licuado de plátano con semillas"

- 1 taza de leche descremada o semi descremada (alpura o santa clara)
- 1 pieza de plátano
- 4 cucharaditas de crema de cacahuete
- 1 porción de hielo

COLACIÓN MATUTINA: "Huevo revuelto con espinaca"

- 2 piezas de huevo y 2 claras de huevo
- 1 ½ taza de espinaca muy fileteada y muy cocida

COMIDA: "Caldo de pollo" o "sopa de zucchini"

- Ingredientes: caldo de pollo desgrasado, pechuga de pollo cocida y desmenuzada, ½ taza de chayote cocido picado, ½ taza de calabacita picada, ½ pieza de papa cocida picada (en cuadritos muy pequeños y muy cocido para que este blandito) junto con una taza de arroz.
- Poner a cocer dos calabazas y ½ papa, un pedacito de cebolla, un ajo, pisca de sal y pimienta, tomillo, aceite de oliva, hervir todo junto con caldito de pollo y una vez que este muy cocido molerlo todo hasta que quede en consistencia de crema, colocar un poco de perejil para adornar y listo, revisa en código QR para su preparación.



- Cualquier sopa de verdura (berabel, papa con poro, znahoria) en consistencia casi de puré.

COLACIÓN VESPERTINA: “Energía inmediata”

- Una porción a elegir de gelatina (sabor de su predilección) sinazúcar, helado de limón Ensure o glucerna frio

CENA: “tortitas de brocoli” o “pasta con pollo”

- 1/2 de pechuga de pollo y un brócoli meterlos a la nutribullet y una vez que estén desmenuzadas revolverlos junto con un huevo y hacer tortitas, al final remojarlas con algún caldillo de jitomate sin mucho condimento, para que todo sea muy blando
- 1/2 pechuga de pollo, 1/4 de cebolla 1/3 de aguacate (2 rebanadas) pimienta, sal y perejil súper molido en nutribullet una vez que este mezclado acompañarlo con una porción de fideos delgaditos

MENÚ 2

DESAYUNO: "Smoothie de mamey"

- 1 taza de leche descremada o semi descremada (alpura o santa clara)
- 1 taza de mamey
- 4 cucharaditas de crema de cacahuete natural
- 1 porción de hielo

COLACIÓN MATUTINA: "huevo revuelto con calabaza hervida"

- 2 pieza de huevo y dos claras, ½ tazas de calabacitas muy cocidas, junto con 4rebanadas de pechuga de pavo muy picadas.
- **COMIDA: "Filete de pescado blanco del**

Nilo conguarniciones"

- 1 filete de pescado blanco del Nilo marinado en un poco de jugo de limón, asado y acompañado de:
- ½ taza de puré de camote
- ½ taza de chayote muy hervido picado y 1 ½ taza de espinaca hervida
- 1/3 de aguacate (2 rebanadas)

COLACIÓN VESPERTINA: "Energía inmediata"

- Con la pieza de una manzana roja sin cáscara realizar una porción de puré de manzana natural (hervir la manzana hasta obtener una consistencia espesa)

CENA: "Puré de papa con guarniciones"

- ½ taza de puré de papa acompañado de ½ taza de champiñones picados hervidos

MENÚ 3

DESAYUNO: "Licuado de manzana con semillas"

- 1 taza de leche descremada o semi descremada (alpura o santa clara)
- 1 manzana roja pelada (sin cáscara)
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete natural
- 1 porción de hielo

COLACIÓN MATUTINA: "Huevo revuelto con champiñones"

- 2 piezas de huevo
- ½ taza de champiñones picados hervidos

COMIDA: "Pollo cocido con guarniciones"

- 1 pechuga de pollo cocida molida, con una porción de puré de papa con champiñones
- 1/3 de aguacate (2 rebanadas)

COLACIÓN VESPERTINA: "Energía inmediata"

- ½ pieza de plátano en rebanadas junto con 2 cucharaditas de crema de cacahuete natural
- Glucerna o ensure

CENA: "Atún y Camote"

- 1 pieza de Atún, muy cocido y desmenuzado ½ taza de puré de camote y aguacate

RECOMENDACIONES

NUTRICIONALES

- RECUERDA LIMPIAR LA ZONA AOPERADA COMO LO INDICARON LOS DOCTORES DEPUES DE CADA ALIMENTO.
- Es muy importante que le des energía a tu cuerpo para el post operatorio, así que estas son algunas ideas, pero tu puedes modificarlas, echa a andar esa creatividad!
- Agregar hielo a tus bebidas y puedes consumir alimentos fríos. Recuerda que la temperatura de los alimentos tiene que encontrarse a temperatura ambiente para tu consumo
- Consumir 35ml de agua natural por kilogramo de peso actual (Ejemplo: 65kg x 35ml de agua = 2,275ml/día) SIN POPOTE
- Cocinar los alimentos con aceite de oliva regular, aceite de aguacate o aceite de semilla de y uva y consumir y aderezar exclusivamente en frío aceite de oliva extra virgen
- Puedes realizar cualquier tipo de sopa de verdura, que sea de tu preferencia: crema de chayote, zanahoria, champiñones, NADA DE: ejotes, elote y frijoles,etc.

- Puedes consumir zanahoria, pero debes de asegurarte que este 100% hervida al grado de deshacerse con el cubierto
- Elegir preparaciones como: hervido, cocido, puré, blandos, etc.
- Evitar movimientos bruscos o exceso de fuerza, guardar reposo y realizar actividad física hasta que se le indique
- Evitar cocinar los alimentos con exceso de grasa, condimentos o preparaciones crujientes

¡É X I T O!



DentArte
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES

Cualquier duda comunícate al:
7771064522 o 5529179095