

## **DIETA PREOPERATORIA.**

Debe realizarla días antes de la cirugía.

### **DESAYUNO**

Puede elegir alguna de estas opciones

Puede tomar 1 vaso de yogurt, avena o kumis dietético. Acompañe con ½ pocillo de cereal sin azúcar. Adicione fresas si desea.

Puede reemplazar el desayuno por una bebida baja en calorías o especial para diabéticos (Salufit, Glucerna sr, Enterex diabetic, Ensoy diabético)

Si siente hambre consuma frutas blandas como papaya, melón, sandía o fresas.

Puede prepararse un batido con frutas y vegetales y adicionar proteína (Prowhey plus, Ensoy proteína, Casilan).

### **MEDIA MAÑANA**

Puede tomar jugo, gelatina dietética, compota infantil que no contenga azúcar o frutas blandas como las permitidas al desayuno. O Puede tomar un lácteo bajo en grasa y sin azúcar como yogurt o kumis.

### **ALMUERZO**

Prepare una sopa con vegetales como zanahoria, espinaca, arvejas o guisantes, habichuela o judía, ahuyama con 1 papa o tres papas criollas, Cocine con carne, pollo o pescado. Licue o mastique muy bien y sirva un plato.

Tome jugo o agua

### **ALGO**

Tome jugo, gelatina dietética, compotas, frutas blandas como las permitidas al desayuno.

Puede tomar un lácteo.

### **CENA**

Repita la sopa preparada para el almuerzo.

Tome jugo,

### **MERIENDA**

Tome Jugo, aromática o consomé.

Si siente hambre coma gelatina dietética.

Un día antes de la cirugía no consuma lácteos después del almuerzo.

Si siente hambre tome nuevamente malteada como la sugerida al desayuno

## **RECOMENDACIONES.**

Coma muy despacio.

Prepare los alimentos sin grasas ni azúcares. Si desea utilice endulzante.

No utilice salsas.

No consuma licor, gaseosas ni bebidas oscuras

Debe guardar ayuno de 8 horas antes de la cirugía.

No tome 8 días antes Omega 3, Ginkgo Biloba.

