

# DIETA PREOPERATORIA

## SLEEVE GÁSTRICO / BYPASS GÁSTRICO

Grupo multidisciplinario Dr Juan Carlos Góngora.

## REALICE ESTÁ DIETA EL DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA.

### LICUADO LIVIANO

La consistencia de todos los alimentos debe ser líquida, por lo cual se permite jugos colados, cremas de verdura con carne licuada, aromática, consomé, infusiones frutales, y una sola bebida láctea al desayuno. Siga estos ejemplos:

### DESAYUNO

**Opción 1:** prepare un batido con proteína (1 vaso de leche baja en grasa más medio pocillo de fruta dulce sin cáscara como papaya, melón, mango maduro, manzana, pera, durazno; agregue 1 cucharada de proteína en polvo).

**Opción 2:** un vaso de avena Finesse, (la puede preparar con leche baja en grasa con endulzante).

### MEDIA MAÑANA Y ALGO (MEDIAS NUEVES O COLACIÓN).

Elija una opción:

**Opción 1:** jugo que no sea ácido ni oscuro y sin azúcar.

**Opción 2:** gelatina sin azúcar o paleta sin azúcar (Mimos light) aromática o bebida light (Té Hatzu sin azúcar, infusiones frías o calientes).

## RECOMENDACIONES



**ALMUERZO Y CENA:** crema de verduras con carne.

Prepare una crema de verduras o vegetales como zanahoria, ahuyama, habichuela o espinaca, puede adicionar papa criolla o blanca, condimente con cebolla, ajo, sal, cilantro, cocine con carne de res, pollo o pescado bajos en grasa, licúe y consuma un plato. Puede tomar jugo, agua, bebida light o infusión fría o caliente.

**MERIENDA:** Puede tomar aromática, o una infusión fría o caliente.

### DIA DE LA CIRUGÍA

Consuma solamente líquidos claros como agua, caldos sin grasa, jugos de fruta diluidos no ácidos, infusiones de frutas, aromáticas, gelatina o paleta light, todo sin azúcar, suspenda 8 horas antes de la cirugía.

**SOLO** se permite tomar 8 onzas (media botella de 500 cc) de Gatorade de mandarina (no de color morado, rojo o rosado) 4 horas antes de la cirugía.

- No consuma bebidas oscuras como café, chocolate o cocoa, té negro, gaseosas, soda o bebidas con gas, jugos ácidos, bebidas con alcohol o bebidas energizantes.
- No coma salsas, grasas, condimentos o aliños fuertes o picantes.
- Utilice endulzante si lo desea. No consuma productos integrales.