

La Dieta Preoperatoria para Pacientes con Diabetes

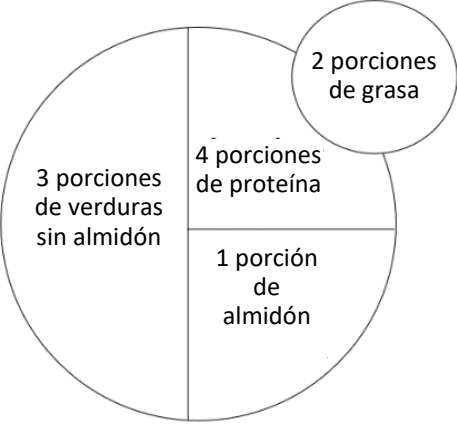
Comience esta dieta 2 semanas antes de la operación. Esta dieta es necesaria y ayuda a reducir el tamaño del hígado, lo que hace que la cirugía sea más segura y fácil.

Instrucciones:

- Coma cada 3 a 4 horas y beba al menos 64 onzas de bebidas sin azúcar (agua, Crystal Light, Fruit20, etc.) para ayudarle a controlar el hambre
- No se permiten dulces ni alcohol en la dieta preoperatoria. El pan, el arroz, la pasta y las verduras con almidón (patatas / guisantes / maíz / calabaza) son limitados.
- El día de la cirugía: empiece a tomar 1 bebida con carbohidratos (12 onzas de Clearfast, o 12 onzas de Gatorade) 3 horas antes de la cirugía y termine dentro de las 2 horas de la cirugía (Consulte la ["Guía de preparación para su cirugía bariátrica"](#))

Esta dieta le ofrece 5 eventos de alimentación diferentes por día: 2 batidos de proteínas, 2 refrigerios y 1 comida. Ejemplo:

8 am - Batido
10 am – Refrigerio
12 pm – Batido
3 pm – Refrigerio
6 pm - Comida

Opciones de batidos con proteínas (tome 2 por día)	Opciones de refrigerios (coma 2 por día)	Requisitos de comidas (comer 1 comida por día)
<p><u>Opciones listas para beber:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Glucerna Hunger Smart* -Ensure High protein * -Boost Glucose Control* -Orgain Clean Protein or Nutritional Shake* -Premier Protein with Oats <p><u>Polvos (mezclar con leche descremada (sin grasa) o al 1%, lactaída):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Optimum Nutrition Gold Standard Whey -Designer Whey -Quest Protein -Isopure Zero Carb* -Syntrax Matrix -Unjury* <p>*Sin lactosa. Consulte la guía de compras para obtener más información.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 manzana pequeña + 1 cucharada de mantequilla de nueces - 15 uvas + 1 barra de queso - 1/2 taza de queso cottage + 1 porción de fruta - 1 huevo duro + 1 porción de fruta - 1 envase de yogur Oikos Triple Zero + 14 almendras - 1/2 taza de pimiento rojo de tiras + ½ taza de palitos de zanahoria + ¼ de taza de guacamole - 1 taza de verduras crudas + 3 cucharadas de hummus - 1/4 de taza de Biena Chickpea Snacks - Nature Valley Protein Bar - Pure Protein Bar - Built Bar - Fiber One Protein Bar - Power Crunch Bar 	<p style="text-align: center;"><i>Su comida debe tener:</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>3 porciones de verduras sin almidón</p> <p>4 porciones de proteína</p> <p>1 porción de almidón</p> <p>2 porciones de grasa</p> </div> <p style="text-align: center;">Detalles adicionales y ejemplos de comidas en la página siguiente.</p>

Día de muestra de la dieta preoperatoria

Batido



Refrigerio



Batido



Refrigerio



Comida

2 porciones de grasa
aceite de oliva, aderezo para ensaladas, mayonesa light, aguacate, nueces / semillas, hummus, etc.

4 porciones de proteína
pollo, pescado, ternera, cerdo, huevos, yogur griego, etc.

1 porción de almidón
arroz, pasta, pan, patatas, calabaza, guisantes, maíz, etc.

3 porciones de verduras sin almidón
lechugas, brócoli, pimientos, judías verdes, coliflor, zanahorias, cebollas, calabacines, etc.

Las págs. 21-26 de su folleto de pautas nutricionales muestran los tamaños de las porciones y las opciones de alimentos adicionales.

Condimentos y aderezos bajos en calorías permitidos:

Hierbas frescas o secas, especias, Mrs. Dash Seasoning Blends, Buffalo Sauce, salsa picante, salsa de soja o Tamari, ketchup bajo en azúcar (máximo 2 cucharadas), vinagres, mostazas

Recetas de muestra - Coma 1 comida por día

Pollo al horno y puré de coliflor

- 4 onzas de muslo de pollo al horno (cocido)
- 1 ½ taza de calabacín y calabaza amarilla (al vapor)
- ½ taza puré de papas
- 1 cucharada de margarina ligera

Instrucciones: Hornee el pollo en un horno a 425F durante ~ 35 minutos hasta que los jugos salgan claros. Picar media papa y hervir durante ~ 15 min hasta que estén tiernas. Escurre la papa y el puré con 1 cucharada de margarina. Use la otra cucharada de margarina para la calabaza.

Chili de pavo

- 4 onzas de pavo molido (cocido)
- ½ taza de pimientos y cebollas cocidos
- ½ taza de frijoles rojos
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de aguacate
- 1 cucharada de crema agria
- Mrs. Dash Chili Seasoning Packet (optativo)

Instrucciones: Mezcle el pavo, los pimientos / cebollas, los frijoles y la salsa de tomate en una sartén pequeña. Agregue 1 cucharadita de condimento de chile. Mezcle hasta que esté completamente caliente, ~ 10 minutos. Cubra con aguacate y crema agria.

Tortilla de verduras del suroeste

- ¾ de taza de claras de huevo o de sustituto de huevo
- 1 onza de jamón en dados
- 1 taza de pimientos y cebollas cocidos
- ¼ de taza de salsa
- ¼ de taza de hongos cocidos
- 2 cucharadas de aguacate
- ½ muffin inglés

Instrucciones: Vierta los huevos en una sartén a fuego medio cubierto con spray antiadherente. Cocine 3 minutos; voltear tortilla. Vierta las verduras, el jamón y la salsa sobre la mitad de los huevos. Doble la tortilla por la mitad con una espátula. Cocine 1 minuto más hasta que el huevo esté completamente firme. Tostar el panecillo inglés y cubrir con mantequilla.

Ensalada mediterránea

- 4 onzas de pollo a la parrilla
- 2 tazas de espinacas
- ¼ de taza de pimientos asados (envasados en agua)
- ½ taza de pepino picado
- 5 aceitunas de Kalamata
- 1/3 taza de quinua cocida
- 2 cucharadas de humus

Instrucciones: Ponga las espinacas en un tazón y cubra con pimientos, pepino, aceitunas, pollo, quinua y hummus.

Ensalada Chef

- 3 onzas de pavo y jamón de deli picados
- 2 tazas de verduras mixtas
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de pepinos picados
- ½ taza de frijoles negros (escurridos, enjuagados)
- 1 cucharada de aguacate
- 2 cucharadas de aderezo ligero para ensalada

Instrucciones: Cubra la lechuga con verduras picadas, aguacate, frijoles y fiambres. Mezcle con el aderezo para ensaladas.

Ensalada de pollo a la búfala

- 4 onzas de pechuga de pollo (cocida, desmenuzada)
- 2 tazas de lechuga romana, desmenuzada
- ¼ de taza de zanahorias ralladas
- ¼ de taza de pepino
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de maíz cocido
- 1 cucharada de aderezo ligero de queso azul
- 1 cucharada de salsa búfalo

Instrucciones: Mezcle el pollo desmenuzado, el aderezo de queso azul y la salsa de búfalo. Agregue las verduras a una ensaladera y cubra con la mezcla de pollo.

Salchichas y huevos

- 2 huevos revueltos
- 2 onzas de hamburguesa de salchicha de pavo
- 1 ½ taza de vegetales mixtos cocidos (champiñones, cebollas, pimientos, espinacas)
- 2 cucharada de aguacate
- 1 rebanada de tostada integral
- 1 cucharadita de salsa picante (opcional)

Instrucciones: Caliente una sartén a fuego medio, rocíe con spray antiadherente. Agregue los huevos y cocine hasta obtener la consistencia deseada. Una vez que los huevos estén cocidos, agregue las verduras hasta que estén bien calientes. Cubra la tostada con puré de aguacate y salsa picante.

Refrigerio simple

- 6 onzas de yogur griego (1 recipiente)
- 6 almendras
- 2 onzas de carne magra de deli (pavo, pollo, jamón)
- 3 tazas de palitos de verduras crudas (zanahorias, apio, pimientos, arvejas)
- 2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas
- 4 galletas Triscuit

Instrucciones: Extienda los ingredientes en un plato o llévelos en recipientes pequeños o en una caja bento.

Albóndigas de pavo

- 4 onzas de albóndigas de pavo (precocidas, congeladas)
- ½ taza de salsa de tomate
- ½ taza de pasta integral cocida
- 1 taza de calabaza espagueti (cocida)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Instrucciones: En una cacerola agregue la salsa y las albóndigas. Tape y cocine a fuego medio / bajo ~ 15 minutos hasta que las albóndigas estén calientes. Vierta la salsa y las albóndigas encima de la pasta. Armar la ensalada y usar aceite de oliva y vinagre para aderezar.