

DIETA POST – OPERATORIO CIRUGÍA BARIÁTRICA

DURACIÓN:(2) DOS DÍAS

7:00 AM



AROMÁTICA O TÉ DE FRUTOS ROJOS Y
JAMAICA O TÉ VERDE

½ POCILLO O 100 CC

9:00 AM



TÉ DE ALOE VERA DE
LA MARCA TAEQ

80 A 100 CC

11:00 AM



AROMÁTICA O TÉ DE FRUTOS ROJOS
Y JAMAICA O TÉ VERDE

80 A 100 CC

1:00 PM



CONSOMÉ DE POLLO SIN
GRASA. (COLADO) CON SAL

80 A 100 CC

3:00 PM



COMIDA: AGUA DE COCO NATURAL O DE
BOTELLA (REVISAR AL FINAL MARCAS)

80 A 100 CC

5:00 PM



TÉ DE ALOE VERA DE
LA MARCA TAEQ

80 A 100 CC

7:00 PM



AROMÁTICA O TÉ DE FRUTOS ROJOS
Y JAMAICA O TÉ VERDE

80 A 100 CC

9:00 PM



CONSOMÉ DE POLLO SIN
GRASA. (COLADO) CON SAL

80 A 100 CC

RECOMENDACIONES:
TOME UN LITRO DE AGUA O AGUA DE FRUTA ADICIONAL DURANTE EL DÍA. PUEDE REEMPLAZARLOS
POR GATORADE DILUIDO EN AGUA NO COMA NADA SÓLIDO. NO TOMA LECHE. PUEDE CHUPAR
HIELO.

DIETA LÍQUIDA TOTAL FRACCIONADA

DURACIÓN: (2) DOS SEMANAS
(SEMANA 1ª Y 2ª POSTERIOR A LA CIRUGÍA)

7:00 AM



**JUGO DE FRUTA
(PAPAYA, PERA, MANZANA, MANGO)
ENDULZADO CON STEVIA
½ POCILLO O 100 CC**

9:00 AM



**GELATINA NORMAL CON
GELATINA SIN SABOR
(MEZCLA AMBAS)
100 A 120 CC ½ POCILLO**

11:00 AM



**TÉ DE ALOE VERA TAEQ
100 A 120 CC ½ POCILLO**

1:00 PM



**LICUADO DE POLLO O PESCADO. (CON
ZANAHORIA, AHUYAMA, ESPINACA,
ACEITE DE OLIVA Y SAL) COLADO.
150 CC O 1/2 TAZA**

3:00 PM



**JUGO DE FRUTA
(PAPAYA, PERA, MANZANA, MANGO)
ENDULZADO CON STEVIA
100 A 120 CC O 1/2 POCILLO**

5:00 PM



**GELATINA NORMAL CON
GELATINA SIN SABOR
(MEZCLA AMBAS)
100 A 120 CC O ½ POCILLO**

7:00 PM



**LICUADO DE POLLO O PESCADO. (CON
ZANAHORIA, AHUYAMA, ESPINACA.
ACEITE DE OLIVA Y SAL) COLADO
150 CC O 1/2 TAZA**

9:00 PM



**JUGO DE FRUTA
(PAPAYA, PERA, MANZANA,
MANGO) ENDULZADO CON STEVIA
100 A 120 CC O 1/2 POCILLO**

RECOMENDACIONES:
TOME UN LITRO DE AGUA ADICIONAL DURANTE EL DÍA.
NO COMA NADA SÓLIDO. NO TOME LECHE.
EVITE JUGOS ÁCIDOS.

DIETA SEMIBLANDA

DURACIÓN:(2) DOS SEMANAS

(SEMANA 3ª Y 4ª POSTERIORES A LA CIRUGÍA)

MENÚ MODELO 1

7:00 AM



CALDO DE PAPA CON POLLO

½ TAZA

9:00 AM



COMPOTA DE
MANZANA CASERA

3 ONZAS

11:00 AM



JUGO DE PAPAYA O MANZANA

½ POCILLO

1:00 PM



POLLO DESHILADO PURÉ DE PAPA PURÉ DE
VERDURA (AHUYAMA O ZANAHORIA O
CALABACÍN O ZUQUINI O BERENJENA)

50 G DE PECHUGA COCIDA -2 CDAS
PURÉ - 2 CDAS VERDURA

3:00 PM



JUGO DE PERA O MANGO CON STEVIA

½ VASO

5:00 PM



FILETE PESCADO EN TROZOS SIN ESPINAS
(FILETE DE MERLUZA O TILAPIA)

ARROZ BLANCO ESPINACA COCIDA CON
ZANAHORIA COCIDA

50 G FILETE - 2 CDAS - 2 CDAS

7:00 PM



PAPAYA O MELÓN EN TROZOS

1 TAJADA

NO OLVIDAR LA PROTEINA

RECOMENDACIONES:

- COMA DESPACIO.
- MASTIQUE BIEN LOS ALIMENTOS.
- NO COMA CARNE ROJA, FRUTAS CON CÁSCARA, GASEOSAS, NI PAN

DIETA SEMIBLANDA

DURACIÓN:(2) DOS SEMANAS

(SEMANA 3ª Y 4ª POSTERIORES A LA CIRUGÍA)

MENÚ MODELO 2

7:00 AM



AVENA O TÉ EN LECHE DE ALMENDRAS
O DE COCO

2 CDAS DE AVENA Y ½ POCILLO
DE BEBIDA

9:00 AM



HUEVO TIBIO -
COMPOTA DE PERA

1 UND - 5 CUCHARADAS

11:00 AM



YOGURT GRIEGO CON ARÁNDANOS

½ POCILLO

1:00 PM



POLLO DESHILADO PURÉ DE PLÁTANO
MADURO ZANAHORIA AL VAPOR

50 G DE PECHUGA COCIDA -2 CDAS
PURE - 2 CDAS VERDURA

3:00 PM



JUGO DE GRANADILLA (COLADO)

4 CDAS, 10 ARÁNDANOS

5:00 PM



FILETE DE MERLUZA CREMA DE ESPINACA O
AHUYAMA CON PAPA

50 G DE FILETE - ¾ DE POCILLO

7:00 PM



PAPAYA O MELÓN EN TROZOS

1 TAJADA

NO OLVIDAR LA PROTEINA

RECOMENDACIONES:

- COMA DESPACIO.
- MASTIQUE BIEN LOS ALIMENTOS.
- NO COMA CARNE ROJA, FRUTAS CON CÁSCARA, GASEOSAS, NI PAN