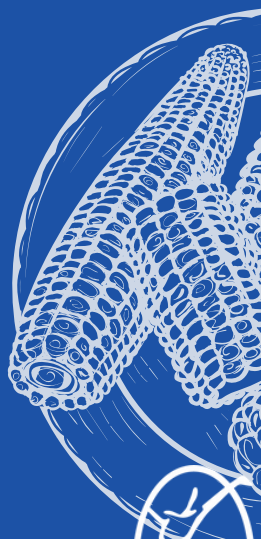


DIETA PRE -OP

"RECOMENDACIONES
PARA TU DIETA
PREOPERATORIA"



obesity
goodbye center

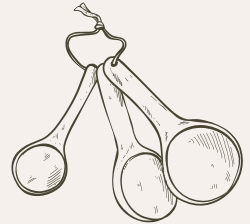


**Objetivo:**

Reducir el porcentaje de grasa alrededor de tus órganos, especialmente el hígado, así como reducir de peso corporal total para lograr un procedimiento exitoso.

Bebidas electrolíticas recomendadas:

- Gatorade active (MEX)
- Gatorade zero (USA)
- Powerade ION-4 sin azúcar (MX).
- Powerade Zero (USA).
- Propel electrolyte wáter (USA).

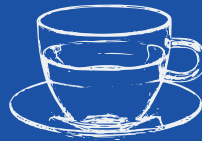
**Suplementos de proteínas recomendados:**

- Isopure zero carb.
- Optimum nutrition gold standard 100% isolate o 100% whey.
- Premier protein.
- Dymatize nutrition iso 1000 hidrolized.
- Muscletech nitro-tech protein.





DÍA 1



- **06:00 a.m. a 09:00 a.m.**

"Omelette" —

Claras de huevo (2 piezas) relleno de champiñones rebanados.

- **09:00 a.m. a 12:00 p.m.**

Jamaica — (1 taza)

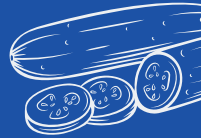
- **12:00 p.m. a 03:00 p.m.**

"Tinga de pollo" —

Pollo cocido (30 gramos) guisado con cebolla, tomate y chipotle acompañado con ensalada verde.

- **03:00 p.m. a 06:00 p.m.**

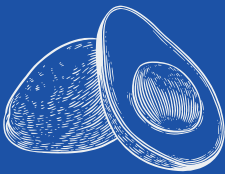
Pepino (1 taza)



- **06:00 p.m. a 09:00 p.m.**

"Calabacitas a la mexicana"—

Calabacitas, tomate y cebolla guisados, acompañados de queso panela (40mg) y aguacate (1/3 de pieza).

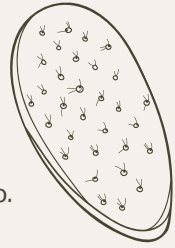


DÍA 2

- **06:00 a.m. a 09:00 a.m.**

"Claras estrelladas" —

Claras de huevo (2 piezas) acompañadas de nopal asado.



- **09:00 a.m. a 12:00 p.m.**

Pepino (1 taza).

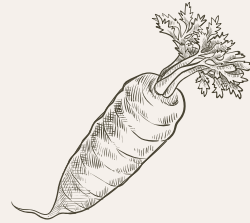
- **12:00 p.m. a 03:00 p.m.**

"Picadillo" —

Carne molida de pavo (30 gramos) guisada con chícharos y zanahoria.

- **03:00 p.m. a 06:00 p.m.**

Zanahoria (½ taza).



- **06:00 p.m. a 09:00 p.m.**

"Caldo de pollo" —

Pollo cocido (30 gramos), zanahoria, calabaza, chayote y apio.



DÍA 3

- **06:00 a.m. a 09:00 a.m.**

"Huevo a la mexicana" —

Claras de huevo (2 piezas) revueltas en chile, tomate y cebolla.

- **09:00 a.m. a 12:00 p.m.**

Jamaica — (1 taza).

- **12:00 p.m. a 03:00 p.m.**

"Fajitas de pollo" —

Pollo rebanado (30 gramos) guisado con zanahoria chícharo y crema (1 cucharadita).

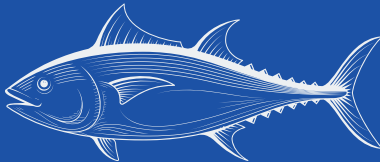
- **03:00 p.m. a 06:00 p.m.**

Zanahoria (½ taza).

- **06:00 p.m. a 09:00 p.m.**

"Ensalada de Atún" —

Atún (30 gramos) de espinaca, lechuga, zanahoria, chícharos y crema (una cucharada).



DÍA 4

- **06:00 a.m. a 09:00 a.m.**

"Huevo revuelto"—

Claras de huevo (2 piezas) revueltas con espinaca.

- **09:00 a.m. a 12:00 p.m.**

Pepino (1 taza).

- **12:00 p.m. a 03:00 p.m.**

"Pechuga a la plancha"—

Pechuga de pollo a la plancha (30 gramos) acompañadas de zanahoria y calabaza al vapor.

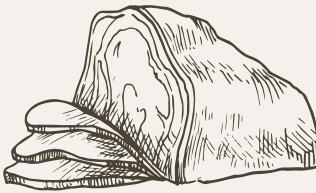
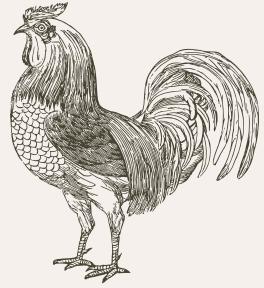
- **03:00 p.m. a 06:00 p.m.**

Jamaica (1 taza)

- **06:00 p.m. a 09:00 p.m.**

"Rollitos de jamón"—

Jamón de pavo (2 rebanadas) rellenas de queso panela (2 rebanadas)



DIETA LIQUIDA

Es indispensable seguir esta dieta líquida por los días que el medico te indique.

Líquidos a libre demanda

Agua natural, jugo, te, consomé, gelatina light (sin azúcar), gatorade, Electrolite, vitamin wáter (zero), yogurt natural (Vita-linea estilo griego/ light and fit greek, Chobanni natural, Estilo griego Kirdland, Lala light natural), batidos de proteína (Premier, Whey protein, Isopure, Isolate) y probióticos suplementados de tu preferencia.



Ejemplo de un día:

- **06:00 a.m. a 09:00 a.m.**

- Jugo (manzana, pera o zanahoria).
- Té (manzanilla o hierbabuena).

- **09:00 a.m. a 12:00 p.m.**

Suplemento proteico.

- **12:00 p.m. a 03:00 p.m.**

- Bebida para deportistas (Gatorade o Powerade).
- Gelatina light (sin azúcar).



- **03:00 p.m. a 06:00 p.m.**

- Yogurt griego natural.

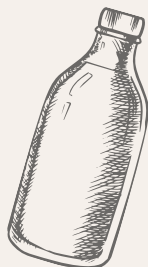
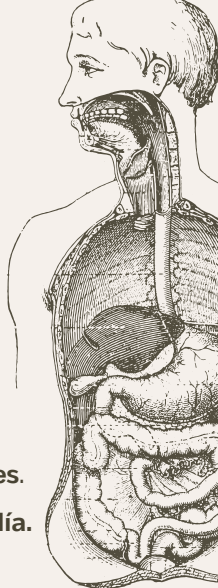
- **06:00 p.m. a 09:00 p.m.**

- Consomé colado y desgrasado (pollo o verduras).



RECOMENDACIONES

1. **Apego** al plan nutricional.
2. Mantener horarios **fijos** de comida.
3. Respetar las **porciones** de alimento.
4. Los lácteos recomendados son: leche de almendras, arroz, yogurt, natural (Estilo griego pueden ser; Chobanni natural, Vitalinea, Yoplait griego **0% azúcar** o Danone light & fit).
5. **Masticar** muy bien los alimentos por lo menos **25 a 30 veces**.
6. Realizar **actividad física** por lo menos **15 a 30 minutos al día**.
7. Dejar de comer cuando te sientas **satisfecho**.
8. Mantenerte en constante **hidratación**.
9. En caso de dolor de cabeza consumir **una porción de fruta**.
10. Acompañar comida con agua de Jamaica, limón o pepino (sin azúcar, puede utilizar **sustitos** como Splenda o Stevia), té, jugos, vitamin wáter.
11. **No freír** tus alimentos (cocinar a la plancha, al vapor o al horno)
12. Puedes condimentar con sal limón y tajin **a discreción**.
13. Agua natural a libre demanda.
14. De 10 a 15 días previos a tu cirugía **no tomar**: ibuprofeno, Diclofenaco, Naproxeno, etc. Ni siquiera aspirina ya que estos pueden irritar tu estómago y alterar tu coagulación.





USA: (619) 209 73 51



sverboonen@gmail.com



www.drverboonen.com



Ave. Fco.I Madero
No. 2050 Zona
Centro, Tijuana B.C.
México, 22000

