

Dieta previa a la cirugía

DURACIÓN: ____ semanas previas a la cirugía

NATURALEZA: Rica en proteínas, baja en grasas y en carbohidratos

OBJETIVO: 1) Reducir la grasa en el hígado y así disminuir los riesgos de daños en el hígado durante la cirugía.
2) Bajar de peso y así reducir los riesgos quirúrgicos generales.

NOTA: Beba líquidos únicamente el día previo a la cirugía.

Elija uno de los siguientes batidos excepto que su dietista haya aprobado otro.

A. 5 Bariatric Advantage® High Protein Meal Replacement Shakes (batidos de reemplazo de la comidas con altos niveles de proteína) MÁS 1 barra Bariatric Advantage® KetogenX™ diariamente.

- Este producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 onzas de agua.
- Visite www.BariatricAdvantage.com, haga clic en "Meal Replacements" (reemplazos de comidas) para tener acceso a los polvos y, en "Protein Bars" (barras de proteína) para tener acceso a las barras. También puede llamar al 1-800-898-6888.
- Para una dieta de dos semanas, será necesario que compre 2 bolsas de la proteína en polvo y 14 barras (aproximadamente \$170). Cada bolsa tiene 35 raciones. Se encuentran disponibles paquetes de una sola ración por \$3.25 cada uno y botellas listas para agitar (polvo incluido, solo agregue agua) por \$2.95 cada una.
- Los batidos vienen con sabor a chocolate, vainilla (vainilla), strawberry (fresa), banana, iced latte (leche fría) y orange cream (crema de naranja). Las barras vienen con sabor a chocolate, peanut (cacahuete), apple (manzana), berry (bayas) y chocolate peanut butter (chocolate con manteca de cacahuete).
- Los batidos no contienen lactosa.
- Cada batido contiene entre 150 y 160 calorías, 27 g de proteína y 5 g de fibra. Cada barra tiene 150 calorías, 11 o 12 g de proteína y 6 g de fibra.

O BIEN

B. Kosher: 5 batidos Herbalife® Formula 1 Instant Healthy Meal - Nutritional Shake Mix® por día. *Asegúrese de adquirir el batido Instant Healthy Meal y no el Nutritional Shake Mix regular que solo tiene 9 g de proteína.*

- Este producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 onzas de agua.
- Adquiera este producto en www.herbalife.com.
- Para una dieta de dos semanas, será necesario que compre 6 bolsas de la proteína en polvo.
- Los batidos no contienen lactosa.
- Los batidos vienen con sabor chocolate y vanilla dream (sueño de vainilla).
- Cada batido contiene 200 calorías, 20 g de proteína y no tiene fibra.

O BIEN

C. 5 GNC Total Lean™ Lean Shakes™ (pre mezclado)

- Adquiera este producto en GNC o www.gnc.com.
- Para una dieta de 2 semanas, será necesario que compre 70 bebidas (aproximadamente \$140)
- Los batidos no contienen lactosa.
- Los batidos vienen en sabor Swiss chocolate (chocolate suizo) y vanilla bean and strawberries and cream (granos de vainilla y frutillas con crema).
- Cada batido contiene 170 calorías, 25 g de proteína y 3 g de fibra.

O BIEN

D. 5 GNC Total Lean™ Lean Shake™ 25 (polvo). Asegúrese de adquirir el Lean Shake 25 y no el Lean Shake regular que solo tiene 9 g de proteína.

- Este producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 a 10 onzas de agua.
- Adquiera este producto en GNC o www.gnc.com.
- Para una dieta de dos semanas, será necesario que compre 5 bolsas de la proteína en polvo (aproximadamente \$215).
- Los batidos vienen en sabor rich chocolate (chocolate cremoso), chocolate peanut butter (chocolate con manteca de cacahuete), banana, cookies & cream (galletas y crema), pumpkin spice (canela y especias), mixed berry (bayas mixtas), peppermint mocha (moca y menta) y French vanilla (vainilla francesa).
- Cada batido contiene 200 calorías, 25 g de proteína y 8 g de fibra.

O BIEN

E. 5 batidos de reemplazo de comidas Bariatric Fusion Meal Replacement

- Este producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 onzas de leche sin grasa o agua.
- Adquiéralo en www.BariatricFusion.com o llame al 1-866-259-0602.
- Los batidos no contienen lactosa.

- Para una dieta de dos semanas, será necesario que compre 3 bolsas de polvo (aproximadamente \$114; el envío es gratuito para pedidos superiores a \$75). Se encuentran disponibles paquetes de una sola ración por \$2.50 cada uno o puede comprar un paquete surtido con todos los sabores individuales por \$20.
- Los batidos vienen en sabor Chocolate Mouse (mousse de chocolate), French Vanilla (vainilla francesa), Strawberry Shortcake (tarta de fresas), Cinnamon Bun (bollos de canela), Mint Chocolate Ice Cream (helado de chocolate con menta), Orange Cream (crema de naranja) y Cappuccino (capuchino).
- Cada batido contiene 138 calorías, 27 g de proteína y 5 g de fibra. Agregue 8 g de proteína adicionales si mezcla el polvo con 8 onzas de leche sin grasa.

O BIEN

F. 5 batidos Premier Nutrition Protein - High Protein Shakes (pre mezclado)

- Adquiéralo en Costco, BJ's, Sam's Club o en Amazon.com.
- Para una dieta de 2 semanas, será necesario que compre 70 bebidas (aproximadamente \$146).
- Los batidos vienen con sabor vainilla (vainilla), chocolate y strawberry (fresa).
- Cada batido contiene 160 calorías, 30 g de proteína y 3 g de fibra.

NOTAS:

- ✓ Para aumentar el consumo de fibra y evitar el estreñimiento, tome un suplemento de fibra diariamente.
- ✓ Recuerde tomar por separado suplementos multivitamínicos con minerales y calcio con vitamina D mientras toma los batidos.
- ✓ ***Beba entre seis y ocho tazas de agua de 8 onzas por día.*** Está permitido el consumo de café/té con cafeína, endulzantes artificiales y leche sin grasa/desnatada. Sin embargo, no consuma más de 8 onzas de leche sin grasa/desnatada con el café diariamente.
- ✓ Puede consumir ***de forma ilimitada*** los siguientes vegetales crudos sin almidón durante el día: ***pepinos, zanahorias, pimientos dulces, apio y lechuga pero sin grasas, salsas ni adobos agregados.***

N. Restuccia, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada
M. Urban-Skuro, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada

M. Hughes, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada
 90/07, 09/09, 09/09, 09/10, 09/12, 10/01, 10/02, 10/04 10/10, 11/01, 11/06, 11/08, 11/12, 12/05, 4/12/13