

Dieta de transición posterior a la cirugía de pérdida de peso

Etapas 7 a 8

Columbia University Center for Metabolic
and Weight Loss Surgery

(Centro de cirugías metabólicas y para la
obesidad de la Universidad de Columbia)

Preparado por N. Restuccia, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada

ETAPA 7

DURACIÓN: La cuarta, y posiblemente la quinta, semana posterior al alta.
COMIDA: Alimentos sólidos y blandos

PAUTAS PARA ALIMENTOS SÓLIDOS Y BLANDOS

1. INGIERA LENTAMENTE PEQUEÑAS CANTIDADES DE COMIDA. INGIERA BOCADOS QUE NO SUPEREN EL TAMAÑO DE UNA MONEDA DE 10 CENTAVOS. DEJE DE COMER CUANDO SE SIENTA SATISFECHO.

Dé un bocado pequeño, apoye la cuchara o el tenedor, mastique bien, trague y luego espere de 10 a 15 segundos después de tragar para dar otro bocado. Cuando se sienta satisfecho, ¡DEJE DE COMER y espere hasta la siguiente comida! Si no deja de comer cuando experimenta por primera vez primera sensación de saciedad, luego sentirá dolor o vomitará. No mire televisión, juegue con la computadora, hable por teléfono ni lea mientras come. Coloque la comida en un plato pequeño para maximizar su apariencia. Su capacidad para comer más aumentará con el tiempo. Sin embargo, no debería poder comer la cantidad de comida que comía antes de la cirugía.

2. MASTIQUE LOS ALIMENTOS HASTA OBTENER UNA CONSISTENCIA DE PURÉ (ALREDEDOR DE 15 A 25 VECES).

3. NO PASE MÁS DE 20 MINUTOS SEGUIDOS COMIENDO.

4. CONTINÚE COMIENDO (PRINCIPALMENTE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA) CADA 2 A 3 HORAS.

5. EVITE LAS BEBIDAS Y LOS ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO GRASO, ASÍ COMO LOS MÉTODOS DE COCCIÓN CON ALTO CONTENIDO GRASO.

6. NO BEBA MIENTRAS COME Y ESPERE 30 MINUTOS LUEGO DE TERMINAR DE COMER PARA VOLVER A BEBER.

7. TENGA COMO OBJETIVO BEBER SEIS TAZAS DE 8 ONZAS (48 ONZAS) DE LÍQUIDOS POR DÍA.

Debería poder beber lentamente aproximadamente 8 onzas de líquidos por vez. **Beba líquidos de muy bajo contenido calórico o sin calorías como el agua, bebidas sin azúcar, café o té.** Se prefieren las bebidas sin calorías dado que todas las calorías que consuma deben provenir de los alimentos. *¡Consuma las calorías que le aportan los alimentos, no las de las bebidas!*

8) PACIENTES CON BAIPÁS GÁSTRICO: NO BEBA MÁS DE 2 TAZAS DE BEBIDAS CON CAFEÍNA (CAFÉ, TÉ, ETC.) POR DÍA YA QUE LA CAFEÍNA INTERFIERE EN LA ABSORCIÓN DE CIERTAS VITAMINAS Y MINERALES.

8. NO CONSUMA NINGUNA BEBIDA CON GAS.

9. SIGA EVITANDO LAS BEBIDAS Y LOS ALIMENTOS CON DEMASIADO AZÚCAR AGREGADO. NO BEBA JUGOS NI COMA FRUTAS SECAS.

10. PUEDE ELIMINAR LAS BEBIDAS RICAS EN PROTEÍNA CUANDO PUEDA CONSUMIR AL MENOS 60 g DE PROTEÍNA SOLO DE LOS ALIMENTOS.

11. ASEGÚRESE DE QUE LOS ALIMENTOS SEAN LO MÁS HÚMEDOS POSIBLES.

Si se le "atasca" un bocado de comida que está muy seco y le causa molestias, párese y dé unas vueltas durante algunos minutos. Si la comida continúa "atascada", beba un poco de agua, lo que obligará a los alimentos a bajar o subir. De cualquier manera, sentirá alivio tras la molestia.

12. CUANDO PRUEBA UN ALIMENTO POR PRIMERA VEZ LUEGO DE LA CIRUGÍA, SIEMPRE PRUEBE ESE ALIMENTO EN SU CASA PRIMERO.

ALIMENTOS SÓLIDOS Y BLANDOS

Estos son los grupos de alimentos más importantes para lograr sus 60 g de proteína mínimos diarios:

Grupo de los lácteos (Ricos en proteína)
Yogur sin grasa o de bajo contenido graso, saborizado o natural.

Grupo de alimentos ricos en proteína (Alto contenido de proteína)
Peces de aletas, langostas, camarones, vieiras, cangrejos
Carne <i>molida</i> magra Pollo <i>molido</i> o <i>pechuga</i> de pavo (hamburguesa, albóndiga, pastel o chili)
Huevos y sustitutos del huevo <i>cocidos blandos</i> (no se permiten huevos duros aún)
Frijoles (legumbres)
Todos los quesos con 3 g de grasa o menos por porción
Tofu, pasta de soja, tempeh

Otros alimentos que pueden consumirse después de alcanzar su mínimo diario de 60 g de proteína:

Grupo de alimentos vegetales
<i>Cocción suave de</i> alcachofa (puntas de las hojas y parte de abajo), remolacha, repollo, zanahoria, cebolla, hongos, chucrut, nabo y berenjena, zapallo, tomate y calabacín <i>sin piel</i>

Grupo de frutas
Fruta <i>enlatada</i> envasada en <i>agua o jugo natural</i>
Puré de manzana <i>sin endulzar</i>
Banana, kiwi, melón, mamón, mango, frambuesa, fresa y damasco, nectarina, durazno o ciruela <i>sin piel</i>

Grupo de alimentos con almidón
Avena, crema de trigo o arroz, harina de almidón o sémola, todo <i>sin grumos</i>
Sopas con pescado, pavo o pechuga de pollo molidos, carne magra molida o hecha puré, o vegetales cocidos blandos
Sopas crema <i>de bajo contenido graso</i>
Pan <i>tostado</i> , bastoncillos de pan, galletas de agua, tostadas Melba, matza, tortas de arroz
Maíz, guisantes, frijoles de lima, plátano, papa, batata, calabaza, yuca
Copos de maíz, trigo o avena y Special K <i>sin endulzar</i>

Grupo de las grasas
Aguacate, manteca, queso crema, margarina, mayonesa, Miracle Whip, aceites, aceitunas, mantequilla de maní cremosa, aderezo para ensaladas, crema agria, pasta tahini
NOTA: <i>Elija las versiones de bajo contenido calórico o reducidas en grasas, o bien limite la cantidad de las versiones de grasa total. Elija la mantequilla de maní natural sin azúcar.</i>

NOTA: Debe evitarse la carne de res (excepto molida), el arroz y las pastas durante 3 meses después de la cirugía.

EJEMPLO DE MENÚ - ALIMENTOS SÓLIDOS Y BLANDOS

Desayuno (7 a. m.):

1 a 2 huevos revueltos

7 a 14 gramos de proteína

Refrigerio (10 a. m.):

Envase de 4 a 5.3 onzas de yogur griego

9 a 15 gramos de proteína

Almuerzo (1 p. m.):

1 a 4 onzas ($\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{2}$ taza) de chili de Wendy's

2 a 7.5 gramos de proteína

Refrigerio (4 p. m.):

$\frac{1}{2}$ taza de leche Skim Plus mezclada con
 $\frac{1}{2}$ cucharada de polvo Isopure®

5.5 gramos de proteína
12.5 gramos de proteína

Cena (7 p. m.):

1 a 2 onzas de filete de lenguado asado

7 a 14 gramos de proteína

Refrigerio (10 p. m.):

$\frac{1}{2}$ taza de leche Skim Plus mezclada con
 $\frac{1}{2}$ cucharada de polvo Isopure®

5.5 gramos de proteína
12.5 gramos de proteína

**Proteínas totales: 61 a
86.5 gramos**

ETAPA 8

INICIO: La quinta o sexta semana posterior al alta.
DURACIÓN: Continua.
COMIDA: Alimentos sólidos de consumo habitual.

PAUTAS PARA ALIMENTOS SÓLIDOS DE CONSUMO HABITUAL

- 1) **SIGA TODAS LAS PAUTAS PARA LOS ALIMENTOS SÓLIDOS Y BLANDOS QUE APARECEN EN LA PÁGINA 1.**
- 2) **CARNE ROJA (especialmente carne de res), PAN BLANDO O FRESCO, ARROZ BLANCO, PASTAS Y VEGETALES FIBROSOS (FILAMENTOSOS) (ESPÁRRAGO, TALLOS DE BRÓCOLI, PUERRO, APIO, CHAUCHAS, GUISANTES DULCES, ARVEJAS/VAINAS DE GUISANTES CHINOS, ETC.) ES PROBABLE QUE NO SE TOLEREN BIEN, INCLUSO SI SE MASTICAN CUIDADOSAMENTE.** Si quita las hebras del apio, las chauchas y los guisantes en vaina, estos serán más fáciles de tolerar. Coma las flores del brócoli; no los tallos.
- 3) **CON FRECUENCIA, ES DIFÍCIL DIGERIR LA PIEL DE ALGUNAS FRUTAS Y VEGETALES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA (POR EJEMPLO, LA PIEL DE LA MANZANA, PERA, NECTARINA, CALABACÍN Y BERENJENA).**
Es posible que tenga que pelar estos alimentos durante varios meses hasta que mejore la masticación.
- 4) **CORTE TODOS LOS ALIMENTOS EN TROZOS QUE NO SUPEREN EL TAMAÑO DE UNA MONEDA DE DIEZ CENTAVOS ANTES DE COMER.**
- 5) **NUNCA CONSUMA MÁS DE $\frac{3}{4}$ DE UNA TAZA DE COMIDA DE UNA VEZ PARA MANTENER EL TAMAÑO REDUCIDO DE SU ESTÓMAGO.**
No coma más de $\frac{1}{4}$ taza de vegetales *más* un máximo de 3 onzas de pescado o 2 onzas de carne de aves o 2 onzas de carne en una comida. Puede sustituir $\frac{1}{2}$ taza de ensalada por $\frac{1}{4}$ taza de vegetales. También puede reducir la cantidad de carnes, pescados o aves e incrementar la cantidad de vegetales si está consumiendo la cantidad mínima de 60 g de proteína diaria.

EJEMPLO DE MENÚ DE ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL

Desayuno (7 a. m.):

1 huevo duro	7 gramos de proteína
½ rebanada de pan de salvado de trigo, <u>tostado</u>	1.5 gramos de proteína
1 cucharadita de manteca	

Refrigerio (10 a. m.)

8 a 14 onzas de bebida rica en proteínas	25 gramos de proteína
--	-----------------------

Almuerzo (1 p. m.)

1 a 2 onzas de pechuga de pollo	7 a 14 gramos de proteína
¼ taza de frijoles verdes cocidos	1 a 2 gramos de proteína

Refrigerio (4 p. m.)

1 onza de queso suizo de bajo contenido graso	7 gramos de proteína
½ taza de fresas	

Cena (7:30 p. m.)

1 a 3 onzas de pescado horneado	7 a 21 gramos de proteína
½ taza de ensalada picada en cubos	

Refrigerio (10:00 p. m.)

5.3 onzas de yogur griego Total 0 %	15 gramos de proteína
-------------------------------------	-----------------------

Proteínas totales: 70.5 g a 90.5 g

INFORMACIÓN ADICIONAL ACERCA DE LA PROGRESIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. A medida que su dieta progresa y usted come más, puede existir la tentación de comer alimentos con mayor contenido graso. Resista esta tentación ya que retardará e incluso afectará la pérdida de peso. Tenga en cuenta lo siguiente al elegir sus opciones de alimentos:

A) **Todos los alimentos fritos tienen un alto contenido graso** ya sean vegetales (por ejemplo, bastones de calabacín fritos, bastones de papa fritos, papas ralladas fritas, plátanos fritos, aros de cebolla), carnes de ave (por ejemplo, pollo frito, trocitos de pollo rebozados, alitas de pollo en salsa búfalo), frijoles (por ejemplo, frijoles refritos) o bocadillos (por ejemplo, Cheetos[®], Doritos[®], Fritos[®], papas fritas de bolsa). Los sándwiches de queso a la plancha, arrollados primavera, tostadas francesas, fideos Chow mein noodles, cubos de pan tostado y tortillas para tacos duros son otros ejemplos de alimentos fritos. Se deben evitar todos los alimentos fritos.

B) Use métodos de cocción reducidos en grasas

- 1) Cocine la carne roja, la carne de ave o el pescado al horno, a la parrilla, a la plancha, hervida, al vapor o escalfada en lugar de frita.
- 2) Use un sartén antiadherente o aerosol para cocinar (por ejemplo, PAM[®]) cuando cocine sobre la hornalla. Si es necesario usar aceite, use la menor cantidad posible (1 cucharadita debería ser suficiente). No use las siguientes grasas al cocinar: grasa de tocino, trozo de

carne de cerdo (o tocino), margarina (por ejemplo, Crisco®), manteca de cerdo y grasa de carne de res.

C) Evite las carnes rojas/de ave con alto contenido graso, como costillas de cerdo, longaniza, rabo de buey, alitas de pollo/pavo, hígado de pollo picado, cerdo molido, carne de res molida regular, fiambres con 5 gramos de grasa o más por onza (por ejemplo, mortadela, salchichón primavera salame), perros calientes (carne de res, pavo y pollo), tocino (excepto que se cuente como porción de grasa: 1 rebanada = 1 porción de grasa).

1) En lugar de usar pollo o pavo molido regular, use **pechuga** de pollo o pavo molida.

2) En lugar de usar carne de res/pollo molida regular, use solomillo o carne de res molida magra en un 91 al 99 %.

3) Las mejores opciones de fiambres son: pechuga de pavo/pollo, carne de res asada, cualquiera de los jamones o fiambres de Healthy Choice®.

4) Los perros calientes de pollo o pavo tienen prácticamente la misma cantidad de grasa que los perros calientes regulares. Elija los perros calientes de **carne de res de bajo contenido graso** en su lugar.

5) El tocino canadiense tiene mucho menos grasa que el tocino regular. Es una opción más conveniente.

D) Quite la piel a la carne de ave dado que la mayor parte de la grasa de esta carne se encuentra en la piel o justo debajo de esta.

E) Quite toda la grasa visible de la carne.

F) Siga usando leche **sin grasa, con contenido graso del 1 %, Skim Plus® , Fairlife® o Smart Balance®** y yogur **de bajo contenido calórico o sin grasa**.

G) Consuma solo los quesos que tienen **3 gramos de grasa o menos por onza**. Cuando coma fuera de su casa, es seguro suponer que el queso de la comida es queso de grasa total. Elimínelo o reduzca la cantidad que consume.

H) Las aceitunas se consideran un alimento graso:

8 aceitunas negras/verdes grandes = 1 porción de grasa

10 aceitunas negras/verdes pequeñas, aceitunas rellenas = 1 porción de grasa.

I) Las nueces tienen contenido de proteínas, pero también una gran cantidad de contenido graso. ¡¡Pueden ser difíciles de digerir, por lo que proceda con cuidado!! Las nueces son de hecho buenas para usted, pero no debería consumir más de 1 onza de nueces diariamente, lo que equivale a *alrededor de* 3 porciones de grasa.

4 mitades de nueces lisas, nueces de nogal = 1 porción de grasa

10 maníes enteros o pistachos = 1 porción de grasa

6 almendras o castañas = 1 porción de grasa

1 CUCHARADA de semillas de sésamo, calabaza y girasol = 1 porción de grasa

2 cucharadas de mantequilla de maní = 1 porción de grasa

J) Los alimentos preparados con mayonesa, como las ensaladas de papa, macarrones, pollo, atún y huevo, y la ensalada de col tienen un alto contenido graso, principalmente debido a la mayonesa de grasa total que se usa para prepararlas. Una cucharadita de mayonesa tiene 45 calorías y 5 g de grasa. Al comer una porción de estos alimentos, consume mucho más que una cucharadita de mayonesa.

Evite estos alimentos cuando sale a comer o prepárelos en casa con mayonesa sin grasa o de bajo contenido graso [Hellmann's® Light (se aceptan las variedades de diferentes sabores) o también son una buena opción los productos de mayonesa con contenido reducido de grasas].

La salsa tártara se prepara con mayonesa; por tanto, tiene alto contenido graso. Prepare su propia salsa tártara con mayonesa sin grasa o de bajo contenido graso. Podrá encontrar recetas apropiadas en línea.

K) Elija el atún envasado en agua y no el atún envasado en aceite. Ahorrará hasta 10 calorías cada 2 gramos de grasa por onza. La ensalada de atún que compra fuera de su casa también está preparada con atún envasado al aceite, lo que contribuye a su alto contenido graso, junto con la mayonesa de alto contenido graso.

De igual modo, al elegir sardinas sin piel ni huesos envasadas en agua y no en aceite, podría ahorrar alrededor de 30 calorías y 3 g de grasa por onza.

L) Cuando sale a comer, los aderezos para ensaladas que se sirven son habitualmente de alto contenido graso. Pida aderezos de bajo contenido graso o sin grasa "aparte" (en un envase separado de la ensalada). Vierta el aderezo para ensalada moderadamente sobre la ensalada o hunda primero el tenedor en el aderezo para ensalada y luego pinche las hojas de lechuga. Estos métodos reducirán las grasas del alimento y lo volverán más saludable.

45 calorías y 5 gramos de grasa:

1 CUCHARADA de aderezo para ensalada regular
2 CUCHARADAS de aderezo para ensalada de bajo contenido graso

Menos de 20 calorías sin grasa:

1 CUCHARADA de aderezo para ensalada sin grasa
2 CUCHARADAS de aderezo italiano para ensalada sin grasa

M) El aceite de oliva "suave" significa que es suave en sabor. Tiene la misma cantidad de grasa y calorías que el aceite de oliva regular.

N) Otros alimentos de alto contenido graso incluyen: sopas crema (elaboradas con crema espesa y manteca), sopa de almejas New England, granola (cocinada en aceite), puré de papas (habitualmente preparado con leche regular y manteca), palomitas de maíz regulares (cocinadas en aceite), galletas de agua cargadas de queso o mantequilla de maní, palta (es una grasa buena pero $\frac{1}{8}$ de una unidad = 45 calorías y 5 g de grasa), salsas como la salsa Alfredo, bearnesa, holandesa, de almejas blancas y pesto (preparada con crema, mayonesa, manteca o aceite), salsa "clara" de tomate (tiene crema agregada para que el color sea claro), coco (carne, crema y leche), humus (preparado con aceite de oliva y pasta tahini, ambas grasas buenas) y medialunas (preparadas con gran cantidad de manteca).

2. **Pueden usarse hierbas y especias para condimentar las comidas.** Limite la cantidad de alimentos calientes y picantes que consume, como salsa de pimientos, chiles jalapeños, hojuelas de pimiento rojo, etc. Estos alimentos pueden generar un exceso de ácidos del estómago y provocar una posterior úlcera en la bolsa estomacal. Los siguientes son otros condimentos y aderezos aceptables para agregar a los alimentos:

Extractos	Jugo de limón	Pimientos
saborizantes	Jugo de lima	Salsa de soja*
Ajo	Mostaza*	Salsa
Salsa de tomate	Vinagre	Salsa inglesa*

*Alto contenido de sodio

3. **Consuma como máximo una porción de almidón por día durante al menos los siguientes dos meses.**
4. **Cada persona tiene sus propias intolerancias a los alimentos.** Usted descubrirá, mediante ensayo y error, cuáles alimentos tolera y cuáles no.
5. **En ocasiones, puede tolerar un alimento un día y al siguiente día no.** Esto se considera normal. Recuerde incluir una variedad de alimentos en su dieta y siga probando.

VITAMINAS Y MINERALES

Tome sus suplementos de vitaminas y minerales conforme a las "Pautas para los suplementos" que le suministró su dietista registrada.

PROBLEMAS COMUNES

Para el estreñimiento:

- Tome dos cucharadas de leche de magnesia dos veces al día, tome MiraLax[®] durante 7 días como máximo y use un supositorio Dulcolax o un enema Fleets[®].
- Beba **al menos** 48 onzas de líquidos sin proteínas.
- Aumente la cantidad de fibra en su dieta al consumir más: frijoles, vegetales, frutas o cereales ricos en fibra.
- Camine todos los días.
- Tome un laxante diario (por ejemplo, Colace) o suplemento de fibra (por ejemplo, LiquaFiber, Benefibere, Metamucil[®] sin azúcar o Citrucel[®] sin azúcar). Los suplementos de fibra requieren que usted beba gran cantidad de líquidos o de lo contrario el estreñimiento empeorará.

Para los gases:

- Tome comprimidos masticables de venta libre Gas-X.
- Tome bean-O[®] Meltaways si algún alimento específico le provoca gases (por ejemplo, los frijoles)
- Camine todos los días.
- Coma y beba lentamente.
- No saltee comidas.

Para los vómitos:

- Asegúrese de que el tamaño de sus bocados no sea mayor que el de una moneda de diez centavos.
- Coma lentamente. Apoye la cuchara después de cada bocado. Mastique de 15 a 25 veces cada bocado. Espere 10 a 15 segundos después de tragar para comer otro bocado.
- No coma alimentos muy secos, por ejemplo, pechuga de pollo o pescado muy cocinados.
- Espere 30 minutos después de comer para volver a beber.
- Si continúa vomitando cada vez que intenta comer, no coma ni beba durante 4 horas y luego intente beber una onza de un líquido claro sin azúcar. Si tolera ese líquido, consuma líquidos sin azúcar durante 1 día antes de volver a intentar consumir alimentos. Si los vómitos persisten, llame al consultorio del cirujano. Si además tiene dolor abdominal, acuda a la sala de emergencia.

EJERCICIO

Es de esperar que le haya estado yendo bien con su programa de caminata y lo esté disfrutando.

Asegúrese de participar en ejercicios cardiovasculares con ritmo cardiaco elevado al menos durante 30 minutos todos los días. También es importante que agregue ejercicios de resistencia como parte de su rutina de ejercicios (obtenga primero la autorización de su cirujano o enfermera practicante). Sin embargo, esto requerirá la guía de un profesional capacitado. *Los pacientes más exitosos son aquellos que cambian la composición de su cuerpo. Reducen su masa grasa (ejercicios aeróbicos-caminata, trote, cinta, bicicleta, remo, elíptico, etc.) y aumentan su masa muscular (ejercicios de resistencia-pesas, máquinas en el gimnasio, bandas de ejercicio, Pilates, etc.).*

CITAS DE CONTROL

Es muy importante que regrese en los intervalos de tiempo recomendados luego de la cirugía para las citas de control con su enfermera practicante/cirujano y dietista. Queremos asegurarnos de que está comiendo y curándose adecuadamente y además queremos identificar y tratar cualquier deficiencia de vitaminas o minerales que pueda presentarse antes de que se convierta en un problema. ***SU PRÓXIMA CITA SERÁ CON SU ENFERMERA PRACTICANTE/CIRUJANO Y DIETISTA DE CINCO A SEIS SEMANAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.***

Citas de control adicionales después de la cirugía para pacientes con baipás gástrico y gastrectomía en manga:

Dietista Registrada: 3 meses

Cirujano/Enfermera Practicante: 6 meses

Cirujano/Enfermera Practicante y Dietista Registrada: 1 año y anualmente de allí en más durante 5 años después de la cirugía

Su médico de atención primaria volverá a estar a cargo de su atención médica cinco años después de la cirugía.

Pacientes con banda gástrica ajustable: Es posible que el primer ajuste de su BANDA se lleve a cabo en la visita de control al consultorio, en la semana 5 a 6. Acudirá a consultas de control adicionales con su enfermera practicante/cirujano cada 3 a 4 semanas hasta que se le haya ajustado adecuadamente la BANDA. Luego, se programarán citas de control adicionales "según sea necesario" con el profesional correspondiente.

LUEGO DE CADA AJUSTE CONSUMA SOLO LÍQUIDOS DURANTE EL RESTO DEL DÍA, ALIMENTOS SÓLIDOS Y BLANDOS EL DÍA SIGUIENTE Y VUELVA A COMER LOS ALIMENTOS HABITUALES EL SEGUNDO DÍA DESPUÉS DEL AJUSTE.

¡¡¡DISFRUTE DE SU PROGRESO!!!

¡LLAME A SU DIETISTA SI TIENE PREGUNTAS RELACIONADAS CON LA DIETA!

Nancy Restuccia, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada
(212) 305-0118

Modificado: 5/12, 7/2/12, 1/13, 1/15, 12/15, 6/17, 12/17, 1/9/18

REGISTRO DE ALIMENTOS/BEBIDAS

Nombre:

Fecha:

Hora	Cantidad (cucharadita, onzas, cucharada, taza)	Alimentos/Bebidas	Gramos de proteína
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Refrigerio/s			
Bebidas			

Gramos de proteína totales:

Vasos de agua: 1 2 3 4 5 6 7 8

EJEMPLO DE REGISTRO DE ALIMENTOS/BEBIDAS

Nombre: Jane Doe

Fecha: 1/9/18

Hora	Cantidad (cucharadita, onzas, cucharada, taza)	Alimentos/Bebidas	Gramos de proteína
Desayuno			
7:00 a. m.	1 a 2	Huevos duros	7 a 14
Almuerzo			
12:30 p. m.	2 a 3 onzas	Atún envasado en agua	14 a 21
	1 cucharada	Mayonesa de bajo contenido calórico	0
	½	Tomate, mediano, cortado en rodajas	0.5
Cena			
6:00 p. m.	2 onzas	Muslo de pollo, asado	14
	¼ taza	Zanahorias, cocidas al vapor	1
Refrigerio/s			
10:00 a. m.	1 rebanada	Queso reducido en grasas	7
3:30 p. m.	½ taza	Requesón reducido en grasas	14
	¼ taza	Fresas, medianas, cortadas en rodajas	0
9:00 p. m.	6 onzas	Yogur griego Chiobani, de durazno	14
Bebidas			
11:00 a. m.	8 onzas	Té con limón	0
1:30 p. m.	16 onzas	Crystal Light®	0
7:00 p. m.	16 onzas	Diet Snapple®	0

Gramos de proteína totales: 71.5 a 85.5

Vasos de agua: X1 X2 X3 4 5 6 7 8