

DIETA PREVIA A LA CIRUGÍA - BATIDOS DE REEMPLAZO DE COMIDAS

DURACIÓN: 2 semanas previas a la cirugía

NATURALEZA: Dieta 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.

NOTAS:

- ✓ **Después de 3 días en los batidos solo**, si necesita masticar puede tener *tres* porciones de verduras crudas, sin almidón durante el día. Elegir: pepinos, habichuelas, pimientos, apio, rábanos, lechuga, brócoli y coliflor pero con ningún añadidas grasas (aceites, mayo o crema agria), sumerge o marinados. Puede utilizar apósito libre grasa, vinagre o limón recién exprimido o cal. Una porción es igual a: uno pulgadas $8\frac{1}{4}$ pepino, 1 taza ejotes, 1 pimiento mediano cuadrados $2\frac{3}{4}$ pulgadas, seis pulgadas $7\frac{1}{2}$ tallos de apio, rábanos 1/2 taza en rodajas, 2 tazas de lechuga rallada, 1 taza brócoli y coliflor 1 taza piezas.
- ✓ *Beber seis a ocho vasos de 8 onzas de bebidas no azucaradas al día.* El agua es la bebida mejor pero se pueden beber Crystal Light, dieta Snapple, Bai, vitaminwater cero, etcetera. Gelatina sin azúcar y fruta congelada sin azúcar pops se consideran líquidos. Se permite el café con cafeína y té con edulcorante y leche libre de grasa/descremada. Sin embargo, no use más de 8 onzas de leche libre de grasa/descremada en su café por día. También se permite el *caldo simple*.
- ✓ *Tomar solo batidos de reemplazo de comidas y bebidas no azucaradas al día antes de la cirugía. No verduras!!!*
- ✓ **Si está tomando medicamentos**, especialmente para la diabetes o presión arterial alta, consulte con el médico que le recetó los medicamentos ya que podría ser necesario regularlos mientras realice esta dieta.
- ✓ Para aumentar el consumo de fibra sin azúcar y evitar el estreñimiento, tome un suplemento de fibra diariamente. Benefiber® es una opción adecuada. Puede mezclar 2 cucharadas en cualquier bebida o alimentos fríos o calientes hasta 3 veces por día para 9 gramos de fibra.

- ✓ Deje de tomar tus vitaminas con minerales en la dieta preoperatoria. Los batidos de reemplazo de comida tienen todas las vitaminas y minerales que necesitas un derecho.
- ✓ **Mujeres:** Recuerde tomar calcio y vitamina D en forma adicional dos veces por día mientras toma los batidos.

Elija uno de los siguientes productos de reemplazo de comidas excepto que su dietista haya aprobado otro batido:

A. Batidos GNC Total Lean™ Lean Shakes™ (pre mezclado)

- *Beber 5 batidos al día, aproximadamente uno cada 3 horas.*
- Adquiera este producto en GNC o www.gnc.com.
- Es 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 incluye: 170 calorías, 25 g de proteína, 330 mg de sodio y 3 g de fibra.

B. Batidos 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.

- *Tomar 4 batidos al día, aproximadamente 1 cada 4 horas.*
- 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.
- Es necesario que compre 4 potes de la proteína en polvo (aproximadamente \$180 para quienes no son socios del club y \$160 para los socios del club).
- Los batidos vienen en sabor rich chocolate (chocolate cremoso), chocolate peanut butter (chocolate con manteca de maní), banana, cookies & cream (galletas y crema), pumpkin spice (canela y especias), mixed berry (frambuesas mixtas), peppermint mocha (moca y menta) y French vanilla (vainilla francesa).
- *2 cucharadas incluyen: 200 calorías, 25g de proteína, 120mg de sodio y 8g de fibra.*

C. Batidos Premier Nutrition Protein – High Protein Shakes (pre mezclado)

- *Beber 5 batidos al día, aproximadamente uno cada 3 horas.*
- Adquiéralo en Costco, BJ's, Sam's Club o en Amazon.com.
- Es necesario que compre 70 bebidas (4 cajas, aproximadamente \$100).
- Los batidos vienen con sabor vainilla (vainilla), chocolate y strawberry (fresa).
- Cada batido contiene 160 calorías, 30 g de proteína, 270 mg de sodio y 3 g de fibra.

D. Batidos de reemplazo de comidas Bariatric Fusion Meal Replacement

- *Beber 6 batidos al día, aproximadamente 1 cada 2 horas y media.*

- Este producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 onzas de agua.
- Adquiéralo en www.BariatricFusion.com o llame al 1-866-259-0602.
- *Los batidos no contienen lactosa.*
- Será necesario que compre 4 bolsas de polvo (aproximadamente \$160; 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).
- **Dos cucharadas** incluyen: 150 calorías, 27 g de proteína, 360mg de sodio y 5 g de fibra.

E. Celebrate ENS 4 in 1 (Protein, Multi, Calcium y Fiber)

- *Beber 6 batidos al día, aproximadamente 1 cada 2 horas y media.*
- producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 onzas de agua.
- Adquiéralo en: www.CelebrateVitamins.com
- Necesitará 3 bolsas de polvo (aproximadamente \$192 con un costo de envío de \$13). Se encuentran disponibles paquetes surtidos de 30 paquetes de una sola ración por \$69.95.
- Los batidos vienen con sabor a orange cream (crema de naranja), chocolate milk (leche chocolatada) y vanilla cake batter (pasta de tarta de vainilla).
- **Dos cucharadas** incluyen: 140 calorías, 25 g de proteína, vitaminas y minerales para reemplazar un suplemento multivitamínico, 500 mg de calcio y 4 g de fibra.

F. Batidos de reemplazo de comidas Celebrate Meal Replacement Shakes

- *Beber 5 batidos al día, aproximadamente uno cada 3 horas.*
- Este producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 onzas de agua.
- Adquiéralo en: www.CelebrateVitamins.com.
- Necesitará 3 bolsas de polvo (aproximadamente \$150 con un costo de envío de \$13). Pueden adquirirse paquetes de 10 porciones de una sola ración por \$29.95.
- Los batidos vienen en sabor cinnamon roll (canela), bananaberry (bayas y banana), deep chocolate (chocolate amargo) y vanilla bean (granos de vainilla).
- **Dos cucharadas** incluyen: 160 calorías, 27 g de proteína, 240 mg de sodio y 5 g de fibra.

G. Batidos de reemplazo de las comidas ricos en proteínas Bariatric Advantage® High Protein Meal Replacement Shakes

- *Beber 6 batidos al día, aproximadamente 1 cada 2 horas y media.*
- 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. También puede llamar al 1-800-898-6888.
- Es necesario que compre 2 bolsas de su polvo ***meal replacement*** (reemplazo de comidas) (aproximadamente \$136). 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).
- *Los batidos **no contienen lactosa**.*
- ***Dos cucharadas*** incluyen: 150-160 calorías, 27 g de proteína, 320 mg de sodio y 5 g de fibra.

H. Kosher: **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.***

- ***Tomar 4 batidos al día, aproximadamente 1 cada 4 horas.***
- Este producto es proteína en polvo que debe mezclar con 8 onzas de ***agua***.
- Adquiera este producto en www.herbalife.com.
- Es necesario que compre 5 bolsas de la proteína en polvo.
- *Los batidos **no contienen lactosa**.*
- Los batidos vienen con sabor chocolate y vainilla dream (sueño de vainilla).
- ***Dos cucharadas*** incluyen: 200 calorías, 20 g de proteína, 420 mg de sodio y no contiene fibra.

I. Kosher: **Batidos ricos en proteína Ensure® High Protein Shakes**

- ***Beber 5 batidos al día, aproximadamente uno cada 3 horas.***
- Adquiera este producto en un supermercado o farmacia.
- Necesitará 70 batidos (aproximadamente \$105).
- Los batidos vienen con sabor milk chocolate (leche chocolatada) y vainilla (vainilla).
- Cada batido incluye: 160 calorías, 16 g de proteína, 200 mg de sodio y 1 g de fibra.

*N. Restuccia, Máster en Ciencias, Dietista Registrada, Nutricionista/Dietista Certificada
4/13, 4/16, 6/17, 12/18/17*