

# Dieta Precirugía Bariátrica

## Baja en Grasa, Baja en carbohidrato, alta en proteína

- **Cuando:** Comience esta dieta **2 semanas** antes de su cirugía
- **Porque:** ésta dieta ayuda a reducir el tamaño del hígado y a tener una cirugía más segura y exitosa
- **Meta de proteína:** 80 gramos por día
- **Meta de líquido:** 64 onzas de líquido
- **Bebidas permitidas:**
  - Agua o hielo
  - Leche sin grasa, leche de almendra, leche sin lactosa
  - Suplemento/batido alto en Proteína
  - Bebidas sin azúcar
  - Café o Te descafeinado
  - Caldo de pollo, res, camarones o vegetales
  - Gelatina sin azúcar
  - Helado de paleta sin azúcar
  - Helados de agua sin azúcar
- **Extras Permitido**
  - Yogur sin grasa o bajo en grasa
  - Queso cottage (o requesón)
  - Fruta fresca
  - Sopa de vegetales
- **Desayuno:**
  - 8 onzas de proteína
  - Café descafeinado con leche sin grasa y con azúcar artificial
- **Merienda en la mañana:**
  - Gelatina sin azúcar
  - Fruta
- **Almuerzo:**
  - 1 taza de sopa de vegetales
  - ½ taza de queso de cottage
  - 1 taza de jugo de dieta y sin azúcar
- **Merienda de tarde:**
  - Yogur bajo grasa
- **Cena:**
  - 1 taza de caldo de res
  - 8 onzas de suplemento/batido de proteína
- **Merienda de noche**
  - Helado de paleta sin azúcar
  - 6 onzas de yogurt Griego (Greek yogurt) bajo en grasa

