

## Pautas de dieta preoperatoria de 2 semanas para la reducción del hígado

¡Felicidades! La fecha de su cirugía se acerca y es hora de prepararse para el mejor resultado posible. Deberá seguir la dieta preoperatoria baja en calorías y baja en carbohidratos que se indica a continuación durante las 2 semanas previas a la cirugía. El objetivo de esta dieta es reducir el tamaño de su hígado, lo que le permitirá a su cirujano un mejor acceso a su estómago.

Comida/Refrigerio	Elección de alimento/Batido de proteína
Desayuno	Batido de proteína
Refrigerio	1 porción de fruta (ver opciones a continuación)
Almuerzo	Batido de proteína
Refrigerio	Batido de proteína -O- 6 oz de yogur griego ligero
Cena	3-6 oz de proteína magra (ver opciones a continuación) Verduras sin almidón (1 taza de verduras cocidas -O- 2 tazas de ensalada verde con 2 cucharadas de aderezo ligero)
Refrigerio (opcional)	Batido de proteína
Beba agua y otros líquidos sin azúcar y sin calorías un mínimo de 64 oz por día.	
Tome un multivitamínico completo con minerales una vez al día.	

### Opciones de proteína magra

- Pescado
- Mariscos
- Pollo (sin piel)
- Pavo (sin piel)
- Cortes de carne de res de lomo o redondo; 90% magro o mayor
- Huevos (2) o claras de huevo (6 cucharadas)
- Carne de res molida 90% magra o mayor
- Carne de pavo molida (90% magra o mayor)
- Lomo de cerdo
- Tofu/Soya

*\*\*Nada empanizado o frito. Sin salsas, salsa espesa, mantequilla, grasa, aceite, mayonesa o ketchup.*

### Opciones de batidos de proteína

Los batidos listos para beber o los batidos elaborados con proteína en polvo y agua deben contener:

- No más de 200 kcal
- 20-30 gramos de proteína
- < 5 gramos de azúcar
- < 15 gramos de carbohidratos totales

*\*\*No agregue frutas o leche al batido de proteína durante la dieta preoperatoria. Consulte el folleto Suplemento proteico para conocer opciones.*

## Opciones de líquidos

- Beba al menos 64 onzas de líquido al día
- Los líquidos deben ser sin azúcar y 10 calorías o menos por porción
- Agua y agua con infusión de frutas (agua con una rodaja de fruta cítrica o bayas enteras o melón para darle un toque de sabor)
- Crystal Light, Mio, Fruit2O, Propel Zero
- Debe dejar de tomar bebidas con cafeína o carbonatadas

## Opciones de verduras sin almidón (1 taza de verduras cocidas con la cena)

- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Pepinos
- Judías verdes
- Verduras de hoja
- Espinaca
- Tomates
- Calabacín

## Opciones de refrigerio: 1 porción de fruta

- 1 taza de cubos de melón, de cualquier tipo
- ½ taza de piña
- ½ taza de ensalada de frutas (simple)
- 15 uvas pequeñas
- ¾ taza de fresas, arándanos o frambuesas
- 1 manzana, pera o naranja mediana
- 1 plátano pequeño
- 12 cerezas

## Recordatorios importantes

Si tiene diabetes o problemas de niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia), analice este plan de comidas con su médico de atención primaria, endocrinólogo o dietista antes de comenzar. Es posible que sea necesario ajustar el plan de comidas y su medicación para evitar un nivel bajo de glucosa en la sangre.

Para cualquier pregunta o inquietud adicional, comuníquese con la Clínica de Bienestar al 978-825-6505.

