

# Plan de alimentación líquida rica en proteínas: de 7 a 10 días después de la cirugía

El plan de alimentación líquida rica en proteínas es el primer plan de alimentación después de la cirugía y está diseñado para garantizar la hidratación y nutrición correctas y promover la sanación. Siga este plan de alimentación hasta su próxima cita posoperatoria.

Siga los pasos indicados a continuación para elegir los alimentos adecuados mientras está en el plan de alimentación líquida:

## **Paso 1: beba un suplemento de proteínas de 8 onzas 3 veces al día.**

Puede comprar suplementos proteicos ya hechos o hacerlos usted. Al final de este plan de alimentación le proporcionamos una lista de suplementos y recetas.

## **Paso 2: beba líquidos de a sorbos a lo largo del día; en total 48 a 64 onzas como mínimo (6 a 8 tazas) al día.**

Ejemplo: Beba 24 onzas de suplementos proteicos (del paso 1) + otras 24 onzas de líquidos adicionales como mínimo a lo largo del día. Los líquidos recomendados son sin azúcar, no carbonatados y descafeinados.

- Agua; se recomienda principalmente agua natural
- Café descafeinado
- Té descafeinado o de hierbas sin endulzar
- Caldo
- Paletas sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Bebidas no carbonatadas y sin azúcar

No consumir la cantidad de líquidos recomendada puede provocar lo siguiente:

- Náuseas
- Dolores de cabeza
- Disminución de los niveles de energía.
- Estreñimiento

## **Paso 3: seleccione 1 pieza de alimento proteico; ¼ o ½ taza, tamaño de porción.**

Según lo tolere, agregue alimentos proteicos entre los suplementos proteicos.

- Sopa: sopa de crema condensada sin grasa al 98 %; prepárela con leche sin grasa o al 1 %; cuélela con un colador de alambre o de malla antes de consumirla.
- Caldo: incluya 1 medida de polvo proteico sin sabor.
- Leche: sin grasas o al 1 %
- Leche de soya: sin sabor o de vainilla.
- Leche Lactaid®: sin grasas o al 1 %
- Yogur: natural (sin sabor) y bajo en grasa.
- Yogur ligero y de sabor suave: bajo en grasa (sin piezas de frutas) y endulzado con sustituto de azúcar.
- Yogur griego: natural o suave (sin piezas de frutas), bajo en grasa y endulzado con sustituto de azúcar.
- Pudín (casero): hecho con leche baja en grasa, sin azúcar ni azúcar añadida (puede usarse una mezcla de pudín sin azúcar).

### RECORDATORIOS IMPORTANTES:

- Consuma 3 suplementos proteicos al día.
  - Tómese entre 30 y 60 minutos para consumir cada suplemento.
  - Si lo tolera, agregue piezas de la lista de alimentos proteicos entre los suplementos.
- ¡Manténgase hidratado!
  - Consuma entre 48 a 64 onzas de líquido al día.
  - Beba agua de a sorbos a lo largo del día.
- Todos los alimentos deben ser suaves y de consistencia líquida.
- Todos los líquidos deben ser sin azúcar, no carbonatados y descafeinados.
- Elija de los alimentos recomendados en este plan de alimentación.
- Evite usar popotes.
- No beba bebidas alcohólicas.

## Ejemplo del plan de alimentación líquida rica en proteínas

Horario aproximado	Alimento	Líquidos
8:00 a. m.	1 suplemento de proteínas (8 onzas)	Beba 3 tazas adicionales (24 onzas) o más de líquidos a lo largo del día.
10:30 a. m.	1 pieza de la lista de alimentos proteicos	
1:00 p. m.	1 suplemento de proteínas (8 onzas)	
03:00 p. m.	1 pieza de la lista de alimentos proteicos	
06:00 p. m.	1 suplemento de proteínas (8 onzas)	

**\*\* Ponga una alarma a lo largo del día para recordar comer y beber líquidos.**

### Pautas para los suplementos de proteicos: aproximadamente 8 onzas por porción.

- Deben contener entre 16 y 28 gramos de proteína con menos de 5 gramos de azúcar y menos de 5 gramos de grasa.
- La mezcla de polvo proteico con 1 taza de productos lácteos bajos en grasa añadirá 8 gramos adicionales de proteínas.
- La mezcla de un batido proteico con agua o leche de nuez sin endulzar no añade proteínas adicionales.

**\*\* El seguro no cubre los suplementos proteicos. Tendrá que comprarlos por separado. \*\***

### Recetas de suplementos proteicos

#### Sopa de champiñones cremosa

1. Comprar la sopa Amy's Organic Cream of Mushroom Soup.
2. Cocinarla de acuerdo con las indicaciones de la lata; mezclar con 1 taza de leche baja en grasa.
3. Colar.
4. Mezclar de  $\frac{3}{4}$  a 1 taza con  $\frac{3}{4}$  a 1 medida de polvo proteico.
5. Revolver o licuar con la licuadora.

#### Batido caliente de café descafeinado y moca

1. Mezclar 1 medida de polvo proteico sin sabor con 2 cucharadas de agua caliente. Revolver hasta obtener una consistencia de pasta suave.
2. Añadir de 6 a 8 onzas de café caliente descafeinado.
3. Añadir 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar.
4. Revolver hasta obtener una consistencia líquida (sin grumos).

#### Batido proteico perfecto de frutillas

1. Verter 8 onzas de leche baja en grasa o de soya en una licuadora.
2. Añadir 1 medida de polvo proteico (sin sabor o de vainilla).
3. Añadir 1 cucharada de jalea de frutillas sin azúcar.
4. Añadir  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de extracto de vainilla.
5. Mezclar con 2 a 4 cubos de hielo hasta que quede sin grumos.

#### Batido proteico de pastel de calabaza

1. Verter 8 onzas de leche baja en grasa en una licuadora.
2. Añadir  $\frac{1}{3}$  de taza de puré de calabaza (no de relleno de tarta).
3. Añadir 1 medida de polvo proteico de vainilla.
4. Añadir 1 cucharadita de Stevia granulada.
5. Añadir  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de especia de calabaza.
6. Mezclar con 1 taza de hielo hasta que quede sin grumos.

#### Batido de chocolate y mantequilla de cacahuate

1. Verter 8 onzas de leche/leche de soja baja en grasa o yogur natural bajo en grasa en una licuadora.
2. Añadir 1 medida de polvo proteico (sin sabor o de vainilla).
3. Añadir 1 cucharadas de polvo de mantequilla de cacahuate.
4. Añadir 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar.
5. Mezclar hasta que quede sin grumos.

#### Batido de avellanas y canela

1. Verter  $\frac{1}{2}$  taza de leche baja en grasa o de soya en una licuadora.
2. Añadir  $\frac{1}{4}$  taza de yogur griego.
3. Añadir 1 medida de polvo proteico (sin sabor, de chocolate o de vainilla).
4. Añadir 1 cucharada de crema de café de avellana sin azúcar.
5. Añadir  $\frac{1}{4}$  cucharadita de canela molida.
6. Mezclar hasta que quede sin grumos.

## Suplementos ya listos

Suplemento proteico	Gramos de proteínas	Ubicaciones para comprar
Ensure® High Protein	16 gramos	Target
Ensure® Max (11 onzas)	30 gramos	Target
Ensure® Plant Based (11 onzas) Fibra: 5 gramos	20 gramos	Amazon, CVS
Genuine Muscle Milk® (envase de 11 onzas)	25 gramos	RiteAid, Walmart
Boost® Glucose Control Fibra: 3 gramos	16 gramos	Tiendas de comestibles, farmacias
Vega® Protein Nutritional Supplement (11 onzas) De origen vegetal, sin lactosa Fibra: 4 gramos	20 gramos	Wegmans Target
Premier Protein® (11 onzas)	30 gramos	Costco, BJ's, Walmart
OWYN™ (botella de 12 onzas) De origen vegetal, sin lactosa, sin nueces, mariscos, soya, huevos Fibra: 4 gramos	20 gramos	Wegmans, Walgreens, Vitamin Shoppe
Fairlife® Nutrition Plan (11 onzas)	30 gramos	BJ's

## Polvos proteicos: sin lactosa

Suplemento proteico	Gramos de proteínas	Ubicaciones para comprar
GENEPRO 1 medida = aproximadamente 1 cucharada	30 gramos	GNC
Rebuild Protein Plus Probiotic (2 medidas) Fibra: 5 gramos	20 gramos	Sitio web de Celebrate
Bobs Red Mill® Whey Protein	15 gramos	Wegmans, Tops, Walmart, Big Lots
Body Fortress® Whey Powder	26 gramos	Walmart
Orgain® Whey Protein Powder Orgánico, proteína limpia Fibra: 4 gramos	20 gramos	BJ's, Wegmans

**\*\* Nota: la mayoría de los suplementos también están disponibles para comprarlos en línea. \*\***

## Polvos proteicos: 98 % sin lactosa

Suplemento proteico	Gramos de proteínas	Ubicaciones para comprar
UNJURY®	20 gramos	Highland Pharmacy
SYNTRAX® Nectar Whey Protein Isolate	23 gramos	Vitamin Shoppe
Reservage™ Whey Powder Vacas alimentadas con pasto, sin hormonas, sin sabores ni edulcorantes artificiales, sin soya	21 gramos	Lori's Natural Foods
Jacob Robb™ Whey Powder Vacas alimentadas con pasto, sin hormonas, sin sabores ni edulcorantes artificiales, sin soya	24 gramos	Lori's Natural Foods, Vitamin Shoppe, GNC
Jay Robb™ Egg White Protein Sin sabores ni edulcorantes artificiales, sin lactosa y sin soya	23 gramos	Lori's Natural Foods, Vitamin Shoppe, GNC

## Polvos proteicos de origen vegetal: sin lactosa, sin suero

Suplemento proteico	Gramos de proteínas	Ubicaciones para comprar
SUNWARRIOR® De origen vegetal, sin lactosa ni soya, sin sabores ni edulcorantes artificiales, sin organismos genéticamente modificados Fibra: 2 gramos	24 gramos	Lori's Natural Foods, Vitamin Shoppe
Garden of Life® Sin lactosa ni soya, sin organismos genéticamente modificados, sin sabores ni edulcorantes artificiales Fibra: 3 gramos	20 gramos	Lori's Natural Foods, Vitamin Shoppe, algunos Wegmans
Orgain® Organic Protein Productos lácteos de origen vegetal, sin lactosa ni soya, sin gluten (2 medidas) Fibra: 6 gramos	21 gramos	RiteAid, Walmart, Target
Bob's Red Mill® Plant Protein Refuerzo nutricional Fibra: 12 gramos	20 gramos	Wegmans, Tops, Big Lots, Walmart

## Suplemento líquido transparente

Bebida proteica	Gramos de proteínas	Ubicaciones para comprar
ISOPURE® Botella de 20 onzas	10 onzas = 20 gramos (40 gramos por botella)	Vitamin Shoppe
New Whey, botella de 3,8 onzas	1,9 onzas = 20 gramos (40 gramos por botella)	Vitamin Shoppe