



DIETA PREQUIRÚRGICA

“Realizar 15 días antes de la cirugía”

DESAYUNO

- Harina: 1 Pan, 1 Tostada, 2 Galletas, Media arepa (una de estas opciones)
- Proteína: 1 Tajada de queso, quesito o cuajada, 1 huevo cocido (una de las dos)
- Lácteo: 1 vaso de leche descremada, deslactosada, 1 vaso yogurt o kumis, 0% grasa, 0% azúcar (una de estas opciones)

MEDIA MAÑANA

- Opción 1: sorbete de fruta: licuar 1 fruta en un vaso con agua
- Opción 2: compota casera sin azúcar
- Opción 3: 1 vaso de Yogurt o kumis, 0% grasa, 0% azúcar

ALMUERZO

- Sopa: puede ser de verduras, plátano, papa, arvejas, ayuma, cebolla, espinaca, tomate (cualquiera de estos ingredientes)
- Carne: 1 porción de 80%. Puede ser carne, pollo o pescado
- Porción de jugo de fruta sin azúcar

ALGO

- Opción 1: sorbete de fruta: licuar 1 fruta en un vaso con agua
- Opción 2: compota casera sin azúcar
- Opción 3: 1 vaso de Yogurt o kumis, 0% grasa, 0% azúcar

COMIDA

- Igual al almuerzo. Se puede variar la sopa, la porción de proteína y la bebida.

MERIENDA

- 1 Bebida. licuar 1 fruta en un vaso con agua o leche descremada, deslactosada