

# DIETA PROGRESIVA EN CIRUGÍA BARIÁTRICA

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA ARRIXACA, MURCIA

Fecha 01/07/2024

**ÁREA DE SALUD 1**  
MURCIA-OESTE

**Arrixaca**



## FASE 1: DIETA LÍQUIDA (1 SEMANA)

**Tratamiento dietético:** respecto a la **composición de la dieta**, los alimentos o productos a insertar en esta fase son: **agua, manzanilla, zumos naturales diluidos y colados, lácteos líquidos** desnatados (en determinados casos existe una mejor tolerancia a estos, si están exentos de lactosa), **bebida vegetal de soja o frutos secos** (almendras o anacardos), **caldos vegetales y caldos de pollo o pavo desgrasado**. Se recomienda evitar el café y el resto de infusiones por su efecto diurético.

El volumen de líquido inicial a ingerir por toma es de 50 ml. Sin embargo, se recomienda iniciar con ingestas de 30 ml e ir avanzando con la misma cantidad (30 ml) según tolerancia, sin forzar la capacidad gástrica (no debe llegar a la sensación de plenitud o dolor). Tomará una ingesta lenta y fraccionada (6-8 tomas/día), completando la hidratación con agua fuera de estas tomas. Cabe señalar que el agua es el líquido más difícil de tolerar. Se ha demostrado que aromatizar el agua con unas gotas de limón o naranja puede ayudarte a conseguir el objetivo de hidratación.

### INICIAR MÓDULO PROTEICO (1G X KG DE PESO (PESO AJUSTADO)).

#### Ejemplo de dieta líquida los primeros días después de la intervención

- 9h: 50-100 ml de leche desnatada (añadir g de módulo proteico\*).
- 11h: 50-100 ml de zumo natural diluido y colado (añadir g de módulo proteico\*).
- 13h: 50-100 ml de yogur líquido (añadir g de módulo proteico\*).
- 15h: 50-100 ml de caldo de pollo desgrasado (añadir g de módulo proteico\*).
- 17h: 50-100 ml de zumo natural diluido y colado (añadir g de módulo proteico\*).
- 19h: 50-100 ml de yogur líquido (añadir g de módulo proteico\*).
- 21h: 50-100 ml de caldo de verduras (añadir g de módulo proteico\*).
- 23h: 50-100 ml de leche desnatada (añadir g de módulo proteico\*).

\*El módulo proteico puede ser diluido en agua u otro líquido, según preferencia del paciente.

La dificultad en la hidratación, la movilidad limitada y la ausencia de residuos favorecen la aparición de estreñimiento que es habitual en esta primera fase.

Otro objetivo fundamental es **evitar la desnutrición proteica y favorecer la cicatrización de la herida quirúrgica**. Para garantizar el consumo de los requerimientos proteicos diarios es necesaria la ingesta de un módulo proteico.



Uno de los objetivos en esta fase en términos de “**educación nutricional**” será eliminar la ingesta de productos ultraprocesados. Por tanto, se priorizará la compra de productos naturales o frescos a los procesados; para introducir al paciente en la lectura de etiquetado nutricional se le facilitará una App para discernir entre buenos procesados (alimentos/productos saludables) y ultraprocesados (alimentos/productos no saludables). Para ello, resulta fundamental en esta fase el escaneo mediante App de bebidas vegetales, yogures líquidos y caldos procesados. Otra de las primeras medidas será eliminar el azúcar de la dieta, se sustituirá por canela de Ceylán en polvo; también se podría utilizar el cacao 100 % puro y el café soluble. Se trabajará la adaptación del paladar, reeducándolo, bajo la premisa de disfrutar del sabor propio y natural del alimento consumido.

Para asegurar la tolerancia gastrointestinal deberá mantener unas recomendaciones dietéticas y adquirir hábitos conductuales saludables.

#### **Recomendaciones generales para favorecer la tolerancia gastrointestinal**

- Cada vez que incorpore un alimento nuevo, es conveniente que lo haga uno por toma para detectar problemas de intolerancia. En caso de intolerancia, esperar unos días y volver a intentar.
- Ingerir el agua separada de las tomas principales para evitar la sensación de náusea, regurgitación o vómito; dejar de beber líquidos 30 minutos antes de la toma y reiniciar transcurrido 1 hora de la finalización de la misma.
- La ingesta destinada a una toma deberá durar entre 30 y 45 minutos.
- No ingerir líquidos rápido.
- No ingerir gran cantidad de líquido en un solo sorbo.
- No ingerir líquidos en temperatura extremas (los fríos dejar atemperar y los calientes enfriar). Es importante mantener esta recomendación durante las 5 fases.
- No tomar bebidas azucaradas ni edulcoradas (reeducación del paladar).
- No tomar bebidas gaseosas o alimentos con capacidad meteorizante o flatulentos.
- No tomar alcohol.
- Dejar de ingerir si nota sensación importante de plenitud, hinchazón o dolor.
- Evitar inclinarse o tumbarse inmediatamente después de la ingesta (mínimo 1 hora sentado tras la ingesta).

**Tratamiento deportivo:** el objetivo es iniciar la actividad física, deberá realizar pequeños paseos dentro del domicilio, bajo supervisión y según tolerancia (contabilizar los minutos que es capaz de mantener una caminata de manera continuada). Deberá estar acompañado/a y no se recomienda conducir durante esta primera semana.



## FASE 2: DIETA SEMI-LÍQUIDA (2 SEMANAS)

**Tratamiento dietético:** si ha tolerado la fase anterior, se realizará progresión a dieta semi-líquida en textura licuada o IDSSI 4 y el volumen según tolerancia, pero limitado entre 100 y 150 ml. Al igual que en la fase anterior, es muy importante la ingesta lenta y fraccionada (5-6 tomas/día), completando la hidratación con agua fuera de estas ingestas.

Respecto a la composición de la dieta, los productos o alimentos a incluir en esta fase son: tubérculos (patata, boniato, yuca), verduras (zanahoria, calabacín sin piel, calabaza, hoja de acelga o espinaca y judías verdes), mediante la técnica culinaria de cocción y frutas (pera y manzana) asada o en compota, limitando aquellas con alto contenido en fibra insoluble y/o meteorizantes o flatulentas (las no mencionadas). Se incluye también, el yogur desnatado, el requesón y la sopa de fideos clara (pocos) y finos ("0"), teniendo la precaución de que deben estar "muy cocinados", no "al dente", para favorecer su tolerancia. Además, podría incluir como alimento no semilíquido el pan tostado tipo biscote, NO INTEGRAL. **Se mantendrá el módulo proteico y se iniciará un suplemento multivitamínico-mineral, que deberá tomarse machacado hasta el primer mes tras la cirugía.**

### Ejemplo de dieta semi-líquida (crema) tras CB/CM

- 9h: 100 ml de leche desnatada (añadir g de módulo proteico\*) y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón.
- 12h: 100-150 ml de pera o manzana asada o en compota.
- 15h: 100 ml de caldo de verduras y pollo desgrasado con fideos y una pera asada.
- 18h: 100-150 ml de pera o manzana asada o en compota.
- 21h: 100 ml de crema de verduras (añadir g de módulo proteico\*) y manzana en compota.
- 24h: 125 g de yogur desnatado (añadir g de módulo proteico\*).

\*El módulo proteico puede ser diluido en la crema o cualquier líquido.

**Tratamiento deportivo:** el ejercicio físico indicado hasta los 1-2 meses será únicamente aeróbico, y la progresión de este será individualizada. Durante esta fase se recomendará ejercicio aeróbico ligero (caminar), y se establecerá el objetivo (minutos/día) en función de lo conseguido en la fase anterior. Se recomienda el inicio precoz de ejercicios de fuerza (a partir del mes de la intervención), incluso a nivel abdominal.



## Dieta mediterránea Fase 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- 100 ml de leche desnatada* y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada* y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada* y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada * y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada * y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada * y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada * y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón
<b>ALMUERZO</b>	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*
<b>COMIDA</b>	- Caldo con fideos*	- Crema de verduras*	- Crema de verduras*	- Caldo con fideos*	- Crema de verduras*	- Crema de verduras*	- Caldo con fideos*
<b>MEDIA TARDE</b>	- 125 g de yogur desnatado*	- 125 g de yogur desnatado*	- 125 g de yogur desnatado*	- 125 g de yogur desnatado*			
<b>CENA</b>	- Crema de verduras*	- Crema de verduras*	- Crema de verduras*	- Crema de verduras*			
<b>ANTES DE DORMIR</b>	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*	-Manzana/Pera asada/compota*

- Tubérculos y verduras permitidas: patata, boniato, yuca, zanahoria, calabacín sin piel, calabaza, hoja de acelga o espinaca y judías verdes, mediante la técnica culinaria de cocción.
- Frutas: pera y manzana asadas o en compota.
- \* El módulo proteico puede incorporarse en todos los líquidos y cremas.



### FASE 3: SEMI-SOLIDA (2 SEMANAS)

**Tratamiento dietético:** si ha tolerado la fase anterior, se realizará progresión a dieta semi-sólida en textura triturada (puré) o IDSSI 4. En cuanto al volumen, se probará la tolerancia, sin superar en ningún caso los 150 ml por toma. Al igual que en la fase anterior, reiterar la importancia de la ingesta lenta y fraccionada (5-6 tomas/día), completando la hidratación con agua fuera de estas tomas.

En cuanto a la composición de la dieta, los productos o alimentos a incorporar en esta fase son: todas las verduras (cocinadas), legumbres sin piel (garbanzos, lentejas, judías, guisantes), carnes blancas (pavo o pollo), pescados blancos (merluza, fletán, lenguado, otros) y huevos.

Todos los alimentos incluidos en esta fase deben ser sometidos a técnica de cocción que permita mantener la hidratación, y posteriormente triturados. Además, se introduce fruta cruda sin piel, triturada (manzana, plátano maduro y pera).

En esta fase **ya no se toma el módulo proteico**, pero si se mantiene la suplementación multivitamínico-mineral de por vida. Si se mantiene la situación de estreñimiento, se va introduciendo fibra insoluble de forma progresiva: primero a través de las verduras y luego de las legumbres con piel, dejando como última medida la fibra procedente de la fruta. Además, recuerde la importancia de la ingesta lenta, haciendo énfasis en la masticación y retención del bolo alimenticio en la boca, respetando el reposo sedentario durante los 40 minutos posteriores a la ingesta.

#### Ejemplo de dieta semi-sólida (puré) tras CB/CM

- 9h: 100 ml de leche desnatada, un biscote (no integral) con requesón y 50 ml de puré de fruta sin cocinar.
- 12h: 150-200 ml de puré de fruta sin cocinar.
- 15h: 150 ml de puré (verduras, garbanzos sin piel y pescados) y 50 ml de yogur.
- 18h: 150-200 ml de puré de fruta sin cocinar.
- 21h: 150 ml de puré (verduras, patata, pollo y huevo) y 50 ml de yogur.
- 24h: 125 ml de yogur con 75 ml de puré de fruta sin cocinar.

**Tratamiento deportivo:** Actividad física diaria. Mantenga una actividad aeróbica ligera (caminar) 5 días a la semana (30 minutos/día), aumentando a intensidad moderada (dificultad para mantener una conversación mientras realiza dicha actividad) 3 veces a la semana para un total de 90 minutos a la semana.



## Dieta mediterránea Fase 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- 100 ml de leche desnatada y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón	- 100 ml de leche desnatada y un biscote (NO INTEGRAL) con requesón
<b>ALMUERZO</b>	150-200 ml de puré de plátano	- 150-200 ml de puré de pera	- 150-200 ml de puré de manzana	150-200 ml de puré de plátano	- 150-200 ml de puré de pera	- 150-200 ml de puré de manzana	150-200 ml de puré de plátano
<b>COMIDA</b>	- 100-150 g Legumbres y verduras	- 100-150 g Crema de huevo cocido y verduras	- 100-150 g Legumbres y verduras	- 100-150 g Crema de huevo cocido y verduras	- 100-150 g Legumbres y verduras	- 100-150 g Crema de huevo cocido y verduras	- 100-150 g Caldo con fideos
<b>MEDIA TARDE</b>	- 125 g de yogur desnatado						
<b>CENA</b>	- 100-150 g Crema de pescado blanco y verduras	- 100-150 g Crema de carne blanca y verduras	- 100-150 g Crema de pescado blanco y verduras	- 100-150 g Crema de carne blanca y verduras	- 100-150 g Crema de pescado blanco y verduras	- 100-150 g Crema de carne blanca y verduras	- 100-150 g Crema de pescado blanco y verduras
<b>ANTES DE DORMIR</b>	- 150-200 ml de puré de manzana	- 150-200 ml de puré de plátano	- 150-200 ml de puré de pera	- 150-200 ml de puré de manzana	- 150-200 ml de puré de plátano	- 150-200 ml de puré de pera	- 150-200 ml de puré de manzana

- Verduras permitidas (cocinadas y trituradas): todas.
- Frutas (sin cocinar pero trituradas): plátano maduro, pera y manzana.



## FASE 4: DIETA FÁCIL DIGESTIÓN (2 SEMANAS)

**Tratamiento dietético:** si ha tolerado la fase anterior, se realizará progresión a dieta fácil digestión con textura fácil masticación (alimentos jugosos) manteniendo la limitación de volumen entre 150 y 200 ml. Esta es la primera fase donde, habiendo pasado al menos 5 semanas, da el paso de tragar a masticar en cuanto al triturado, por lo que se recalca que “su boca debe ser el triturador previo”. Al igual que en la fase anterior, es importante incidir en la ingesta lenta y fraccionada (5-6 tomas/día), completando la hidratación con agua fuera de estas tomas. Debido a la complejidad que requiere el proceso de masticación, en esta fase no se introducen nuevos alimentos, a excepción del queso fresco y el gazpacho.

Se modifica el pan tipo biscote por pan blanco tostado.

En relación con las técnicas de cocción, se debe mantener la progresión según la hidratación del alimento: hervido, al vapor, horno o microondas y por último a la plancha (esta técnica se iniciará en la próxima fase). Por ejemplo, se introducirá un huevo primero cocido o escalfado, si se tolera se probará al vapor, horno o microondas, y si no hay incidencias se probará en revuelto y, posteriormente, en tortilla. Las frutas maduras deben introducirse en trozos pequeños, aplicando trituración manual con un tenedor.

La masticación y la trituración oral son claves para esta fase.

### **Ejemplo de dieta fácil digestión (con textura fácil masticación) tras CB/CM**

- 9h: 100 ml de leche desnatada, pan blanco tostado (no integral) con requesón y medio plátano.
- 12h: una manzana y media con 50 g de queso fresco.
- 15h: 50 g de patata hervida y 50 g de judías cocidas con 100 g de merluza al vapor.
- 18h: 125 g de yogur desnatado y medio plátano.
- 21h: 85 g de coliflor gratinada con 15 g queso mozzarella y 2 huevos cocidos medianos.
- 24h: 125 ml de yogur desnatado y media manzana.



**Tratamiento deportivo:** Se mantiene la actividad diaria con la misma intensidad (ligera y moderada), con la propuesta de progresar, de forma individual y en función de la tolerancia, hasta alcanzar un mínimo de 150 minutos/semana de intensidad moderada. Esto se puede lograr aumentando la frecuencia semanal y/o el tiempo por sesión. Además, valorar el inicio de 3 días a la semana de ejercicios 3-4 series de 8-12 repeticiones con cada grupo muscular con una progresión individualizada.



### Dieta mediterránea Fase 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Café (natural) o cacao (puro) con 100 ml leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): requesón	- Café (natural) o cacao (puro) con 100 ml leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): queso fresco	- Café (natural) o cacao (puro) con 100 ml leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): requesón	- Café (natural) o cacao (puro) con 100 ml leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): queso fresco	- Café (natural) o cacao (puro) con 100 ml leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): requesón	- Café (natural) o cacao (puro) con 100 ml leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): queso fresco	- Café (natural) o cacao (puro) con 100 ml leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): requesón
<b>ALMUERZO</b>	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor
<b>COMIDA</b>	- 100 g Legumbres cocidas/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 2 huevos (M) cocidos/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Legumbres cocidas/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 2 huevos (M) cocidos/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Legumbres cocidas/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 2 huevos (M) cocidos/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100-150 g Caldo con fideos
<b>MEDIA TARDE</b>	- 125 g de yogur desnatado	- 125 g de yogur desnatado	- 125 g de yogur desnatado	- 125 g de yogur desnatado	- 125 g de yogur desnatado	- 125 g de yogur desnatado	- 125 g de yogur desnatado
<b>CENA</b>	- 100 g Pescado blanco cocido/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Carne blanca cocida/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Pescado blanco cocido/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Carne blanca cocida/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Pescado blanco cocido/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Carne blanca cocida/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor	- 100 g Pescado blanco cocido/vapor -100 g Verduras cocidas/vapor
<b>ANTES DE DORMIR</b>	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor	- Fruta triturada con tenedor

**\*200 ml será el volumen total de cada ingesta. No forzar capacidad gástrica.**

- Verduras permitidas: todas.
- Frutas permitidas: las mismas de la Fase 3, sin triturar.
- Técnica culinaria: cocción o vapor



## FASE 5: DIETA BÁSICA

**Tratamiento dietético:** progresivamente se van introduciendo alimentos más difíciles de tolerar: carnes blancas pero fibrosas (conejo), pescados azules (atún, bonito, salmón, sardinas, boquerones), carnes rojas (solomillo de ternera y lomo de cerdo), marisco (sepia, calamares, gambas), verduras crudas de hoja verde (lechuga, espinacas, brotes tiernos) o tomate (inicialmente sin piel), cereales y derivados (arroz, pasta, pan seco sin tostar), copos de cereales (avena NO integral, centeno, maíz), todas las frutas, incluidos los cítricos.

En esta etapa no se modifica la textura del alimento. Sin embargo, la primera vez que se introduzca alguno de ellos se deberá hacer con la progresión descrita para las técnicas culinarias (hervido, al vapor, horno o microondas y luego a la plancha), respetando la hidratación del alimento y favoreciendo así, su tolerancia. Por ejemplo, conviene probar el arroz muy cocido y con caldo, antes de pasar a un arroz seco, al dente, tipo paella española. En cuanto al volumen, respetar la limitación entre 150 y 200 ml. Si no es posible alcanzar el objetivo por ingesta, priorizar alimentos proteicos (huevos, pescados, carnes y legumbres). Recuerde completar la hidratación con agua fuera de las comidas principales (5/6 ingestas).

**Tratamiento deportivo:** Se mantiene la actividad diaria con la misma intensidad (ligera y moderada), con la propuesta de progresar, de forma individual y en función de la tolerancia, hasta alcanzar un mínimo de 200 minutos/semana de intensidad moderada y 3 días a la semana de ejercicios 3-4 series de 8-12 repeticiones con cada grupo muscular con una progresión individualizada.



### Dieta mediterránea Fase 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Café (natural) o cacao (puro) con leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): tomate, atún (al natural) y orégano	- Café (natural) o cacao (puro) con leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): tomate, queso fresco/requesón y orégano	- Café (natural) o cacao (puro) con leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): tomate y jamón serrano	- Café (natural) o cacao (puro) con leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): tomate, queso fresco/requesón y orégano	- Café (natural) o cacao (puro) con leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): tomate y lomo embuchado	- Café (natural) o cacao (puro) con leche (desnatada*) - Tostada pan blanco (40 g): tomate, queso fresco/requesón y orégano	- Café (natural) o cacao (puro) con leche (desnatada*) - Repostería casera (40 g)
<b>ALMUERZO</b>	- Fruta y queso fresco/requesón	- Kéfir con fruta	- Fruta y queso fresco/requesón	- Kéfir con fruta	- Fruta y queso fresco/requesón	- Kéfir con fruta	- Fruta y queso fresco/requesón
<b>COMIDA</b>	- Carne roja salsa (cocida) - Verdura plancha/horno	- Legumbres - Ensalada	- Carne blanca - Verdura plancha/horno	- Legumbres - Ensalada	- Pescado azul - Verdura plancha/horno	- Legumbres - Ensalada	- Arroz o pasta - Ensalada
<b>MEDIA TARDE</b>	- Fruta y frutos secos	- Fruta y frutos secos	- Fruta y frutos secos	- Fruta y frutos secos	- Fruta y frutos secos	- Fruta y frutos secos	- Fruta y frutos secos
<b>CENA</b>	- 2 Huevos - Ensalada	- Pescado blanco - Verdura plancha/horno	- 2 Huevos - Ensalada	- Pescado blanco - Verdura plancha/horno	- 2 Huevos - Ensalada	- Pescado blanco - Verdura plancha/horno	- Carne blanca - Verduras plancha/horno

**\*200 ml será el volumen total de cada ingesta. No forzar capacidad gástrica.**

- A partir de los 6 meses se podrá introducir los lácteos enteros y los cereales integrales.
- Pescados blancos: bacalao, lenguado, merluza, dorada, lubina, bacaladilla.
- Pescados azules: atún, salmón, sardinas, boquerones, anchoas, caballa y bonito.
- Carnes blancas: pollo, pavo y conejo.
- Carnes rojas: solomillo de ternera y lomo de cerdo.
- Legumbres: lentejas, guisantes, alubias, garbanzos.
- Tubérculos: patata, zanahoria, batata, remolacha y yuca.
- Verduras ensalada: lechuga, tomate, cebolla, ajo, zanahoria cruda, pimiento, alcachofas, espárragos, pepino, rábano crudo.
- Verdura plancha/horno: calabacín, berenjena, cebolla, tomate, pimiento, setas.

**CEREALES Y TUBÉRCULOS COCINADOS SE ADAPTARÁN A LA ACTIVIDAD FÍSICA ULTRAPROCESADOS (ROJOS EN LA APP MYREALFOOD).**

**DEL PACIENTE. EVITAR EL CONSUMO DE**



## BIBLIOGRAFÍA

- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Recomendaciones dietéticas tras by-pass gástrico [Internet]. SEEN, 2018 [citada 01 julio 2024]. Disponible en: [https://www.seen.es/modulgex/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1084/140420\\_012741\\_1352286268.pdf](https://www.seen.es/modulgex/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1084/140420_012741_1352286268.pdf)
- Tovar J. Enhanced Recovery after Surgery (ERAS) in Bariatric Surgery. [Manual]. (Colombia): Editorial Medica Panamericana; 2021.



**ÁREA DE SALUD 1**  
MURCIA-OESTE

**Arrixaca**

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS 2024  
HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA ARRIXACA, MURCIA