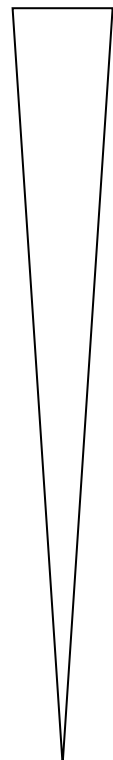


**RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:
DIETA SALUDABLE CON AUMENTO PROTEICO ANTES Y DESPUÉS DE LA CIRUGIA**

Con el objetivo de mejorar la recuperación y evitar las complicaciones tras la cirugía se recomienda mantener una alimentación saludable aumentando el aporte proteico mediante alimentos naturales. Para ello, aproximadamente 1 mes antes y después, le recomendamos que:

- Aporte una ración completa de carne (120g), pescado (150g) o huevos (2 unidades completas), tanto en la comida como en la cena (es decir, dos veces al día).
- Asegure tomar 3 raciones de lácteos al día (1 vaso leche = 2 yogures = 2 lonchas de queso = 1 tarrina pequeña de queso fresco = 2 quesitos).
- Añada uno de estos **alimentos extra*** ricos en proteínas en la cena y después de practicar el ejercicio recomendado (para aprovechar al máximo las proteínas)

¿Dónde añadir el alimento extra?	ALIMENTOS EXTRA*	Medida casera	Cantidad proteína
Sopas y cremas Verduras Ensaladas Legumbres Patatas Pasta Arroces Otros cereales Lácteos	Atún en lata	1 lata peq. (50-60g)	
	Queso curado, semi o tierno	3 lonchas (50g)	
	Requesón	1 unidad (120g)	
	Sardinias en lata	1/2 lata (50g)	
	Tofu	100gr	
	Jamón serrano, lomo embuchado	3-4 lonchas (35-40g)	
	Berberechos	1 lata peq. (60g)	
	Yogur Alto en PROTEÍNA	1 unidad (125g)	
	Leche en polvo	2 cuch. sop. (25g)	
	Queso fresco	1 unidad (70g)	
	Clara de huevo	2 unidades medianas (80g)	
	Jamón cocido extra, Pechuga de pavo	3-4 lonchas (35-40g)	
	Flan de huevo	1 unidad (110g)	
	Yogur/cuajada	1 unidad (125g)	
	Barritas de cangrejo	3 barritas (50g)	
Frutos secos crudos o tostados (almendras, nueces, avellanas o pistachos)	1 puñado a mano cerrada (25g)		

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO:



DESAYUNO:

Leche semidesnatada (1 vaso)
Pan (40-50g) con aceite
Jamón cocido / Jamón serrano / Lomo embuchado / Queso fresco ó semicurado



MEDIA MAÑANA:

Yogur o queso fresco ALTO EN PROTEÍNAS (1 unidad)
1 pieza de fruta



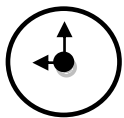
COMIDA:

1 plato de verdura, ensalada o crema de verduras
+ Patata, arroz, pasta o legumbres + **un alimento extra***
1 porción de carne, pescado (tamaño de la palma de la mano) o 2 huevos
1 rebanada de pan
1 pieza de fruta



MERIENDA:

Leche semidesnatada o yogur PRO + Frutos secos crudos o tostados (1 puñado)



CENA:

1 plato de verdura, ensalada o crema de verduras
+ Patata, arroz, pasta o legumbres + **un alimento extra***
1 porción de carne, pescado (tamaño de la palma de la mano) o 2 huevos
1 rebanada de pan
1 pieza de fruta

RECOMENDACIONES GENERALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Reparta las comidas a lo largo del día (Desayuno, ½ mañana, Comida, Merienda, Cena)
- Beba de 4 a 6 vasos de agua al día.
- Tome 2- 3 piezas de fruta al día (no en zumo). Una de ellas cítrica/ácida (naranja, mandarina, piña, kiwi, fresa, frutos rojos, granada, níspero).
- Tome 2 raciones de verdura al día (una de ellas cruda).
- Tome más pescado que carne. Se aconseja el siguiente consumo semanal:
 - o Pescado 4-5 veces a la semana. Incluya pescado azul (los que tienen la cola en forma de V).
 - o Carne 3-4 veces a la semana. Carne roja máximo 1 vez a la semana.
 - o Huevos enteros 3-4 veces a la semana.
- Tome 2 raciones de legumbres a la semana. Si le añade algún cereal (arroz, pasta o pan) mejora el aporte proteico.
- Use aceite de oliva para aliñar y cocinar, preferentemente virgen extra.
- Añada poca sal, tanto para cocinar como en la mesa, y que sea yodada.