PLATO PARA LA POBLACIÓN BARIÁTRICA URUGUAYA

DISTRIBUCIÓN DIARIA

Desayuno



Colación



Almuerzo



Merienda



Cena



Colación







Autoras: Natalia Pampillón, Laura Fantelli Pateiro, Cecilia Vico, Lucía Pérez Castells, Claudia Fraga, Verónica Pietra, Julia Salas.

AZÚCARES, GRASAS Y ALCOHOL

Aportan muchas calorías por lo que se recomienda consumir con prudencia y ocasionalmente.

EL ABUSO DE ESTE GRUPO PUEDE COLABORAR EN LA REGANANCIA DE PESO.

HARINAS, CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES Y VEGETALES FECULENTOS

Aportan energía, vitaminas y minerales necesarias para realizar distintas actividades.

CONSUMIR DISTRIBUIDOS EN ALGUNA DE LAS CUATRO COMIDAS DIARIAS. EL ABUSO DE ESTE GRUPO PUEDE COLABORAR EN LA REGANANCIA DE PESO.

VEGETALES Y FRUTAS

Aportan vitaminas, minerales y fibra para cuidar la salud y evitar la constipación.

PERMITEN UN NORMAL FUNCIONAMIENTO DE LOS INTESTINOS Y COLABORAN A MANTENER EL PESO PERDIDO.

ACEITES

Aportan ácidos grasos esenciales y antioxidantes para mantener el equilibrio del cuerpo.

UNA PEQUEÑA CANTIDAD DIARIA ES SUFICIENTE.

CARNES, LÁCTEOS Y HUEVO

Aportan proteínas, calcio, hierro y zinc que protegen el músculo, cabello, piel, huesos, sangre y aumentan las defensas.

PREVIENEN LA PÉRDIDA DE MÚSCULO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.

BEBIDAS

Tomar abundante líquido lejos de las comidas.

ES IDEAL TOMAR BEBIDAS SIN GAS Y SIN CALORÍAS.

EDITORIAL UMAZA

Cirugía Bariátrica - Manejo Nutricional en Latinoamérica.