**DIETA PREOPERATORIA**

1. **SEMANAS ANTES DE LA** **CIRUGÍA:**
* **3 batidas de proteínas al día:**
	+ 15 gramos de proteína por batida y 100-150 calorías por batida.
	+ **NO** hay otros alimentos para el desayuno, el almuerzo y/o meriendas.
* **Una (1) cena ligera al día:**
	+ 3 onzas de proteína magra-sin grasas (es decir, aves de granja avícola o pescado) con vegetales.
	+ O 1 cena congelada baja en calorías (es decir, Lean Cuisine, Smart One, Healthy Choice, etc.)
* **Agua**
	+ Al menos 64 onzas por día.
* **Vitaminas**
	+ 4 tabletas de “Bariatric Fusion” (complejo multivitamínico con hierro), dos en la mañana y dos en la noche (se venden en la oficina; a $25.00 por cada envase de tabletas).
	+ **O** una tableta (capsula) multivitamínica de otra marca (por ejemplo, como el complejo multivitamínico de Flintstones), una en la mañana y una en la noche.

**IMPORTANTE PARA RECORDAR**

* No tome líquidos con calorías (jugo, refrescos regulares, bebidas deportivas con calorías, leche entera/regular, crema).
* Traiga sus batidas de proteínas al hospital el día de su cirugía.