

# Plan de comidas blandas: 4 semanas

El plan de comidas está diseñado para evitar complicaciones y molestias y maximizar la pérdida de peso. Deje de comer y beber cuando se sienta satisfecho. Comer en exceso puede estirar el estómago y entorpecer la pérdida de peso.

El volumen total por comida debe ser igual a  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  taza. **Consuma primero las proteínas** y coma sólo los alimentos que se indican a continuación.

## Proteína: **Coma entre 5 y 6 comidas de proteínas al día, entre 1/4 y 1/3 de taza por comida**

- Pollo o pavo cocido (sin piel)
- Carne molida magra (magra al menos en un 90%)
- Carne de venado molida
- Cualquier tipo de pescado o marisco
- Tofu, tempeh
- Huevos (yemas y claras)
- Frijoles enlatados (frijoles de riñón, lentejas)
- Sopas de cremas preparadas con leche baja en grasa (98% libre de grasa)
- Queso feta con grasa reducida
- Requesón con 1% de grasa
- Queso ricotta parcialmente descremado
- Leche o Lactaid (descremada, sin grasa, 1% de grasa)
- Leche de soya *light* (natural o de vainilla)
- Yogur bajo en grasas natural o *light* o yogur griego
- Pudín casero sin azúcar con leche baja en grasa

## Consejos para triunfar

- Procure consumir al menos entre 60 y 70 gramos de proteínas al día
- Procure consumir entre 5 y 6 oz. de carne magra o pescado al día
- Reduzca los suplementos de proteínas a una vez al día
- Mastique los alimentos hasta que tengan la consistencia del puré de manzana
- Incluya los alimentos lentamente y de uno en uno para probar la tolerancia

## Alimentos para después de haber satisfecho los requerimientos de proteínas:

**de 1 a 2 cdas. por comida**

### Fruta:

- Fresca, madura, blanda; sin cáscara ni semillas
- No debe consumir naranjas, toronjas, uvas o frutos rojos
- Fruta enlatada, sin azúcar añadido

### Vegetales:

- Suaves, cocidos, frescos, congelados o enlatados
- Evitar las semillas y las cáscaras
- Evite los vegetales crudos y fibrosos
- Puré de salsa de tomate, sin semillas ni cáscaras
  - La pasta no está permitida

### Cereales:

- Cocidos: crema de arroz, avena, sémola
- Fríos, sin azúcar, remojados en leche

## Líquidos: **de 48 a 64 oz. al día**

- Agua
- Té descafeinado sin azúcar
- Café descafeinado
- Bebidas sin gas y sin azúcar
- Paletas sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Caldo

## Alimentos que se deben evitar:

- Todos los panes, rosquillas y postres
  - Estos pueden formar una bola de masa y bloquear el estómago
- Arroz y pasta
- Azúcar y dulces
  - Azúcar de mesa, pasteles, galletas, tortas, helados
- Alimentos con alto contenido de grasa
  - Mantequilla, aceite, aderezo regular para ensaladas, mayonesa, crema agria, queso crema, leche entera, queso
- Carne con alto contenido de grasa
  - Tocino, salchichas, embutidos
- Bistec, carne asada, cerdo, cordero, ternera, venado (el venado molido está bien)
- Vegetales crudos, ensalada
- Vegetales fibrosos o con cáscaras resistentes y duras
  - Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, maíz, ensaladas verdes
- Frutas frescas
  - Frutos rojos, uvas, toronjas, naranjas
- Nueces, semillas, coco, pasas, palomitas de maíz, frutas secas

## Ejemplo de plan de alimentos

### Desayuno: Elija una de las siguientes opciones

#### Opción 1:

- 1 huevo revuelto con 1 oz. o menos de queso bajo en grasa

#### Opción 2:

- ½ taza de yogur griego

#### Opción 3:

- Avena preparada con leche y 2 cdas. de proteína en polvo

### Refrigerio 1:

- De 1/4 a 1/3 de taza de requesón con 1% de grasa
- De 1 a 2 cdas. de frutas

### Almuerzo:

- De 1/4 a 1/3 de taza de pollo
- De 1 a 2 cdas. de vegetales

### Refrigerio 2:

- Suplemento de proteínas

### Cena:

- De 1/4 a 1/3 de taza de pescado
- De 1 a 2 cdas. de vegetales blandos cocidos

### Refrigerio 3 (opcional):

- Elección de 1 porción de productos lácteos