



Recetas Saludables para Pacientes Bariátricos

Guía práctica de alimentación adaptada para cada etapa de tu recuperación



Bienvenido a tu guía de recetas bariátricas.
Después de una **cirugía bariátrica**, tu cuerpo atraviesa un proceso de adaptación que requiere una **alimentación específica** para asegurar tu recuperación, mantener una buena nutrición y alcanzar tus objetivos de salud.

Este documento ha sido diseñado pensando en ti. Aquí encontrarás recetas **prácticas y deliciosas**, organizadas según las fases de tu recuperación: líquida, semilíquida, blanda y regular. Cada receta está adaptada para que disfrutes del proceso mientras **cuidas tu cuerpo y fomentas un estilo de vida saludable**.

Recuerda siempre consultar con tu médico o nutricionista antes de realizar cambios en tu dieta. Esta guía es una herramienta complementaria en tu camino hacia una vida más saludable.

¡Vamos a cocinar juntos y a cuidar de ti!



Fase Líquida

(Primeras semanas tras la cirugía)

Durante esta etapa inicial, el estómago está en proceso de cicatrización y necesita **alimentos fáciles de digerir** que no ejerzan presión en el sistema digestivo.

Las preparaciones líquidas son esenciales para mantener la hidratación y aportar nutrientes básicos, sin generar molestias ni riesgos.



Caldo de Pollo Casero Sin Grasa

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo sin piel.
- 1 zanahoria pelada.
- 1 rama de apio.
- 1 litro de agua.
- Sal al gusto.

Instrucciones:

- Coloca todos los ingredientes en una olla con agua.
- Cocina a fuego lento durante 1 hora.
- Cuela el caldo y desecha los sólidos. Sirve caliente.



Crema de Zanahoria Suave

Ingredientes:

- 2 zanahorias.
- 1 taza de caldo de pollo (bajo en grasa).
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

- Cocina las zanahorias hasta que estén suaves.
- Licúa las zanahorias con el caldo hasta obtener una textura suave.
- Recalienta y sirve.



Smoothie de Proteína con Fresas y Yogur

Ingredientes:

- 5 fresas frescas.
- 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa.
- 1 medida de proteína en polvo (opcional).
- 1/2 taza de agua.

Instrucciones:

- Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Sirve frío.



Fase Semilíquida

(Semanas 3-4)

En esta fase, el **cuerpo comienza a tolerar texturas un poco más densas.**

Los **alimentos semilíquidos** ayudan a facilitar la transición hacia una dieta más variada, asegurando una adecuada digestión mientras el estómago sigue adaptándose a su nuevo tamaño.



Puré de Calabaza y Zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de calabaza pelada.
- 1 zanahoria.
- 1/2 taza de leche deslactosada o vegetal.
- Sal y nuez moscada al gusto.

Instrucciones:

- Cocina la calabaza y la zanahoria hasta que estén suaves.
- Licúa con la leche hasta obtener una textura cremosa.
- Agrega sal y nuez moscada al gusto.



Compota de Manzana Sin Azúcar

Ingredientes:

- 2 manzanas.
- 1 taza de agua.
- Canela al gusto.

Instrucciones:

- Pela y corta las manzanas en cubos pequeños.
- Cocina a fuego lento con el agua y la canela hasta que se deshagan.
- Tritura o licúa según tu preferencia.



Avena Licuada con Leche de Almendras

Ingredientes:

- 3 cucharadas de avena.
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar.
- Canela al gusto.

Instrucciones:

- Cocina la avena con la leche de almendras a fuego lento.
- Licúa para obtener una textura uniforme.
- Sirve tibia.



Fase Blanda

(Semanas 5-6)

El sistema digestivo ya está más fortalecido y puede **procesar alimentos con texturas más suaves.**

Durante esta etapa, es crucial priorizar proteínas magras y alimentos blandos para favorecer la cicatrización, prevenir la pérdida de masa muscular y mantener una buena nutrición.



Tortilla de Claras con Espinacas

Ingredientes:

- 3 claras de huevo.
- 1/2 taza de espinacas picadas.
- Sal al gusto.

Instrucciones:

- Bate las claras y agrega las espinacas.
- Cocina a fuego bajo en un sartén antiadherente.
- Sirve tibio.



Albóndigas de Pollo al Vapor

Ingredientes:

- 200 g de pollo molido.
- 1 clara de huevo.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- Sal al gusto.

Instrucciones:

- Mezcla todos los ingredientes y forma bolitas pequeñas.
- Cocina al vapor durante 15 minutos.
- Acompaña con puré de zanahoria.



Pescado Blanco al Horno con Calabacín

Ingredientes:

- 1 filete de pescado blanco.
- 1/2 calabacín en rodajas.
- Jugo de medio limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

- Coloca el pescado y el calabacín en papel aluminio.
- Agrega jugo de limón, sal y pimienta.
- Hornea a 180 °C durante 20 minutos



Fase Regular

(A partir de la semana 7)

En esta última etapa, el cuerpo ya está listo para tolerar alimentos regulares con un **enfoque en una dieta equilibrada y rica en nutrientes.**

Es el momento de adoptar hábitos saludables y sostenibles a largo plazo que apoyen la pérdida de peso y el bienestar general.



Ensalada de Pollo con Aguacate

Ingredientes:

- 1/2 pechuga de pollo cocida y desmenuzada.
- 1/2 aguacate en cubos.
- 1 taza de lechuga.
- 1 cucharada de yogur natural como aderezo.

Instrucciones:

- Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
- Sirve fresca.



Pechuga de Pollo Rellena de Espinacas y Queso Bajo en Grasa

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo.
- 1/2 taza de espinacas cocidas.
- 2 cucharadas de queso bajo en grasa.

Instrucciones:

- Abre la pechuga, rellena con espinacas y queso, y ciérrala con palillos.
- Cocina al horno a 180 °C durante 25 minutos.



Pechuga de Pollo Rellena de Espinacas y Queso Bajo en Grasa

Ingredientes:

- 1/2 taza de quinoa cocida.
- 1 filete de salmón a la plancha.
- 1/2 taza de brócoli cocido.

Instrucciones:

- Coloca la quinoa en un tazón.
- Añade el salmón desmenuzado y el brócoli.
- Agrega una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva.





Gracias por confiar en esta **guía de recetas** para tu proceso posquirúrgico.

Recuerda que cada cuerpo es único y tu recuperación merece un **acompañamiento personalizado**.

Si deseas recibir una **valoración médica completa** y un **plan de alimentación adaptado** a tus necesidades, agenda tu cita con nosotros.

Agenda tu cita de valoración

