

# Menú preoperativo de 1200 calorías

- **Práctique los principios de comer concientemente**
- **Sea conciente del tamaño de las porciones**
- **Revise el tamaño de las porciones en las páginas siguientes**
- **Coma 3 comidas al día. No meriende o pique**
- **Beba por lo menos 64 oz de agua al día (8 vasos)**
- **Coma lentamente (un bocado por minuto). Mastique sus alimentos completamente (30 veces)**

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>
2 proteínas	2-3 proteínas	3 proteínas
1 fruta	2 verduras	2 verduras
0-1 almidón	1 almidón	1 almidón
1 lácteo	1 fruta	1 lácteo
1 grasa	1 grasa	1 grasa
Bebidas (entre las comidas)	Bebidas (entre las comidas)	Bebidas (entre las comidas)

## **Menús de muestra**

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>
3/4 taza de requesón desnatado (1 proteína)	2 onzas de pavo sin grasa (2 proteínas)	3 onzas de pescado halibut asado (3 proteínas)
1 huevo revuelto (1 proteína)	2 tazas de ensalada verde con pepinillos, tomates (2 verduras)	1 taza de brocoli al vapor (2 verduras)
1 taza de fresas (1 fruta)	1 cucharada de aderezo de ensaladas sin grasa (1 grasa)	1 camote pequeño (1 almidón)
	1 manzana mediana (1 fruta)	1 crda.de margarina (1grasa)
1 taza de yogurt desnatado sin azúcar (1 lácteo)	5-6 Saltinas (1 almidón)	1 taza de leche desnatada (1 lácteo)
Té o café descafeinado (entre las comidas)	Té helado descafeinado (entre las comidas)	Gelatina sin azúcar (sin restricciones)

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>
1/2 taza de sustituto de huevo (2 proteínas)	3 onzas de atún (enlatado en agua) (3 proteínas)	3onz de pechugas de pollo despellejadas (3 proteínas), saltadas
1 lonja de pan (bien tostada) (1 almidón)	1 cucharada de mayonesa desgrasada (1grasa), mostaza (sin restricciones)	1 cucharada de aceite de oliva (1 grasa)
1 taza de leche desnatada (1 lácteo)	1 taza de verduras crudas (1 verdura)	1/2 taza de brocoli 1/2 taza de pimientos (1 verdura)
1 naranja mediana (1 fruta)	6 galletas integrales (1 almidón)	1/2 taza de cebollas picadas y 1/2 taza de champiñones (1 verduras)
1 cucharada de margarina (1 grasa)	1 taza de yogurt regular desnatado (1 lacteo)	1/2 taza de ensalada de frutas frescas (1 fruta)
Té o café descafeinado (entre comidas)	Agua con limón (entre comidas)	Té helado descafeinado, o agua (entre comidas)

