



ALIMENTOS QUE LE AYUDAN A RECUPERARSE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

¿Le programaron una cirugía?
Lo que come antes de la cirugía es importante.

Cuando **come bien** antes de una cirugía, usted...

- Se recupera más rápido y sale antes del hospital
- Mantiene la masa muscular
- Tiene menos probabilidades de contraer una infección
- Tiene menos probabilidades de morir por complicaciones graves

Alimentos importantes antes de una cirugía:

- Aumente las **proteínas a la hora de comer**:
 - Carnes magras, huevos, lácteos, pescado, soya
- Agregue **suplementos ricos en proteínas**, como batidos de proteínas, durante una semana antes y entre 4 y 8 semanas después de una cirugía

¿Cuánta proteína necesita?



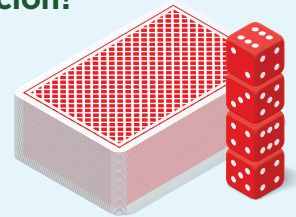
Peso (libras)	Consumo diario normal de proteínas recomendado (gramos/día)	Consumo recomendado de proteínas antes y después de una cirugía (gramos/día)
125	45	90
150	54	108
175	63	126
200	72	144
225	81	162
250	90	180

Proteína estimada:

- 1 oz de carne = 7 gramos de proteína
- 1 taza de leche = 8 gramos de proteína
- 1 huevo entero = 7 gramos de proteína
- ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas = 2 gramos de proteína

¿Necesita una **guía de medición**?

- 1 baraja de cartas = 3 a 4 onzas de carne
- 4 dados apilados = 1 onza de queso



Hable con su proveedor de atención médica sobre sus necesidades nutricionales en preparación para la cirugía.



Envíe sus comentarios

Para más información,
visite pa-foundation.org/yournutrition.

Respaldado por Abbott



PA FOUNDATION

Derechos de autor 2021 PA Foundation