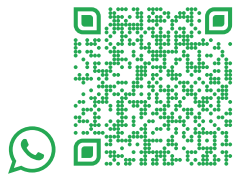




Hospital Jardines

Av. Manuel J. Clouthier 669
Piso 2, C.P. 45030
Zapopán, Jalisco



citas: 33 1299 8415



mariananutriologa.com.mx

GRUPOS DE ALIMENTOS

PARA CIRUGÍA BARIÁTRICA

ÍNDICE

 VERDURAS	4
 FRUTAS	5
 LEGUMINOSAS	6
 CEREALES Y TUBÉRCULOS	6 - 7
 ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL MBAG - Muy Bajo Aporte en Grasa BAG - Bajo Aporte en Grasa MAG - Medio Aporte en Grasa	7 - 8
 LACTEOS	9
 GRASAS Sin proteína Con proteína	9 - 10



Esta guía sirve de base para que diseñe su plan de alimentación por cantidades adecuadas establecido por el área de nutrición.



Todos los alimentos marcados en ***cursivas negritas*** y las proteínas crudas deben evitarse durante las primeras semanas postcirugía e ir agregando según tolerancias personales.





Acelga cruda	2 tzas	Hongo portobello crudo	1 pza
Apio crudo	1 1/2 tzas	Jícama picada	1/2 tza
Berenjena	1 tza	Jitomate	120 grs
Betabel crudo	1/4 pza	Jitomate cherry	4 pzas
Brócoli crudo	1 tza	Jugo de tomate	1/2 tza
Calabacita	1 pza	Jugo de verduras	1/2 tza
Cebolla	1/2 tza	Lechuga	3 tzas
Champiñón crudo	1 tza	Nopal crudo	2 pzas
Chayote cocido	1/2 tza	Palmito enlatado	1 pza
Chícharo crudo	1/2 tza	Pepinillos crudos	1/3 tza
Col cocida	1/2 tza	Pepinillos dulces	1 CUCH
Coliflor cocida	1 tza	Pepino	1 tza
Ejotes cocidos	1/2 tza	Perejil picado	1 tza
Elotitos de cambray	8 pzas	Pimientos	1 tza
Espárragos	6 pzas	Rábano	1 tza
Espinaca cocida	1/2 tza	Setas cocidas	1/2 tza
Flor de calabaza cocida	1 tza	Tomate verde	5 pzas
Germen de alfalfa crudo	3 tzas	Verdolaga cocida	1 tza
Granos de elote crudos	2 CUCH	Zanahoria miniatura cruda	4 pzas
Haba verde	4 pzas	Zanahoria picada cruda	1/2 tza

tza(s) = taza(s)

pza(s) = pieza(s)

gr(s) = gramo(s)

cuch = cucharita

CUCH = cuchara





Agua de coco	1 1/2 tza	Mango petacón	1/2 pza
Albaricoque en almibar	1/4 tza	Manzana	1 pza
Arándano fresco	1 1/2 tza	Maracuyá	3 pzas
Arándano seco con azúcar	1/2 tza	Melón picado	1 tza
Blueberries	3/4 tza	Moras	3/4 tza
Carambola	1 1/2 pza	Naranja	2 pzas
Cerezas	20 pzas	Nectarina	1 pzas
Chabacano 4 piezas	4 pzas	Orejones de chabacano	7 pzas
Ciruela criolla	3 pzas	Orejones de durazno	2 pzas
Ciruela pasa deshuesada	7 pzas	Orejones de manzana	9 pzas
Dátil seco	2 pzas	Orejones de pera	1 pza
Durazno	2 pzas	Papaya picada	1 tza
Frambuesa	1 tza	Pasas	10 pzas
Fresa entera	17 pzas	Pera	1/2 pzas
Fresa rebanada	1 tza	Piña picada	3/4 tza
Gajos (mandarina, naranja o toronja)	1 tza	Pitahaya	2 pzas
Guanábana chica	1 pza	Plátano	1/2 pza
Guayaba	3 pzas	Plátano dominic	3 pzas
Higo	2 pzas	Plátano macho	1/4 pza
Kiwi	1 1/2 pzas	Rambután	7 pzas
Lichis	12 pzas	Sandía picada	1 tza
Lima	3 pzas	Toronja	1 pza
Mamey	1/3 pza	Tuna	2 pzas
Mandarina	2 pzas	Uva	18 pzas
Mango ataúlfo	1/2 pza	Zapote	1/4 pza
		Zarzamora	1 tza

tza(s) = taza(s)

pza(s) = pieza(s)

gr(s) = gramo(s)

cuch = cucharita

CUCH = cuchara





LEGUMINOSAS | 120 CAL / PORCIÓN

6

Alubias	1/2 tza	Harina de haba	3 CUCH
Alverjón	1/2 tza	Harina de lenteja	3 CUCH
Frijoles	1/2 tza	Humus	5 CUCH
Garbanzos	1/2 tza	Lentejas	1/2 tza
Habas	1/2 tza	Miso	60 grs
Harina de garbanzo	3 CUCH	Soya texturizada	1/2 tza



CEREALES Y TUBÉRCULOS | 70 CAL / PORCIÓN

Alegría natural	5 cuch	Couscous	1/3 tza
Alegría tostada	4 cuch	Crepas (solo la masa, pequeñas)	2 pzas
Amaranto tostado	1/4 tza	Crotones	1/2 tza
Arroz blanco e integral cocido	1/4 tza	Elote	1/2 pza
Arroz inflado natural	1/3 tza	Elote blanco desgranado	1/2 tza
Avena de hojuelas	1/3 tza	Espagueti cocido	1/2 tza
Bagel integral	1/3 pza	Fécula de maíz	2 CUCH
Baguette	1/4 pza	Fideo	1/2 tza
Barquillo	2 pzas	Galletas habaneras	4 pzas
Barra de cereal comercial	1/2 pza	Galletas Marías	5 pzas
Bolillo sin migajón	1/2 pza	Galletas para sopa	10 pzas
Bollo de hamburguesa	1/3 pza	Galletas saladas	4 pzas
Camote	1/3 tza	Galletas salada integral	4 pzas
Cebada	20 grs	Granola baja en grasa	1/4 tza
Centeno	5 cuch	Harina de arroz	1 1/2 CUCH
Cereal multigrano	1/2 tza	Harina de trigo	2 CUCH

tza(s) = taza(s)

pza(s) = pieza(s)

gr(s) = gramo(s)

cuch = cucharita

CUCH = cuchara



 **Mariana Méndez**
NUTRIÓLOGA

Ced. Prof. 10480988 - No. cédula PEJ 306983





CEREALES Y TUBÉRCULOS | 70 CAL / PORCIÓN

7

Hojuelas de trigo	1/2 tza	Pan de caja integral	1 pza
Hojuelas de arroz	1/2 tza	Pan tostado	1 rebanada
Hojuelas de maíz	1/2 tza	Papa (pequeña)	1 pza
Lasaña	1/2 tza	Papa de cambray	5 pzas
Macarrón cocido	1/2 tza	Pretzels	3/4 tza
Maíz palomero	2 CUCH	Puré de papa (sin mantequilla)	1/2 tza
Maíz pozolero	1/3 tza	Salvado de trigo	2 CUCH
Media noche	1/2 pza	Tallarines	1/2 tza
Palitos de pan	2 pzas	Tapioca	3 CUCH
Palomitas sin grasa	3 tzas	Telera	1/2 tza
Pan árabe	1/2 pza	Tortilla de maíz	1 pza
Pan siete granos	1 pza	Tortilla de nopal	3 pzas
Pan de caja blanco	1 pza	Yuca	1/4 pza



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL | 60 CAL / PORCIÓN

MBAG - PESCADOS Y MARISCOS

Evitar pescados y mariscos crudos de 2 a 3 meses | *Alimentos con alto contenido de colesterol

Abulón fresco	30 grs	Camarón cocido*	6 pzas
Almeja fresca*	1/4 tza	Camarón seco	1/4 tza
Atún en agua	1/2 tza	Charales frescos	1/4 tza
Atún fresco	30 grs	Charales secos	1/4 tza
Bacalao	1/4 tza	Guachinango	30 grs
Bagre crudo	40 grs	Jaiba cocida*	2 pzas
Calamar	1/4 tza	Lisa cruda	40 grs

tza(s) = taza(s)

pza(s) = pieza(s)

gr(s) = gramo(s)

cuch = cucharita

CUCH = cuchara



 **Mariana Méndez**
NUTRIÓLOGA

Ced. Prof. 10480988 - No. cédula PEJ 306983





MBAG - PESCADOS Y MARISCOS

Evitar pescados y mariscos crudos de 2 a 3 meses | *Alimentos con alto contenido de colesterol

Mojarra cruda	30 grs	Salmón ahumado	30 grs
<i>Ostión cocido</i> *	1 CUCH	Salmón fresco	30 grs
<i>Ostión en jugo</i> *	1/4 tza	Trucha	30 grs
<i>Pulpo cocido</i>	1/4 tza		

MBAG - QUESOS

Cottage	1/4 tza	Panela	30 grs
Oaxaca	30 grs	Ricota	30 grs
Fresco	30 grs	Requesón	30 grs

BAG - RES | PUERCO | CORDERO | OTROS

Acociles (gusanos de maguey)	1/2 tza	<i>Filete de res</i>	30 grs
Agujas de res cocida	1/2 pza	Lomo de cerdo	30 grs
<i>Aguayón crudo</i>	40 grs	<i>Cuete</i>	30 grs
<i>Cabrito</i>	30 grs	<i>Cuete ternera</i>	30 grs
<i>Chambarete de res</i>	1/4 tza	<i>Escamoles</i>	1/4 tza
Conejo	30 grs	Machaca	1/3 tza
<i>Costilla de res cocida</i>	1 pza	Res molida cerdo magro	30 grs

MAG - AVES

Guajolote	30 grs	Huevo	1 pza
Milanesa de pollo	30 grs	Claras de huevo	2 pzas
Muslo pierna de pollo	1 pza		

tza(s) = taza(s)

pza(s) = pieza(s)

gr(s) = gramo(s)

cuch = cucharita

CUCH = cuchara





LACTEOS | 100 - 120 CAL / PORCIÓN

9

LECHE DESCREMADA - 100 CAL / PORCIÓN

Leche deslactosada light	1 tza	Leche evaporada	1/2 tza
Leche en polvo	2 CUCH	Yoghurt light	1 tza

LECHE SEMI-DESCREMADA - 120 CAL / PORCIÓN

Jocoque	1 tza	Yoghurt natural	1 tza
---------	-------	-----------------	-------



GRASAS | 45 CAL / PORCIÓN

GRASAS SIN PROTEÍNA

*Alimentos con alto contenido de colesterol

Aceites (oliva, canola, girasol, soya, etc.)	1 CUCH	Aguacate	1/3 pza
Aceite en aerosol (PAM)	5 disparos	Crema*	1 CUCH
Aceituna chica	15 pzas	Coco fresco	1 CUCH
Aceituna negra sin hueso	5 pzas	Coco rallado	1 CUCH
Aceituna verde con hueso	6 pzas	Manteca vegetal	1 CUCH
Aceituna verde sin hueso	8 pzas	Mantequilla*	2 CUCH
Aceitunas rellenas de anchoa	5 pzas	Margarina	1 CUCH
Aceitunas rellenas de pimiento	7 pzas	Mayonesa*	2 CUCH
Aderezo tipo francés o ranchero	1 CUCH	Media crema	1 CUCH
Aderezo tipo mil islas	1 CUCH	Queso crema*	12 grs
		Vinagreta	1 1/2 CUCH

tza(s) = taza(s)

pza(s) = pieza(s)

gr(s) = gramo(s)

cuch = cucharita

CUCH = cuchara



 **Mariana Méndez**
NUTRIÓLOGA

Ced. Prof. 10480988 - No. cédula PEJ 306983





GRASAS CON PROTEÍNA

Ajonjolí tostado	2 CUCH	Piñón	1 CUCH
Almendras	6 pzas	Pistaches	5 pzas
Avellana picada	1 CUCH	Semilla de calabaza	1 1/2 CUCH
Cacahuete	10 pzas	Semilla de calabaza menuda	2 cuch
Chía 7 cucharadas	7 CUCH	Semilla de chía	5 cuch
Nueces	4 pzas	Semilla de girasol	4 cuch
Pepitas	2 CUCH	Semilla de girasol tostada	4 cuch

tza(s) = taza(s)

pza(s) = pieza(s)

gr(s) = gramo(s)

cuch = cucharita

CUCH = cuchara

