

Guía Nutricional Postoperatoria

CIRUPLASTICA



Fase 1: Días 1 a 20

Objetivos

- Favorecer la cicatrización y regeneración de tejidos.
- Mantener niveles adecuados de hemoglobina y energía.
- Evitar gases, inflamación y retención de líquidos.
- Prevenir estreñimiento y apoyar la recuperación del sistema digestivo.

Reglas generales

- Comer 5 veces al día en porciones pequeñas.
- Cocción siempre al vapor, horno o hervido.
- Evitar alimentos crudos, fritos o mezclas de frutas.
- Tomar agua o aromática con frecuencia.
- Si hay gases o distensión, volver por 48 h a: pollo + arroz + auyama + papaya.



Alimentos prohibidos

Categoría	Alimentos prohibidos o no recomendados
Azúcar	Azúcar en general.
Fritos y platos grasos	Empanadas, buñuelos, papas rellenas, patacones, marranitas, deditos, carimañolas, pasteles, arepas fritas, chicharrón, longaniza, morcilla, lechona, tamal, fritanga, bandeja paisa, sobrebarriga, costilla, chuleta valluna, carne a la llanera con grasa, mazorcada con salsas.
Arroces y guisos grasos	Arroz atollado, arroz con pollo, arroz con chorizo, sancocho con carne o costilla, ajiaco con crema, lentejas o fríjoles con tocino.
Lácteos enteros y derivados	Leche entera, kumis, yogurt regular, kéfir, queso doble crema, queso costeño o curado, mazamorra, changua, natilla.
Verduras flatulentas o irritantes	Repollo, coliflor, brócoli, kale, coles de Bruselas, cebolla cruda, ajo crudo, pimentón crudo, tomate, hogao, salsas de tomate.
Frutas ácidas o fermentables	Piña, naranja, mandarina, toronja, limón, lulo, maracuyá, tamarindo, fresa, mora, uva, kiwi, tomate de árbol, manzana verde, borojó.
Leguminosas y semillas	Lentejas, fríjoles, garbanzos, arveja seca, soya, chía, linaza, almendras, nueces, maní, pistachos, marañones.
Harinas y azúcares refinados	Pan blanco, galletas dulces, tortas, postres, cereales azucarados, buñuelos, pandebonos, almojábanas, obleas, dulces típicos, panela, bocadillo, mermeladas, gelatinas azucaradas, bebidas saborizadas, gaseosas.
Bebidas estimulantes o gasificadas	Café, té negro, chocolate, alcohol, vino, cerveza, refajo, gaseosas, maltas, champús, chicha, lulada.
Otros no recomendados	Mazorca dura o tostada, granos secos o tostados, condimentos picantes (ají, pimienta, curry), colorantes, conservantes, salsas de paquete, caldo en cubo o polvo, enlatados.

Alimentos permitidos

Categoría	Alimentos permitidos y recomendaciones
Proteínas magras	Pollo sin piel, pavo, hígado, pajarilla, pescados (salmón, mojarra, tilapia, merluza, róbalo, bagre, congrio, dorada, pargo, trucha, corvina), carne magra (solomillo), huevos y claras cocidas, caldos naturales desgrasados. Preparación: vapor, plancha, horno o hervido.
Carbohidratos suaves	Arroz blanco o jazmín, papa criolla/pastusa/sabanera, auyama, calabacín, yuca, arracacha, ñame, plátano verde cocido, mazorca tierna, avena natural cocida, arepas delgadas asadas, pan artesanal o integral suave, cuscús blanco, pasta de arroz, quinoa blanca, bollitos de maíz al vapor.
Verduras seguras (solo cocidas)	Zanahoria, auyama, zapallo, calabacín, habichuela tierna, arveja verde tierna, espinaca cocida, acelga cocida, arracacha, apio, guatila (chayote), pepino sin cáscara cocido, berenjena cocida sin piel, papa criolla/pastusa/sabanera, yuca, ñame, batata/camote, espárragos tiernos, puerro (parte blanca), cebolla larga cocida, calabaza, mazorca tierna desgranada, tallos de acelga/espinaca, perejil cocido, poco cilantro, albahaca, romero, laurel y hojas de apio. Nunca crudas.
Frutas seguras	Papaya, banano maduro, melón, sandía, pera cocida, manzana cocida, durazno cocido, ciruela cocida, guayaba madura colada, mango maduro, zapote, mamey, níspero, granadilla colada, guanábana madura sin fibras, breva sin cáscara, pera de agua madura, mangostino, chirimoya colada, bananito, higo maduro, borojó maduro colado, badea, lúcuma, curuba dulce sin cáscara, compotas suaves, tomate dulce, pitahaya, frambuesa, arándanos, cañandonga. Muy maduras, sin piel ni semillas duras, temperatura ambiente/tibias.
Grasas saludables	Aguacate, aceite de oliva extra virgen, aceite de coco, ghee. Evitar: aceites de palma, canola; preferir prensados en frío.
Hidratación funcional	Agua natural (1.5–2 L/día), aromáticas suaves (manzanilla, toronjil, hierbabuena, anís, jengibre suave, cáscara de piña, hinojo), caldos naturales claros, agua de coco natural. Suero natural casero: 1 L agua filtrada + jugo de 1 naranja + 1 limón + ¼ cdtá sal yodada + ¼ cdtá bicarbonato + 2 cdtas miel/panela pulverizada.
Alimentos que apoyan la hemoglobina	Pollo, pajarilla, hígado, pulpa de cañandonga, pavo, pescados blancos, huevo, espinaca cocida, acelga cocida, papaya, guayaba madura colada, pera/manzana cocidas, auyama, zanahoria.

Condimentos permitidos y seguros

Categoría	Condimentos permitidos
Endulzante	Stevia (para reemplazar el azúcar).
Hierbas naturales suaves	Orégano, tomillo, laurel, romero, cúrcuma, perejil, cilantro, albahaca.
Condimentos naturales no picantes	Sal marina o rosada, aceite de oliva, vinagre de manzana natural, ajo cocido, cebolla cocida.
Especias digestivas	Comino molido (solo una pizca), jengibre rallado o en polvo, canela (pizca).
Opcional casero	Mayonesa natural hecha en casa (aceite de oliva + huevo).

Condimentos y salsas que deben evitarse

Evitar	Ejemplos
Condimentos picantes/irritantes	Pimienta negra, ají, curry.
Condimentos crudos	Ajo crudo, cebolla cruda.
Salsas industriales	Mayonesa comercial, tártara, rosada, salsa de tomate, BBQ, mostaza.
Caldo comerciales	Caldo en cubo o en polvo.
Vinagres fuertes	Vinagre blanco, vinagre sintético u otras versiones muy ácidas.

Infusiones y shots

Para equilibrar el sistema inmune

Shot de cúrcuma, jengibre y pimienta negra

1/2 cda de cúrcuma, pizca de pimienta negra, 1/2 cdta de jengibre rallado, 1 astilla de canela, 1 clavo, 1 vaso de agua. **Hervir y tomar antes del desayuno.**



Infusión de jengibre y manzanilla

1/2 puñado de manzanilla, 1/2 cdta de miel, 1/2 taza de agua. **Hervir, colar y servir.**

Leche dorada

1 taza de leche vegetal, 1 cdta de cúrcuma, 1 astilla de canela, 2 clavos, 2 cardamomos, 1 cdta de jengibre rallado, 2 granos de pimienta negra, 1/2 cdta de miel, 1/2 cdta de canela molida. **Hervir 5 minutos.**



Infusión de romero y tomillo

1/2 cda de romero seco, 1/2 cda de tomillo, 1 taza de agua. Hervir y servir.

Para tratar el estreñimiento

Boldo, sen, acacia (Infusión)

Lino, boldo, hinojo (Infusión)

Batidos para subir la hemoglobina



Batido “Reparador Celular”

1/2 taza de remolacha cocida, 1/2 taza de zanahoria cocida, 1 taza de espinaca cocida, 1/2 taza de papaya madura, 1 vaso de agua tibia, stevia. **Licuar todo y servir tibio.**

Batido “Hemoglobina Plus Regenerador”

1/2 taza de remolacha cocida, 1/2 taza de auyama cocida, 1 taza de guayaba madura sin semillas, 1 clara de huevo cocida, 1/2 vaso de agua, 1 cdta de avena cocida. **Licuar y beber.**



Smoothie de zanahoria y betabel (remolacha)

3 zanahorias, 1 betabel, 1 cda de polen de abeja, 1 cda de levadura en polvo, 1 vaso de agua. **Licuar y tomar.**

Smoothie para tratar el estreñimiento

1 vaso de leche de almendras, 1/2 banano, 1/2 taza de avena, 1 cda de chía remojada, 3 ciruelas pasas. **Licuar y tomar una vez al día, hasta lograr deposiciones.**



Snacks recomendados entre comidas (Días 1 a 20)

- Rodajas de papaya madura o banano maduro (porciones pequeñas).
- Compota de manzana o pera (sin azúcar, cocida).
- Galletas de arroz o de maíz sin sal ni azúcar.
- Gelatina sin azúcar (preparada con agua).
- Avena cocida en agua con stevia o canela.
- Arepa delgada de maíz asada, sin grasa ni queso.
- Trocitos de auyama o zapallo cocidos (tipo puré).
- Yuca o arracacha cocida en pequeñas porciones.
- Agua de coco natural (1/2 vaso).
- Infusión tibia de manzanilla o hierbabuena entre comidas.
- Huevos cocidos o clara sola.
- Tostadas integrales suaves sin semillas ni mantequilla.
- Mini porción de aguacate (1 cucharada) con sal rosada.
- Puré de frutas suaves (durazno o ciruela cocida).
- Caldito natural claro de pollo o verduras permitidas, tibio y sin grasa.



Vitaminas y suplementos después de la cirugía

Durante los primeros 8 días (mientras tomas antibióticos)

Suplemento	Dosis / Indicaciones
Vitamina C	500–1000 mg diarios. Apoya la cicatrización y el sistema inmune.
Zinc	15–30 mg diarios. Ayuda en la regeneración de tejidos.
Complejo B	1 tableta diaria. Apoyo al sistema nervioso y energía.

Hidratación	Buena ingesta de agua y aromáticas suaves sin azúcar.
Evitar	No iniciar hierro ni probióticos por sensibilidad digestiva (estreñimiento y gases).



Desde el día 9 en adelante

(al terminar el antibiótico)

Suplemento	Indicaciones
Vitamina C, Zinc y Complejo B	Continuar con la toma de vitamina C, zinc y complejo B según las indicaciones previas.
Hierro	Solo si hay indicios de hemoglobina baja. Tomarlo junto con Vitamina C para mejor absorción.
Probióticos	Desde el día siguiente a terminar el antibiótico. 1 cápsula diaria en ayunas durante 15–30 días. Ayuda a flora intestinal, estreñimiento y sistema inmune.

