

Plan de alimentación Postoperatorio

CIRUPLASTICA



Un mensaje para ti antes de empezar

Tu cuerpo acaba de hacer algo extraordinario. Pasó por una cirugía mayor, soportó el esfuerzo de la anestesia, del bisturí, de la reconstrucción interna, y ahora está trabajando sin descanso para sanar, regenerar y darte los resultados que tanto esperaste. Merece todo tu cuidado y toda tu atención.

Esta guía está pensada para acompañarte en ese proceso desde la alimentación, es un mapa con cariño para que sepas exactamente qué darle a tu cuerpo en cada etapa de tu recuperación, con alimentos que puedes encontrar fácilmente en cualquier plaza de mercado, tienda naturista o supermercado de Colombia.

Lo que comes después de una cirugía plástica tiene un impacto directo y real en la velocidad de tu cicatrización, en la calidad de tu piel, en tus niveles de energía y en la permanencia de tus resultados. Así que léela con calma, guárdala cerca y vuelve a consultarla cada vez que tengas dudas. Estamos contigo en cada paso.

Tabla de contenido

Protocolo de las primeras 48 horas	Pag 4
Días 1 al 20	Pag 5-7
Objetivos	Pag 5
Reglas de oro	Pag 6
¿Cuánta proteína necesitas?	Pag 7
Lo que si puedes comer	Pag 8-13
Proteínas	Pag 8
Carbohidratos	Pag 9
Verduras	Pag 10
Frutas	Pag 11
Grasas	Pag 12
Hidratación	Pag 13
Hemoglobina	Pag 13
Lo que debes evitar	Pag 14-15
Condimentos	Pag 16
Ideas de almuerzos	Pag 17-20
Snacks	Pag 21
Infusiones	Pag 22-24
Batidos	Pag 25-26
Vitaminas	Pag 26-31
Ejemplo de alimentación	Pag 32
Desde el día 21 en adelante	Pag 33
Semana 3 y 4	Pag 34
Semana 5 y 8	Pag 35
Mes 3 en adelante	Pag 36
Lo que nunca debe volver	Pag 37-38
Hábitos	Pag 39

Protocolo de las primeras 48 horas después de la cirugía

Las primeras horas después de salir de cirugía son las más delicadas para tu sistema digestivo. La anestesia general enlentece el tránsito intestinal y es muy normal que sientas náuseas, mareos o que simplemente no tengas ningún apetito. No te preocupes por eso y no te fuerces a comer. Tu único objetivo en estas horas es hidratarte y estabilizarte. No hay afán por los sólidos.

Lo que puedes tomar en estas primeras 48 horas:

- Agua natural a temperatura ambiente o tibia, en sorbos pequeños y frecuentes. No de un solo golpe.
- Agua de coco natural, no procesada ni en caja. Máximo medio vaso cada vez, es hidratante y reconfortante.
- Aromáticas suaves y tibias: manzanilla, toronjil, hierbabuena, anís estrellado. Sin azúcar. Si necesitas endulzar, una pizca muy pequeña de stevia.
- Infusión de jengibre suave: una rodaja pequeña de jengibre fresco en agua caliente. Te ayuda mucho con las náuseas.
- Caldo natural claro de pollo o de verduras, completamente desgrasado, sin sal ni condimentos fuertes. Solo el líquido, sin sólidos todavía.
- Suero casero de rehidratación: en un litro de agua filtrada hervida y fría mezcla el jugo de media naranja, el jugo de medio limón, un cuarto de cucharadita de sal yodada, un cuarto de cucharadita de bicarbonato de sodio y dos cucharaditas de miel o panela pulverizada. Tómallo en pequeños sorbos a lo largo del día. Tu cuerpo lo agradecerá.

**¿Cómo saber que puedes avanzar a alimentos suaves?
Cuando las náuseas hayan cedido, puedas tolerar
líquidos sin malestar y sientas algo de apetito.**

Días 1 al 20

¿Qué queremos lograr en esta etapa?

En estos primeros 20 días tu cuerpo está en su proceso de recuperación más intenso. Todo lo que comas debe ir orientado a apoyarlo en ese trabajo. Estos son los objetivos de esta fase:

OBJETIVOS



- Favorecer la cicatrización y la regeneración de tus tejidos desde adentro.
- Darte suficiente proteína para que tu piel, tu fascia y tus tejidos internos se reparen correctamente.
- Mantener tus niveles de hemoglobina y energía, que bajan después de cualquier cirugía.
- Evitar los gases, la inflamación y la retención de líquidos que tanto molestan en el postoperatorio.
- Prevenir el estreñimiento, que es uno de los problemas más frecuentes.
- Reducir la inflamación sistémica con alimentos que trabajen a tu favor.

LAS REGLAS DE ORO DE ESTA FASE



- Come 5 veces al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Porciones pequeñas, pero constantes. Tu estómago no debe recibir cargas grandes.
- Todo lo que cocines debe ser al vapor, al horno o hervido. Nada frito, nada en salsas grasas.
- Nada crudo todavía, y evita mezclar muchas frutas diferentes en una misma preparación.
- Toma agua natural o aromáticas suaves con frecuencia a lo largo del día.
- Si en algún momento sientes gases, distensión abdominal o molestia digestiva importante, vuelve por 48 horas estrictas a tu menú de rescate: pollo al vapor + arroz blanco + auyama cocida + papaya madura. Este combo es tu mejor amigo cuando el intestino protesta. Funciona muy bien y te devolverá la calma.
- Come despacio, mastica bien y evita hablar mucho mientras comes. Tragar aire es una de las causas más comunes de distensión en el postoperatorio.

¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITAS?

Este es uno de los puntos más importantes de toda la guía y uno de los que más se subestima. Tu cuerpo necesita proteína para fabricar colágeno, reparar tejidos y mantener fuerte tu sistema inmune. La recomendación es entre 1.2 y 1.5 gramos de proteína por cada kilogramo de tu peso corporal al día.

Para que lo veas más claro: si pesas 60 kilogramos, necesitas entre 72 y 90 gramos de proteína diaria. Si pesas 70 kilogramos, entre 84 y 105 gramos. La mejor estrategia es distribuir esa proteína entre las 5 comidas del día, **así tu cuerpo la absorbe mejor y nunca le falta el material que necesita para repararse.**



LO QUE SÍ PUEDES COMER

Proteínas: la base de cada comida principal
La proteína es tu mejor aliada en esta etapa. Asegúrate de incluirla siempre.

Proteína	Alimentos permitidos y recomendaciones
Pollo sin piel	Pechuga o muslo sin piel, al vapor, al horno o hervido. Versátil, suave y fácil de preparar.
Pavo sin piel:	Excelente opción, muy magra.
Hígado de res o de pollo:	Quizás no sea tu favorito, pero es extraordinario para subir la hemoglobina. Prepáralo al vapor o en plancha sin aceite.
Pajarilla (bazo)	Muy útil también para la hemoglobina y fácil de conseguir en cualquier plaza de mercado colombiana.
Pescados:	Salmón, mojarra, tilapia, merluza, róbalo, bagre, congrio, dorada, pargo, trucha, corvina. Todos al vapor, al horno o hervidos. El salmón y la trucha tienen el beneficio adicional del omega-3 antiinflamatorio.
Huevos :	Enteros cocidos o pochados, y claras de huevo cocidas o en tortilla al horno sin aceite.
Claros de huevo pasteurizadas líquidas:	Son una opción muy práctica cuando el apetito está muy bajo. Puedes agregarlas directamente a un caldo tibio.
Caldos naturales desgrasados de pollo o de verduras:	Aportan aminoácidos y minerales, y son perfectos para los primeros días cuando todavía no tienes mucho apetito.
Caldo de huesos:	Este es un tesoro que muchas veces se olvida. Hierve huesos de pollo o de res durante 4 a 6 horas con un chorrito de vinagre de manzana, zanahoria, apio y una pizca de sal marina. Cuela y toma solo el líquido. Te aporta colágeno natural, glicina y minerales esenciales para la cicatrización. Los huesos los consigues en cualquier plaza de mercado o carnicería colombiana a muy bajo costo. No lo dejes pasar.

Carbohidratos:

Tu fuente de energía sin irritar el intestino

- **Arroz blanco o arroz jazmín.**
- **Papa criolla, pastusa o sabanera:** cocida o al horno.
- **Auyama (zapallo):** cocida, en puré o en caldo. Suave, nutritiva y antiinflamatoria.
- **Calabacín:** cocido al vapor.
- **Yuca:** cocida o al vapor.
- **Arracacha:** cocida. Es muy digestiva, nutritiva y la encuentras fácilmente en las plazas colombianas.
- **Ñame:** cocido.
- **Plátano verde:** cocido o al vapor. En esta fase el plátano verde es mejor que el maduro porque tiene menos azúcar.
- **Mazorca tierna:** cocida o al vapor. Que sea tierna, no dura ni tostada.
- **Avena natural sin procesar:** cocida en agua. No la instantánea ni la de sobre.
- **Arepas delgadas de maíz:** asadas, sin grasa ni queso.
- **Pan artesanal o integral suave,** sin semillas, sin mantequilla.
- **Pasta de arroz:** suave y de fácil digestión.
- **Quinoa blanca** bien lavada y cocida.
- **Bollitos de maíz al vapor.**
- **Cuscús blanco:** muy suave y digestivo.
- **Batata o camote:** cocida o en puré.



Verduras:

Siempre cocidas en esta fase, nunca crudas, las verduras crudas generan gases y pueden irritar un intestino que ya está sensible. En esta fase todas van cocidas, sin excepción

- Zanahoria cocida o en puré.
- Auyama y zapallo cocidos.
- Calabacín al vapor.
- Habichuela tierna cocida.
- Arveja verde tierna cocida (no la seca).
- Espinaca cocida: excelente para el hierro y la cicatrización.
- Acelga cocida.
- Guatila o chayote cocido.
- Pepino sin cáscara cocido.
- Berenjena cocida y pelada.
- Espárragos tiernos cocidos.
- Puerro (solo la parte blanca) cocido.
- Cebolla larga cocida, nunca cruda.
- Perejil cocido en caldos.
- Apio en caldos.
- Tallos de acelga y espinaca cocidos.
- Albahaca, romero y laurel como aromatizantes durante la cocción.



Frutas:

Consúmelas muy maduras, sin piel ni semillas duras, a temperatura ambiente o tibias. Nunca frías directo del refrigerador, porque el frío puede generar contracción intestinal.

- **Papaya madura:** es la reina del postoperatorio. Antiinflamatoria, enzimática, ayuda con la digestión y el estreñimiento. Cómela todos los días si puedes.
- **Banano maduro.**
- **Melón maduro.**
- **Sandía madura sin semillas.**
- **Pera cocida.**
- **Manzana cocida y pelada.**
- **Durazno cocido y pelado.**
- **Ciruela cocida y pelada.**
- **Guayaba madura colada, sin semillas ni cáscara:** excelente para la hemoglobina y la vitamina C.
- **Mango maduro.**
- **Zapote y mamey maduros.**
- **Níspero maduro.**
- **Granadilla colada:** solo el jugo interior, sin las semillas duras.
- **Guanábana madura sin fibras duras.**
- **Breva madura sin cáscara.**
- **Pera de agua madura.**
- **Mangostino.**
- **Chirimoya colada.**
- **Bananito maduro.**
- **Higo maduro.**
- **Badea madura.**
- **Lúcuma.**
- **Pitahaya madura.**
- **Tomate dulce maduro y cocido.**
- **Compotas suaves sin azúcar de manzana o pera:** son una opción práctica y gentil para cuando no tienes energía de preparar nada.



Grasas:

En pequeñas cantidades, no las descuides, las grasas buenas son antiinflamatorias y apoyan la cicatrización. Solo necesitas pequeñas cantidades.

- **Aguacate:** una cucharada en el almuerzo o la cena es suficiente. No más, para no sobrecargar el hígado en esta etapa.
- **Aceite de oliva extra virgen:** una cucharadita para aderezar después de cocinar. Nunca para freír.
- **Aceite de coco:** en pequeñas cantidades para cocinar al vapor.
- **Ghee (mantequilla clarificada):** una pequeña cantidad para aderezar verduras o granos cocidos.

Evita completamente los aceites de palma, el aceite de canola, los aceites de semillas refinados, las margarinas y cualquier grasa hidrogenada.



Hidratación:

Tu recuperación depende de eso

- **Agua natural filtrada o hervida:** entre 1.5 y 2 litros al día. Tómala tibia o a temperatura ambiente, nunca fría.
- **Aromáticas suaves:** manzanilla, toronjil, hierbabuena, anís estrellado, jengibre suave, cáscara de piña cocida, hinojo. Sin azúcar, solo stevia si necesitas endulzar.
- **Caldos naturales claros de pollo o verduras permitidas, desgrasados y tibios.**
- **Agua de coco natural:** medio vaso, no procesada.
- **Suero casero de rehidratación:** 1 litro de agua filtrada, jugo de 1 naranja, jugo de 1 limón, un cuarto de cucharadita de sal yodada, un cuarto de cucharadita de bicarbonato y 2 cucharaditas de miel o panela pulverizada. Tómalo a lo largo del día.



Hemoglobina

- **Hígado de res o de pollo, y pajarilla.**
- **Pavo y pollo.**
- **Pescados blancos.**
- **Huevo entero y claras.**
- **Espinaca y acelga cocidas.**
- **Auyama y zanahoria cocidas.**
- **Papaya y guayaba madura colada.**
- **Pera y manzana cocidas.**
- **Cañandonga (pulpa):** es una fruta colombiana con alto contenido de hierro, que encuentras en plazas de mercado y tiendas naturistas. No la dejes pasar.
- **Remolacha cocida:** rica en hierro y antioxidantes, es la base de los batidos de hemoglobina que encontrarás más adelante en esta guía.



LO QUE DEBES EVITAR

Sé que algunas de estas cosas te encantan. Pero en este momento tu cuerpo necesita que lo protejas. Cada cosa que evites es un regalo que te haces a ti misma.

Categoría	Alimentos prohibidos o no recomendados
Azúcares y dulces	Azúcar blanca o morena, panela en grandes cantidades, bocadillo, mermeladas, obleas, natilla, postres en general, gelatinas azucaradas, bebidas saborizadas, cereales azucarados y dulces típicos colombianos
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 y mazorcada con salsas.
Arroces y guisos grasos	Arroz atollado, arroz con pollo con sofrito graso, 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, queso doble crema, queso costeño o curado, mazamorra, changua y natilla. Los lácteos enteros generan mucosidad, inflamación y dificultan la cicatrización.

Categoría	Alimentos prohibidos o no recomendados
Verduras flatulentas o irritantes	Repollo, coliflor, brócoli, kale, coles de Bruselas, cebolla cruda, ajo crudo, pimentón crudo o cocido, tomate crudo, hogao y salsas de tomate.
Frutas ácidas o fermentables	Piña, naranja, mandarina, toronja, limón (excepto la pequeña cantidad del suero casero), lulo, maracuyá, tamarindo, fresa, mora, uva, kiwi, tomate de árbol crudo, manzana verde y borojó (excepto maduro y colado para la hemoglobina).
Leguminosas y semillas	Lentejas, frijoles, garbanzos, arveja seca, soya, chía, linaza, almendras, nueces, maní, pistachos y marañones. Todos generan gases y distensión abdominal que en esta etapa son muy incómodos.
Harinas y azúcares refinados	Pan blanco industrial, galletas dulces, tortas, buñuelos, pandebonos, almojábanas y cereales azucarados de paquete.
Bebidas estimulantes o gasificadas	Café, té negro, chocolate de taza, alcohol en todas sus formas (vino, cerveza, refajo, aguardiente), gaseosas, maltas, champús, chicha y lulada.
Otros que es mejor evitar	Mazorca dura o tostada, condimentos picantes como ají, pimienta negra y curry (excepto la pizca mínima de pimienta en el shot medicinal de cúrcuma que encontrarás más adelante), colorantes artificiales, conservantes, salsas de paquete, caldo en cubo o en polvo y enlatados.

CONDIMENTOS:

Los que sí puedes usar

- **Sal marina o sal rosada del Himalaya:** en cantidades moderadas.
- **Aceite de oliva extra virgen:** para aderezar después de cocinar.
- **Vinagre de manzana natural:** una cucharadita en preparaciones. No el vinagre blanco sintético.
- **Ajo cocido:** nunca crudo.
- **Cebolla larga cocida:** nunca cruda.
- **Stevia:** tu reemplazo natural del azúcar.
- **Orégano, tomillo, laurel, romero:** como aromatizantes durante la cocción.
- **Cúrcuma:** antiinflamatoria por excelencia, úsala en infusiones y preparaciones cocidas.
- **Perejil y cilantro cocidos, en pequeñas cantidades.**
- **Albahaca cocida.**
- **Comino molido:** solo una pizca, en preparaciones cocidas.
- **Jengibre rallado o en polvo:** en infusiones y cocidos.
- **Canela:** en infusiones y avena.
- **Mayonesa natural casera:** aceite de oliva y huevo entero emulsionados en casa. Nunca la comercial.



Los que debes evitar

- **Pimienta negra, ají y curry:** irritan el intestino y generan inflamación. Solo se permite una pizca mínima de pimienta negra en el shot medicinal de cúrcuma, no en las comidas.
- **Ajo y cebolla crudos.**
- **Mayonesa comercial, salsa tártara, salsa rosada, salsa de tomate de paquete, BBQ y mostaza industrial.**
- **Caldo en cubo o en polvo:** están llenos de sodio, conservantes y glutamato monosódico.
- **Vinagre blanco sintético y vinagres fuertes.**
- **Salsas de paquete de cualquier tipo.**



IDEAS DE ALMUERZOS

Reglas para elevar el sabor

Aromatización: Usa albahaca, romero, tomillo o laurel durante la cocción para que la proteína absorba el aroma.

Texturas: Juega con los purés de diferentes vegetales y carbohidratos para que el plato no sea monótono.

Grasa de autor: El aceite de oliva extra virgen o el aguacate se añaden al final para dar brillo y suavidad

OPCIONES CON POLLO



Pollo al Horno en Costra de Hierbas y Puré de Arracacha:

Pechuga de pollo sin piel horneada con romero y tomillo. Servida con puré de arracacha y zanahorias baby al vapor.

Preparación: Hornea el pollo tapado para que quede jugoso. Tritura la arracacha cocida con un poco de su propia agua hasta que esté cremosa.

Pollo "Amarillo" con Arroz de Auyama:

Muslo de pollo sin piel hervido con cúrcuma. Acompañado de arroz blanco mezclado con cubos de auyama muy blanda y habichuelas tiernas.

Preparación: Cocina el pollo en agua con cúrcuma y sal marina. Mezcla el arroz con la auyama para que el grano se pinte de color de forma natural.



OPCIONES CON POLLO



Medallones de Pollo al Vapor con Batata:

Pechuga fileteada cocida al vapor con laurel. Servida con puré de batata (camote) y acelgas picadas muy finas.

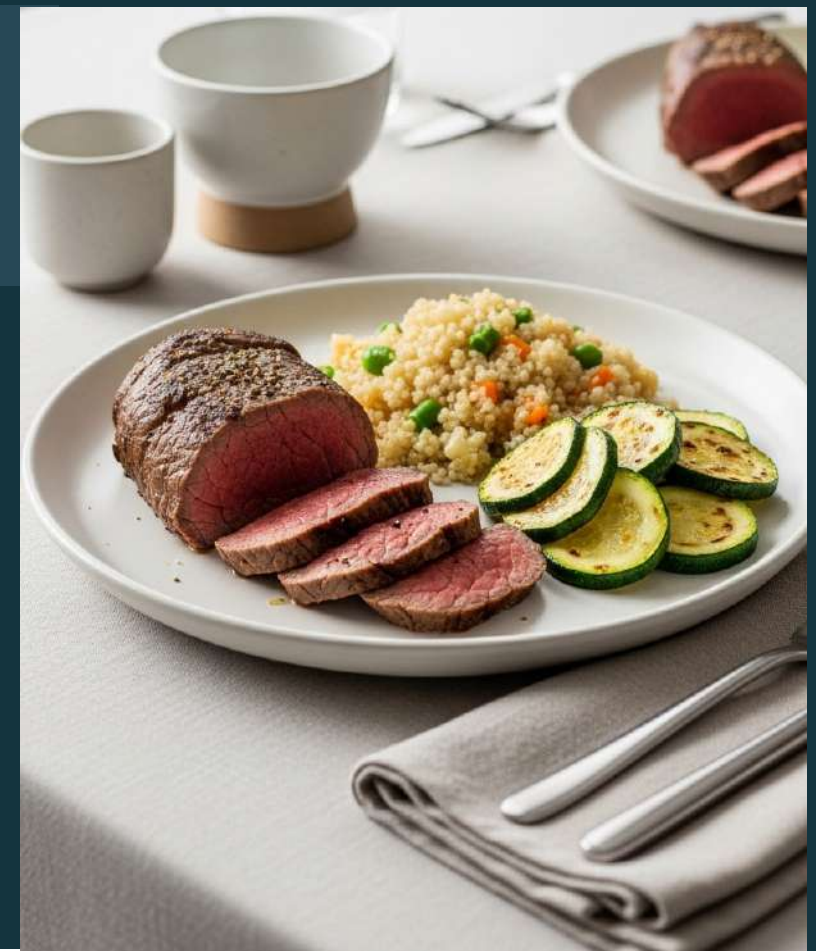
Preparación: Cocina el pollo al vapor sobre las hojas de laurel. Machaca la batata hasta que esté suave y sirve sobre las acelgas bien escurridas.

OPCIONES CON CARNE DE RES

Lomo al Horno con "Risotto" de Quinoa:

Solomillo de res magro horneado. Acompañado de quinoa blanca cremosa (cocida en caldo de verduras permitido) y calabacines al vapor.

Preparación: Cocina la carne al horno hasta el término deseado. La quinoa se cocina con caldo natural para que quede con una textura más melosa.



Carne Desmechada con Papitas Criollas y Aguacate:

Lomo de res hervido y desmechado. Servido con papas criollas al horno y una porción de aguacate.

Preparación: Hierve la carne con cebolla larga (cocida) para dar sabor. Hornea las papas criollas enteras para que queden suaves por dentro.



OPCIONES CON PESCADO



Salmón al Romero con Pasta de Arroz:

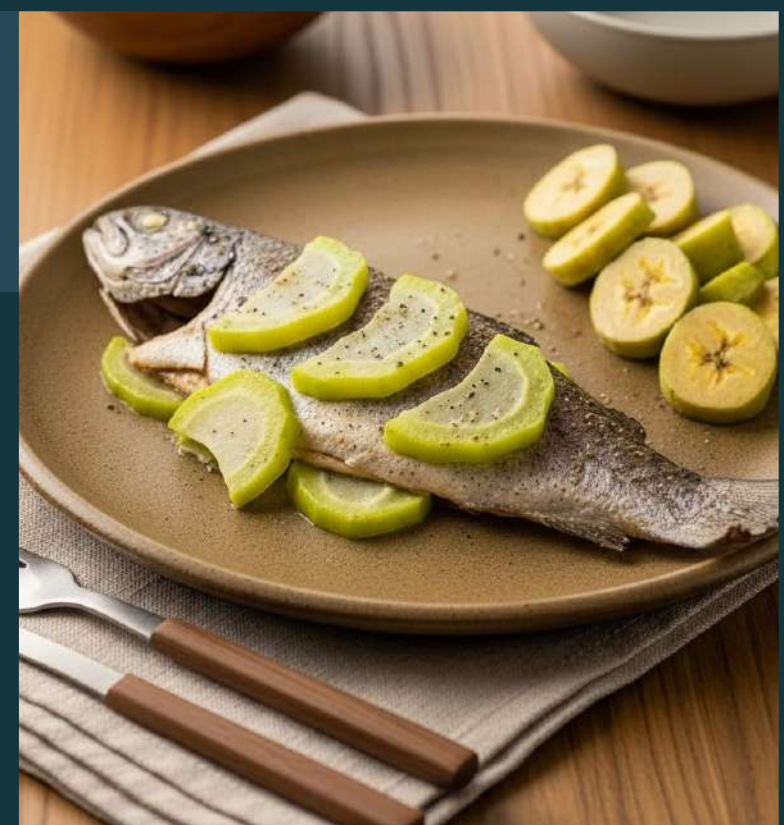
Filete de salmón al horno con romero y una pizca de sal marina. Acompañado de pasta de arroz suave y espárragos al vapor.

Preparación: Hornea el salmón aprovechando sus grasas naturales antiinflamatorias. Sirve sobre la pasta de arroz previamente hidratada.

Trucha al Papillote con Plátano y Guatila:

Trucha envuelta en papel con rodajas de guatila (chayote). Acompañada de plátano verde cocido.

Preparación: Envuelve la trucha y la guatila en papel de horno para que se cocinen en su propio vapor. Hierve el plátano hasta que esté blando.



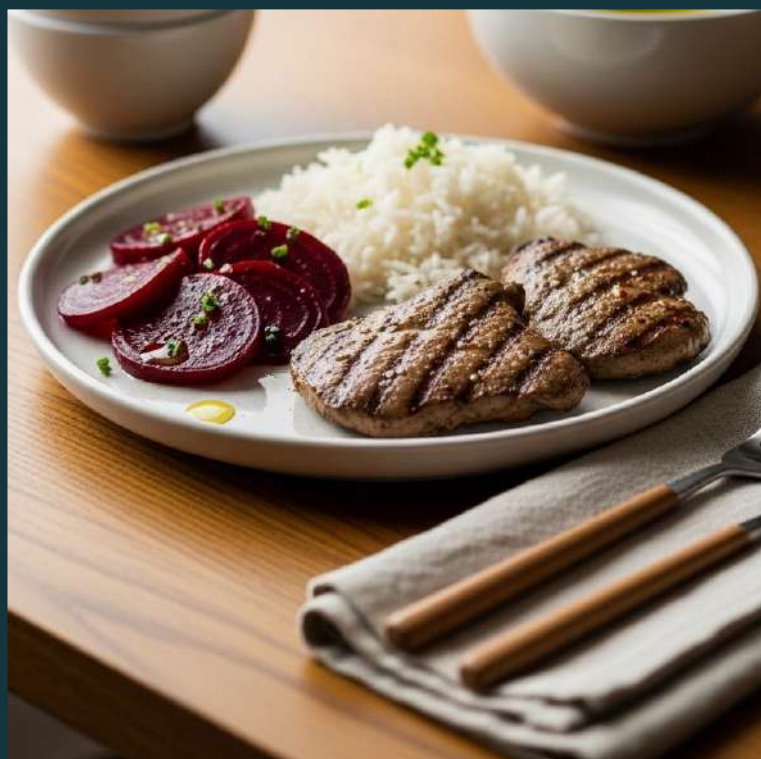
Tilapia Blanca sobre Puré de Zapallo:

Filete de tilapia al vapor con orégano. Servido con puré de zapallo y yuca al vapor.

Preparación: Cocina el pescado al vapor con las hierbas encima. Haz un puré rústico con el zapallo y sirve la yuca caliente al lado.



OPCIONES PARA LA HEMOGLOBINA Y VARIEDADES



Hígado "Tierra y Mar":

Hígado de pollo o res a la plancha sin aceite, acompañado de arroz blanco y remolacha cocida con un toque de aceite de oliva.

Preparación: Cocina el hígado rápidamente para que conserve su jugosidad. La remolacha hervida aporta el hierro necesario para la recuperación.

Pavo Magro con Cuscús y Zanahoria:

Pechuga de pavo al horno. Acompañada de cuscús blanco hidratado y puré de zanahoria dulce.

Preparación: Hornea el pavo con albahaca cocida. El cuscús se hidrata en minutos con agua caliente y sal marina.



Pajarilla con Arroz y Espinacas:

Pajarilla (bazo) hervida y picada. Servida con arroz blanco y espinacas al vapor.

Preparación: Hierve la pajarilla en caldo natural de verduras. Mezcla con el arroz para una comida completa y alta en hierro.

Róbalo al Horno con Arepa de Maíz:

Filete de róbalo horneado con un toque de cúrcuma. Acompañado de una arepa delgada de maíz asada y una cucharada de aguacate.

Preparación: Hornea el pescado tapado para evitar que se seque. Asa la arepa en una sartén seca hasta que esté firme y añade el aguacate al final.



Snacks

Comer entre comidas no es un capricho en esta etapa, es una necesidad. Estas son tus mejores opciones:

- Rodajas de papaya madura o banano maduro, en porciones pequeñas.
- Compota de manzana o pera sin azúcar, cocida en casa.
- Galletas de arroz o de maíz sin sal ni azúcar, revisando que no tengan ingredientes artificiales.
- Gelatina sin azúcar preparada con agua natural: no las de sobre con colorantes, sino la gelatina sin sabor disuelta con jugo de una fruta permitida.
- Avena natural cocida en agua con stevia o canela.
- Arepa delgada de maíz asada, sin grasa ni queso.
- Trocitos de auyama o zapallo cocidos, tipo puré suave.
- Yuca o arracacha cocida en pequeñas porciones.
- Agua de coco natural: medio vaso.
- Infusión tibia de manzanilla o hierbabuena entre comidas.
- Huevo cocido entero o solo la clara.
- Tostadas integrales suaves sin semillas ni mantequilla.
- Una cucharada de aguacate con sal rosada.
- Puré de frutas suaves: durazno o ciruela cocida.
- Caldito natural claro de pollo o verduras permitidas, tibio y sin grasa.
- Caldo de huesos tibio: media taza como snack reconfortante y profundamente reparador.



Infusiones

Para equilibrar tu sistema inmune y reducir la inflamación

Shot de cúrcuma, jengibre y pimienta negra

Tómalo antes del desayuno. Mezcla media cucharada de cúrcuma en polvo, una pizca muy pequeña de pimienta negra (esta es la única excepción a la prohibición de la pimienta: en esta cantidad mínima activa la absorción de la cúrcuma multiplicándola hasta 20 veces, por eso se incluye solo aquí), media cucharadita de jengibre rallado, una astilla de canela y un clavo de olor en un vaso de agua. Hierve todo junto durante 3 minutos, cuela y toma tibio. Empieza tu día con este shot y tu cuerpo lo va a agradecer.



Infusión de jengibre y manzanilla

Hierve medio puñado de flores de manzanilla seca en media taza de agua, cuela y agrega media cucharadita de miel pura cuando ya esté tibia. Tómala entre comidas o antes de dormir. Calma el sistema digestivo y tiene un efecto relajante muy agradable.

Leche dorada

Una taza de leche vegetal de avena o de arroz (las más suaves y fáciles de conseguir en Colombia), una cucharadita de cúrcuma en polvo, una astilla de canela, dos clavos de olor, dos vainas de cardamomo, una cucharadita de jengibre rallado, dos granos de pimienta negra (solo para activar la cúrcuma), media cucharadita de miel y media cucharadita de canela molida. Hiérvelo todo junto durante 5 minutos, cuela y toma tibio. Es perfecta para la cena, te abriga por dentro y trabaja toda la noche mientras duermes.



Infusión de romero y tomillo

Media cucharada de romero seco y media cucharada de tomillo en una taza de agua. Hierve, cuela y sirve. Antiinflamatoria, digestiva y muy fácil de preparar.



Agua de cáscara de piña

Lava muy bien la piña, pélala y hierva solo la cáscara en un litro de agua durante 15 minutos. Cuela y toma tibia o a temperatura ambiente. Es diurética, antiinflamatoria y digestiva. Uno de los remedios colombianos más valiosos para el postoperatorio y casi no cuesta nada.



Cuando el estreñimiento aparece

El estreñimiento es muy frecuente en el postoperatorio y hay que atenderlo con gentileza. Estas infusiones te ayudan:



Infusión de boldo, sen y acacia:

Hierve una cucharadita de la mezcla en una taza de agua, cuela y toma en la noche. No tomes más de 3 días seguidos.

Infusión de lino, boldo e hinojo:

Hierve una cucharadita de la mezcla en una taza de agua, cuela y toma en la mañana en ayunas.



Batidos

Para subir la hemoglobina



Batido “Reparador Celular”

Media taza de remolacha cocida, media taza de zanahoria cocida, una taza de espinaca cocida, media taza de papaya madura y un vaso de agua tibia. Agrega stevia al gusto. Licúa todo y sírvelo tibio. Tómalo una vez al día, de preferencia en el desayuno o la media mañana. Es poderoso y tu cuerpo lo absorbe muy bien.

Batido “Hemoglobina Plus Regenerador”

Media taza de remolacha cocida, media taza de auyama cocida, una taza de guayaba madura sin semillas, una clara de huevo cocida, medio vaso de agua y una cucharadita de avena cocida. Licúa y bebe inmediatamente.



Smoothie de zanahoria y remolacha

Tres zanahorias medianas cocidas, una remolacha mediana cocida, una cucharada de levadura nutricional en polvo (es más segura que el polen de abeja, que puede causar reacciones en algunas personas, y la consigues fácilmente en tiendas naturistas) y un vaso de agua tibia. Licúa y toma.



Para el estreñimiento

Smoothie suavizante intestinal

Un vaso de leche de avena o de arroz, medio banano maduro, media taza de avena cocida y tres ciruelas pasas cocidas en agua. Licúa y toma una vez al día hasta que tus deposiciones se regularicen. Es suave, efectivo y coherente con todo el plan de alimentación de esta etapa.



Vitaminas

Durante los primeros 8 días (mientras tomas antibióticos)

Suplemento	Dosis / Indicaciones
Vitamina C	Entre 500 y 1000 miligramos diarios. Apoya tu cicatrización, refuerza tu sistema inmune y mejora la absorción del hierro cuando llegue el momento de tomarlo. La consigues como tableta efervescente sin azúcar en cualquier droguería colombiana, marca MK o similar, o como vitamina C natural de guayaba o acerola en cápsulas en tiendas naturistas.
Zinc	Entre 15 y 30 miligramos diarios. Esencial para que tus tejidos se regeneren bien y tu sistema inmune funcione fuerte. Puedes tomarlo junto con la vitamina C en la presentación combinada que ya existe en droguerías.

Suplemento	Dosis / Indicaciones
Complejo B	Una tableta diaria. Apoya tu sistema nervioso, tu energía y tu metabolismo celular. Lo consigues en cualquier droguería.
Colágeno hidrolizado	Entre 10 y 15 gramos diarios, disueltos en agua tibia, aromática o caldo. Este es uno de los suplementos más importantes de toda tu recuperación, especialmente en abdominoplastia y liposucción, porque tu piel, tu fascia y tus tejidos blandos necesitan colágeno para reconstruirse desde adentro. Escoge uno sin sabor y de fácil disolución. Lo encuentras en tiendas naturistas y en algunos supermercados en Colombia. Tómallo preferiblemente en ayunas o entre comidas para que tu cuerpo lo absorba mejor.
Vitamina D3 con K2	2000 UI de D3 acompañadas de 100 microgramos de K2. Son fundamentales para tu cicatrización, tu sistema inmune y para que el calcio llegue a donde debe llegar. En Colombia, pese a ser un país tropical, el déficit subclínico de vitamina D es mucho más común de lo que se cree. Las encuentras en tiendas naturistas y droguerías. Tómalas con una comida que contenga grasa saludable, como aguacate o aceite de oliva, para que se absorban mejor.
Magnesio	200 miligramos de magnesio glicinato o magnesio citrato antes de dormir. Te ayuda con el dolor muscular difuso que es muy frecuente después de una liposucción, apoya el tránsito intestinal y tiene un efecto antiinflamatorio leve. El magnesio glicinato es la presentación mejor tolerada por el estómago. Lo consigues en tiendas naturistas.

Hidratación	Mantén siempre una buena ingesta de agua natural y aromáticas suaves sin azúcar. Entre 1.5 y 2 litros al día. No lo subestimes: la hidratación es parte del tratamiento.
--------------------	--

Lo que debes evitar	No inicies hierro ni probióticos mientras estés tomando antibióticos. El hierro puede generar estreñimiento severo sumado al estado digestivo postquirúrgico, y los probióticos tienen menor eficacia cuando los antibióticos están activos en tu cuerpo. Los iniciarás después, en el momento correcto.
----------------------------	--

Desde el día 9 en adelante (cuando termines el antibiótico)

Suplemento	Dosis / Indicaciones
Vitamina C, Zinc y Complejo B	Continúa tomándolos con las mismas dosis. Tu cuerpo todavía los necesita.
Colágeno hidrolizado	Sigue tomando entre 10 y 15 gramos diarios. Puedes mantenerlo hasta la semana 8 o incluso hasta la semana 12 del postoperatorio para apoyar la maduración de tu cicatriz. Vale mucho la pena ese tiempo extra.
Vitamina D3 con K2	Continúa con la misma dosis. Puedes mantenerla por 2 a 3 meses.
Magnesio	Sigue tomándolo antes de dormir hasta que el estreñimiento haya pasado y el dolor muscular haya cedido. Generalmente entre 2 y 4 semanas es suficiente.
Probióticos	Empiézalos al día siguiente de terminar el antibiótico. Una cápsula diaria en ayunas durante 15 a 30 días. Ayudan a restaurar la flora intestinal que el antibiótico afectó, mejoran el estreñimiento y fortalecen tu sistema inmune. Busca uno de mínimo 8 cepas bacterianas. En Colombia los consigues en tiendas naturistas (Probylactus u otras marcas) y en algunas droguerías.
Hierro	Las indicaciones varían según tu cirugía, así que lee con atención:

¿Cómo tomar el hierro?

Indicaciones según la cirugía

Suplemento	Dosis / Indicaciones
Liposucción u otras cirugía diferente a la abdominoplastia	Si tu cirugía fue una liposucción u otro procedimiento diferente a la abdominoplastia: inicia el hierro desde el día 9 solo si tienes síntomas de hemoglobina baja como mareo, palidez extrema o fatiga muy marcada, o si tu médico te lo indica expresamente.
Abdominoplastia	Si tu cirugía fue una abdominoplastia: es prácticamente universal que la hemoglobina quede más baja después de este procedimiento, por el volumen de sangrado y el trauma tisular que implica. Sin embargo, el hierro oral no debe iniciarse hasta que hayas tenido tu primera deposición postoperatoria. El hierro estreñe, y en abdominoplastia el esfuerzo al defecar genera presión directa sobre tu herida abdominal, lo que puede comprometer tu cicatrización. Una vez que confirmes esa primera deposición, inicia el hierro de manera regular y mantenlo según lo que te indique tu médico.

En ambos casos: toma siempre el hierro junto con vitamina C para que se absorba mejor. Nunca lo tomes junto con calcio ni con café o té. El estómago vacío mejora la absorción, pero si te genera náuseas, tómalo con una comida pequeña. En Colombia lo consigues como fumarato ferroso (IOFI u otras marcas) o hierro quelado en droguerías y tiendas naturistas.

Desde el día 9 en adelante (cuando termines el antibiótico)

Suplemento	Dosis / Indicaciones
Omega-3	Un gramo de aceite de pescado de calidad al día, preferiblemente con el almuerzo. Es un potente antiinflamatorio natural que complementa muy bien todo lo que estás comiendo en esta fase. También puedes obtenerlo aumentando el consumo de salmón o trucha dos o tres veces por semana. Lo consigues en droguerías y tiendas naturistas.
Espirulina (opcional, pero vale mucho la pena)	Entre 500 miligramos y 1 gramo diario. Es un alga con alto contenido de proteína completa, hierro, vitaminas del grupo B y clorofila. Apoya tu hemoglobina y tu energía. No reemplaza la proteína de tu dieta, la complementa. La consigues en tiendas naturistas.

EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN

Este es solo un ejemplo orientativo. Las porciones deben ser pequeñas y ajustarse a cómo te sientas cada día. Tu cuerpo es el mejor termómetro.

Horario	Comida
Al despertar, antes del desayuno	Tu shot de cúrcuma con jengibre. Seguido de medio vaso de agua tibia.
Desayuno	Avena natural cocida en agua con canela y stevia, dos huevos cocidos, y media taza de papaya madura en trozos.
Media mañana	Batido Reparador Celular (remolacha + zanahoria + espinaca cocida + papaya + agua tibia), o una porción pequeña de compota de manzana sin azúcar, o media arepa delgada asada con una cucharada de aguacate.
Almuerzo	Pechuga de pollo al vapor o al horno, media taza de arroz blanco cocido, media taza de auyama en puré y habichuela tierna cocida. Una cucharadita de aceite de oliva al final.
Merienda	Caldito natural de huesos tibio, o una pequeña porción de yuca cocida, o banano maduro con una cucharada de aguacate, o una infusión tibia de hierbabuena.
Cena	Filete de pescado blanco al vapor (tilapia, mojarra o merluza), zanahoria cocida en puré y una porción pequeña de papa criolla cocida. Termina con una taza de leche dorada antiinflamatoria.
Antes de dormir	Una infusión suave de manzanilla o toronjil. Tu magnesio, si lo estás tomando.

Desde el día 21 en adelante

Esto es lo que necesitas entender antes de avanzar

Llegaste al día 20 y te sientes mejor. ¡Qué buena noticia, qué orgullo tan grande! Pero aquí viene uno de los momentos más importantes de toda tu recuperación, y también uno de los más riesgosos: cuando una se siente bien, baja la guardia. Y bajar la guardia en esta etapa puede costarte parte de los resultados que tanto esfuerzo, valentía y cuidado te costaron.

Tu cuerpo por fuera se ve recuperado, pero por dentro tu cicatriz interna, tu fascia reparada y tus tejidos reposicionados siguen madurando y consolidándose hasta el mes 6, y en algunos casos hasta el mes 12. Esto significa que la alimentación antiinflamatoria no termina en el día 20, simplemente se relaja de manera gradual y con mucho criterio. Sigue protegiéndote con amor.

Semana 3 y 4:

Tu intestino ya está más estable y puedes empezar a introducir algunos alimentos nuevos, de a uno a la vez y observando siempre cómo te sientes. Si algo te genera malestar, gases o distensión, retíralo y vuelve a intentarlo unos días después.

- **Lácteos bajos en grasa:** yogurt natural sin azúcar, queso fresco campesino suave (bajo en sodio), leche descremada en pequeñas cantidades. Siempre con moderación.
- **Leguminosas bien cocidas y en porciones pequeñas:** empieza por lentejas y arveja verde, que son las más digestivas. Los fríjoles todavía no, son más flatulentos.
- **Frutas ácidas maduras:** puedes ir probando fresa, mora, tomate de árbol cocido y mandarina en porciones pequeñas. Introduce de a una y observa tu tolerancia.
- **Brócoli y coliflor muy bien cocidos:** no al dente. Cuando están muy bien cocidos generan mucho menos gas. Si los toleras bien, puedes incluirlos.
- **Tomate cocido sin piel.**
- **Huevo entero con más frecuencia en tus comidas.**
- **Plátano maduro cocido:** ya puedes incluirlo, pero todavía no frito.



Semanas 5 a 8 :

Tu cuerpo está en muy buena forma y puedes ampliar más tu dieta. Estás haciendo un trabajo hermoso.

- **Ensaladas crudas suaves:** lechuga, pepino pelado, zanahoria rallada. Aderézalas con aceite de oliva y vinagre de manzana. Sin salsas industriales todavía.
- **Frutas cítricas con moderación:** naranja, mandarina, kiwi. Siempre la fruta entera, nunca en jugo concentrado.
- **Fríjoles y garbanzos bien cocidos, en porciones moderadas.**
- **Carnes rojas magras con más frecuencia:** lomo de res, punta de anca sin grasa visible.
- **Frutos secos en pequeñas cantidades:** un puñado pequeño de almendras crudas sin sal ni freír, o nueces como snack. No exageres.
- **Un cuadrito de chocolate negro al 70% o más al día:** además de ser un placer muy merecido, es antiinflamatorio y antioxidante.



Mes 3 en adelante:

Puedes llevar una alimentación prácticamente normal, con los límites permanentes que te describimos en la siguiente sección. Además:

- Puedes retomar el café, máximo una taza al día, sin azúcar.
- Los lácteos completos pueden volver con moderación si no notas inflamación ni retención de líquidos.
- La actividad física progresiva puede iniciarse desde el mes 2 o 3, siempre con autorización de tu médico tratante. Tu cuerpo está listo para moverse, y el movimiento es parte esencial de mantener tus resultados.



LO QUE NUNCA DEBE VOLVER:

Esta es quizás la parte más importante de toda la guía. Una cirugía plástica no es un borrón y cuenta nueva para comer lo que quieras después. El resultado que tienes hoy puede mantenerse o perderse dependiendo de cómo te alimentes de aquí en adelante. Estos límites no son un castigo, son el cuidado que tu cuerpo y tus resultados merecen para toda la vida.

Categoría

Alimentos que no debes comer

El azúcar refinada y todo lo que la contenga

Las gaseosas, los jugos de paquete, los dulces, los postres industriales, los cereales azucarados y las bebidas saborizadas generan inflamación sistémica crónica, retención de líquidos y acumulación de grasa que puede revertir el trabajo de la liposucción. El azúcar es silenciosa pero constante, y deshace resultados de a poco sin que te des cuenta. Es el enemigo más disimulado que tienes.

Los fritos y los aceites refinados

No existe la "fritanga de vez en cuando" después de una liposucción o una abdominoplastia si quieres mantener tus resultados. La grasa que se removió quirúrgicamente puede reaccumularse en zonas no tratadas si la dieta es alta en grasas trans y aceites refinados. Esto es biología pura, no exageración.

Los ultraprocesados

Todo lo que venga en paquete con más de 5 ingredientes que no puedas pronunciar. Los conservantes, colorantes y estabilizadores generan inflamación de bajo grado que afecta la calidad de tu piel, tu cicatriz y tu tejido a largo plazo. Si no lo cocinaste tú o si viene en bolsa con lista de ingredientes interminable, piénsalo dos veces antes de comerlo.

Categoría

Alimentos que no debes comer

El alcohol

Es vasodilatador, inflamatorio, retiene líquidos e interfiere con la cicatrización incluso meses después de la cirugía. Si quieres tomar el primer trago, que sea no antes del mes 3, y de ahí en adelante con una moderación real y consciente. Una copa en una celebración especial es muy diferente a una copa todos los fines de semana.

El sodio en exceso

La sal de mesa en exceso, las comidas de restaurantes de cadena, los enlatados y los embutidos son el enemigo número uno de la retención de líquidos y del linfedema postoperatorio. Sazona con hierbas naturales, usa sal rosada o marina en cantidades moderadas y mantente alejada de todo lo que venga cargado de conservantes y sodio oculto.

Las harinas blancas en exceso

El pan blanco industrial, la pasta refinada en grandes cantidades y el arroz blanco como única fuente de carbohidrato no están prohibidos para siempre, pero deben ser minoritarios en tu alimentación habitual. Dale espacio a los carbohidratos complejos, las verduras y las proteínas de calidad.

HÁBITOS

Estos no son solo para el postoperatorio. Son el estilo de vida que protege y potencia todo lo que lograste, y que te va a mantener sintiéndote bien por muchos años:

- **Toma mínimo 2 litros de agua al día.** Siempre, de por vida. Es el hábito más sencillo y más poderoso que existe.
- **Incluye proteína en cada comida principal.** Tu músculo, tu piel y tu metabolismo te lo agradecerán.
- **Sigue tomando colágeno hidrolizado hasta el mes 3 mínimo, idealmente hasta el mes 6.** Tu cicatriz sigue madurando mucho más allá de lo que se ve a simple vista.
- **Mantén el omega-3 como suplemento de base.** La inflamación crónica de bajo grado es uno de los mayores enemigos del envejecimiento saludable y de la salud de tu piel.
- **Muévete.** Desde el mes 2 o 3, según te autorice tu médico, incorpora actividad física progresiva en tu rutina. No tiene que ser intensa al principio: caminar todos los días es un comienzo poderoso.



Para cerrar...

La consistencia vale más que la perfección. Si un día no pudiste seguir el plan, si te tentaste con algo que no debías o si simplemente el cuerpo no te acompañó, no te castigues. Eso no te hace mala paciente ni significa que fallaste. Vuelve al menú de rescate (pollo + arroz + auyama + papaya) y retoma el plan al día siguiente con la misma intención y el mismo amor con que empezaste.

Tu cuerpo está trabajando sin descanso para darte los resultados que soñaste. Aliméntalo con amor, hidrátatelo con constancia, descansa lo que necesites y confía en el proceso. La recuperación no es una línea recta, tiene sus días buenos y sus días difíciles, pero con esta guía tienes todo lo que necesitas para recorrerla de la mejor manera posible.

Estamos contigo en cada etapa. ❤️