

SERVICIO DE COLOPROCTOLOGIA

DIETA RECOMENDABLE

DIA 1

DESAYUNO: ½ taza de cereal con pasas; 1 pan integral de trigo (o 2 rebanadas); 1 tasa de coctel de frutas (con cascara). REFRIGERIO: 1 pera cruda. ALMUERZO: Sopa de Quinoa (¼ taza); 3 papas judías (pequeñas) con cascara o 1 verde cocinado (majado); ½ taza de duraznos. REFRIGERIO: ½ taza de coco rallado o ½ taza de chochos con cascara MERIENDA: ½ pan integral de trigo (1 rebanada); ½ taza de brócoli cocinado; ½ taza de zanahorias cocinadas; 1 manzana con cascara.

DIA 2

DESAYUNO: cuarto de taza de salvado; 1 pan integral de trigo (o 2 rebanadas) REFRIGERIO: Plátano mediano ALMUERZO: Ensalada (¼ taza de vainita cocida, ¼ taza de choclo cocido); 1 taza de arroz integral cocido; una taza de fresas frescas. REFRIGERIO: 1 pan dulce integral de trigo MERIENDA: Ensalada (1 taza de col rallada, ½ taza de arveja cocinada, ½ taza de zanahoria cruda rallada); 3 higos cocidos.

DIA 3

DESAYUNO: 1 taza de colada de avena (Quaker), 1 tazas de melón amarillo REFRIGERIO: ½ taza de habas cocidas ALMUERZO: ½ taza de frejol cocinado; 1 taza de arroz integral. REFRIGERIO: ½ taza de maní tostado MERIENDA: Ensalada (½ taza de coles de Bruselas cocidas, ½ taza de choclo cocinado); 1 manzana con cascara.

DIA 4

DESAYUNO: ¼ taza Granola con pasas; 1 pan integral de trigo (o 2 rebanadas) REFRIGERIO: 1 Pera cruda ALMUERZO: Sopa de zapallo (½ taza cocida); 1 choclo fresco cocinado; 1 taza de arroz integral cocido. REFRIGERIO: ½ taza de coco rallado o ½ taza de chochos con cascara. MERIENDA: Ensalada (½ taza de brócoli cocinada, ½ taza de zanahoria cruda rallada, ½ taza apio crudo) 3 papas judías (pequeñas) con cascara o 1 verde cocinado (majado).

DIA 5

DESAYUNO: ½ de taza de salvado; 1 tasa de coctel de frutas (con cascara). REFRIGERIO: 1 pan integral de trigo. ALMUERZO: 1 taza Lenteja cocinada; Ensalada verde (1 taza de lechuga picada, ½ taza de pimientos verdes picados, ½ taza de apio crudo). 3 papas judías (pequeñas) con cascara 1 verde cocinado (majado). REFRIGERIO: ½ taza de habas cocidas MERIENDA: Ensalada (1 taza de col rallada, ½ taza de arveja cocinada, ½ taza de zanahoria cruda rallada); 1 manzana con cascara.

LISTA DE ALIMENTOS CON FIBRA

Alimento	Gramos	Alimento	Gramos	Alimento	Gramos
Manzanas	1.4	Duraznos ½ taza	0.5	Plátano	0.6
Cocos ½ taza	1.9	Melón 1 taza	1	Higo	1
Fresa 1 taza	1.9	Frijoles ½ taza	3.6	Pera	2.3
Vainitas ½ taza	1.1	Brócoli ½ taza	1.1	Bruselas 1 taza	2.5
Col 1/2 taza	2.4	Zanahoria ½ taza	0.7	Apio ½ taza	0.4
Choclo	1.2	Berenjena	1	Lechuga 1 taza	1
Alverja	1.6	Papas horneadas	0.6	Salvado ½ tza	2.4
Kellog's ½ tza	0.7	Germen de trigo ½ tza	3	Pan integral	0.4

NOTA: Se recomienda no modificar la preparación de los alimentos (no licuar, no cocinar y no cernir sino está indicado) **añada a sus comidas líquidos (mínimo 8 tazas de agua al día de preferencia cítricos)**, puede acompañar a su dieta con: carnes rojas (máximo 250 g a la semana), carnes blancas, huevos. **Evitar: Alcohol, grasas, condimentos, comidas picantes, calientes o muy frías.**

Dr. Dany G. Morán Molina
Cirujano Coloproctólogo