

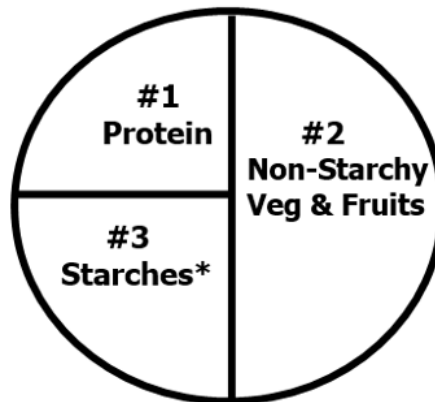
## Etapa 5: Texturas comunes

### Consejos para iniciar la etapa 5

- **Comience en el día 35 postoperatorio. Continúe toda la vida, siguiendo el plan de comidas de su libro de normas de alimentación.**
- **Siga un horario de comidas. Es natural que con el tiempo comience a separar un poco más las comidas, de cada 2-3 horas a cada 3-4 horas. Evite saltarse comidas.**
  - Además, evite picar entre comidas. Límitese a las comidas y los bocados planificados.
- **Sus porciones pueden variar en cada comida o día a día.**
  - Escuche a su cuerpo y deje de comer cuando sienta saciedad.
  - Tal vez pueda comer más de 1 porción de proteínas en una comida.
  - Los planes del libro de normas de alimentación tienen ejemplos de comidas con sugerencias de porciones.
- **En la etapa 5, ningún alimento está totalmente prohibido.**
  - Para empezar, pruebe cantidades pequeñas. Está bien volver a probar alimentos más adelante si no funcionan bien la primera vez.
  - Revise la sección “Posibles alimentos problemáticos” de su libro de normas para saber con qué alimentos debe tener más cuidado.
- **Siga un patrón de alimentación saludable como se indica en el plan de comidas de la etapa 5.**
  - Dé prioridad a los líquidos, las proteínas y luego a las verduras sin almidón.
  - A medida que tenga espacio, incorpore otros grupos de alimentos, y deje los almidones para el final.
  - Para ayudarle a planificar las comidas, visualice el “método del plato”:

\*Pídale a su dietista ideas y mejores opciones de almidones.

*\*Ask your dietitian for ideas on better choice starches*



n.º 1 Proteína  
n.º 2 Frutas y verduras sin almidón  
n.º 3 Almidones\*

### Ideas de comidas para la Etapa 5

Use estas ideas como un paso inicial. Para encontrar más ideas visite los sitios web de recetas y los libros de cocina que aparecen a continuación. Experimente con alimentos, condimentos y métodos de cocción nuevos.

#### Huevos

- **Revueltos, escalfados o duros:** para una mejor tolerancia, evite la cocción excesiva.
- **Over Easy o Sunny Side Up** (frito de un lado y apenas del otro, o de un solo lado): fría en una sartén con spray de cocinar para limitar las grasas añadidas.
- **Miniquiches sin corteza:** busque las recetas “Bites” en [theworldaccordingtoeggface.blogspot.com](http://theworldaccordingtoeggface.blogspot.com)
- **Huevos en tazón:** revuelva 1 huevo o sustituto del huevo en un tazón apto para microondas durante 1 minuto. Añada sus condimentos favoritos, carne de desayuno, queso bajo en grasa, etc.
- **Tortilla o frittata:** añada sus verduras favoritas y queso reducido en grasas.
- **Sándwich simple de desayuno:** huevo y queso reducido en grasa en sándwich fino o en un English muffin.



### Ideas con pescado

- **Filetes de bacalao empapelados en salsa de ajo y limón:** hornear a 400 °F durante 10-15 minutos.
- **Eglefino a la parrilla:** use la parrilla para mantener el pescado húmedo por dentro pero crujiente por fuera.
- **Hamburguesa de salmón:** se vende congelada en Trader Joe's.



### Ideas con aves

- **Pollo guisado:** cocinado con una variedad de verduras.
- **Caldo de pollo:** añada jugo de limón recién exprimido para dar más sabor.
- **Pavo asado:** añada salsa sin grasa para darle más humedad y use las sobras a lo largo de la semana.
- **Pastel de carne o albóndigas de pavo:** use pavo molido en su receta de pastel de carne o albóndigas.
- **Pollo salteado:** cueza pollo de sobra, córtelo en tiras y saltéelo con sus verduras favoritas.
- **Pollo en olla de cocción lenta:** deje que su olla se encargue de prepararle un pollo húmedo, tierno y sabroso.
- **Hamburguesa de pollo o pavo:** cocine a la parrilla o a la sartén y cubra con verduras y/o queso.
- **Salchichas de pollo:** a la parrilla o a la sartén (en la sección de carnes refrigeradas de su supermercado).

### Ideas de comidas vegetarianas

- **Lentejas, garbanzos o frijoles:** prepare un guiso o chili; tueste los garbanzos en la estufa y sazónelos con ajo y jugo de limón como aperitivo o aderezo para ensaladas.
- **Tofu:** ver ideas de comidas de la Etapa 3, incluye recetas.
- **Crumbles de soya:** úselos en lugar de carne picada para cualquier receta, hash browns de desayuno, chili, guisos (algunas marcas son Morningstar Farms y Trader Joe's).
- **Albóndigas sin carne:** úselas como una albóndiga
- **Hamburguesas vegetarianas:** cómprelas ya hechas en la sección de congelados o prepárelas. Vea las páginas web de recetas a continuación.
- **Seitán (proteína vegetal a base de trigo):** úsela en lugar de carne.
- **Tempeh:** funciona muy bien en salteados o desmenuzado en salsa o guiso. Busque marcas como Lightlife o West Soy.

## Recursos adicionales

### Libros de cocina:



- **El Libro de Cocina de cirugía Bariátrica.** Planes de dieta y recetas fáciles... Jessenia Gago
- **Cirugía Bariátrica de Manga Gástrica. Libro de Cocina** – Kristin Scott
- **El Libro de Cocina Bariátrica.** Plan de Alimentación y Recetas Sencillas Después de la Cirugía Bariátrica– Maria Eloy
- **Libro de Cocina Bariátrica Simple** -Sara David

**Libros de cocina en ingles:**

- **Instant Loss Cookbook:** recetas para olla instantánea u olla a presión.
- **The Skinny Taste Cookbook: Light on Calories, Big on Flavor:** incluye postres y versiones más sanas de recetas tradicionales de comidas de confort.
- **Hungry Girl Clean & Hungry:** bueno para las personas que se inician en la cocina.
- **Fresh Start Bariatric Cookbook:** recetas para todas las fases de la dieta postoperatoria, incluye consejos para la vida después de la cirugía, posibles alimentos problemáticos, comer afuera, etc.
- **The High Protein Bariatric Cookbook:** ingredientes sencillos, recetas para toda la familia y una amplia sección con ideas para batidos.

**Visite estas páginas web con recetas saludables que utilizan las ideas de este folleto:**

- [www.cookinglight.com](http://www.cookinglight.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.emilybites.com](http://www.emilybites.com)
- [www.skinnytaste.com](http://www.skinnytaste.com)
- [www.theworldaccordingtoeggface.blogspot.com](http://www.theworldaccordingtoeggface.blogspot.com)
- [www.yummly.com](http://www.yummly.com)
- [www.mybariatriclife.org](http://www.mybariatriclife.org)

 Cooking Light

 skinnytaste<sup>™</sup>.com  
delicious low fat recipes from my family to yours