

TAREA

**** Anote la comida, cantidad y tiempo de todo lo que come y bebe ****

**** Incluir al menos 1 día durante el fin de semana****

Hora	Comida/Preparación/Cantidad	Liquidos	Comentarios
Ejercicio			

TAREA

**** Anote la comida, cantidad y tiempo de todo lo que come y bebe ****

**** Incluir al menos 1 día durante el fin de semana****

Hora	Comida/Preparación/Cantidad	Liquidos	Comentarios
Ejercicio			

TAREA

**** Anote la comida, cantidad y tiempo de todo lo que come y bebe ****

**** Incluir al menos 1 día durante el fin de semana****

Hora	Comida/Preparación/Cantidad	Liquidos	Comentarios
Ejercicio			

Evaluación de la Clase de Nutrición

Por favor, complete esta prueba y tráigalo a su cita de nutrición.

- 1) Su primera cita con la nutricionista es _____ después de la cirugía.
 - a. 2 a 3 semanas
 - b. 6 a 8 semanas
 - c. 3 meses
 - d. 1 año

- 2) Comida se puede quedar 'atascado' después de la cirugía. ¿Cómo puede evitarlo?
 - a. _____
 - b. _____

- 3) Enumere dos síntomas de deshidratación.
 - a. _____
 - b. _____

- 4) Enumere un batido de proteína que cumple con las guías de nutrición de batidos de proteína.
 - a. _____

- 5) Dibuje un círculo alrededor de todas las comidas que contienen proteína.

a. Aguacate	f. Pan integral
b. Banana	g. Ejotes / Judías verdes
c. Pollo	h. Carne
d. Garbanzo	i. Camarones
e. Huevo	j. Ensalada de espinaca

- 6) Dibuje un círculo alrededor de todas las comidas que son de la Etapa 3A: Texturas Suaves.

a. Chili con carne	h. Queso cottage
b. Yogur de griego	i. Pollo asado
c. Zanahorias cocidas	j. Banana
d. Papas fritas	k. Frijoles refritos
e. Avena	l. Pescado al horno
f. Bistec	m. Ensalada
g. Sopa de lentejas	n. Garbanzo



7) Poner en orden de importancia (1 = el más importante, 4 = el menos importante).

Almidón ____ Proteína ____ Frutas/Vegetales ____ Líquidos ____

8) Después de la cirugía, necesita tomar cuales suplementos de vitaminas y minerales. Dibuje un círculo alrededor de todas las opciones correctas.

- a. Citrato de Calcio con vitamina D
- b. Ginkgo Biloba
- c. Multivitaminas con hierro
- d. Carbonato de Calcio
- e. Multivitaminas sin hierro
- f. Vitamina B12

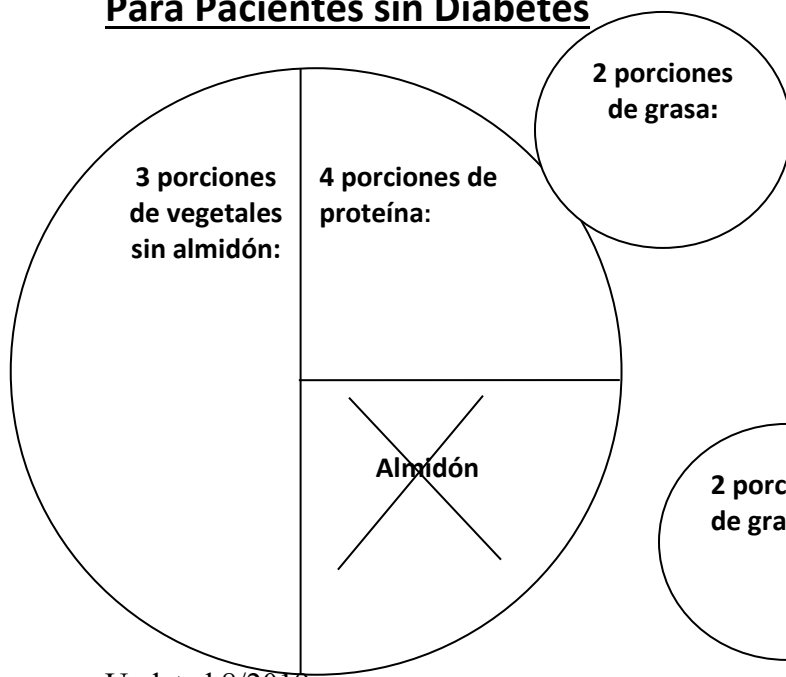
9) Usted tiene que separar su multivitamina con hierro de su calcio por ____ horas, y separar cada dosis de calcio por ____ horas.

10)Cuál es el propósito de la dieta preoperatoria. Dibuje un círculo alrededor de todas las opciones correctas.

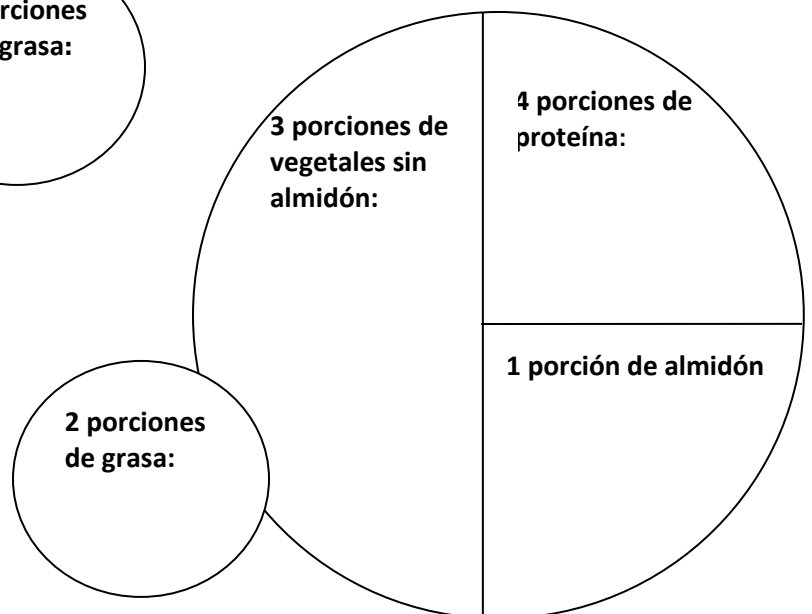
- a. La dieta evitará la pérdida de cabello
- b. La dieta reducirá el tamaño de su hígado.
- c. La dieta hará que mi cirugía más segura.
- d. La dieta limpiará el estomago.

11) Escriba una comida que puede comer durante la dieta preoperatoria.

Para Pacientes sin Diabetes



Para Pacientes con Diabetes



12) ¿Cuánto gramos de proteína necesita comer cada día después de la cirugía?

_____ gramos



13) ¿Cuánto onzas de líquidos necesita beber cada día después de la cirugía?

_____ onzas

14) Escriba una meta de ejercicio para completar antes de la cirugía.

15) Escriba una meta de comida para completar después de la cirugía.

16) ¿Qué es un reto que se puede esperar después de la cirugía?

17) ¿Qué es una pregunta que todavía tiene después de la clase de nutrición?
