

Ensure

Mi Plan de Nutrición para la

Su médico le ha recomendado este batido inmunonutritivo especializado Ensure® Surgery para ayudar a su cuerpo a prepararse y recuperarse de la cirugía.

Empezando 5 días antes de la cirugía, beba 2 cartones de batido inmunonutritivo Ensure® Surgery al día durante 5 días. Debe beber su último cartón entre las 2-6PM la tarde antes de la cirugía.

UTILICE LOS PRODUCTOS SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DE SU PROFESIONAL MÉDICO

- Agitar bien. Servir preferentemente frío.
- No beber más de una ración a la vez.
- Una vez abierto, vuelva a cerrarlo, refrigérelo y consúmalo en 48 horas.
- Si se consume directamente del envase, tápele, refrigérelo y consúmalo en 24 horas.
- Utilice el siguiente calendario para llevar la cuenta de cada batido que consuma.

ANTES DE LA CIRUGÍA

FECHA DE INICIO: _____ FECHA DE TERMINACIÓN: _____



☒ = 1 Cartón

Día	Fecha	CARTÓN 1	CARTÓN 2
1		☐	☐
2		☐	☐
3		☐	☐
4		☐	☐
5		☐	☐

Ensure

Mi Plan de Nutrición para la

Su médico le ha recomendado este batido inmunonutritivo especializado Ensure® Surgery para ayudar a su cuerpo a prepararse y recuperarse de la cirugía.

A partir de la mañana siguiente a la cirugía beberá 2 cartones de batido inmunonutritivo Ensure® Surgery al día durante 5 días (o hasta que se le acaben los batidos). Mientras esté en el hospital, le proporcionaremos los batidos.

UTILICE LOS PRODUCTOS SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DE SU PROFESIONAL MÉDICO

- Agitar bien. Servir preferentemente frío.
- No beber más de una ración a la vez.
- Una vez abierto, vuelva a cerrarlo, refrigérelo y consúmalo en 48 horas.
- Si se consume directamente del envase, tápele, refrigérelo y consúmalo en 24 horas.
- Utilice el siguiente calendario para llevar la cuenta de cada batido que consuma.

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA



☒ =1 Cartón

FECHA DE INICIO: _____ FECHA DE TERMINACIÓN: _____

Día	Fecha	PORCIÓN 1	PORCIÓN 2
1		☐	☐
2		☐	☐
3		☐	☐
4		☐	☐
5		☐	☐

Batido Inmunonutritivo Ensure® Surgery

UNA MEJOR RECUPERACIÓN DE LA CIRUGÍA COMIENZA CON UNA MEJOR NUTRICIÓN

LOS BATIDOS
NUTRICIONALES DE APOYO
INMUNITARIO
HAN DEMOSTRADO AYUDAR A
LA RECUPERACIÓN DEL
PACIENTE*:



Reducción de las complicaciones de la herida quirúrgica¹



Reducción de infecciones^{2,3}



Reducción del tiempo de hospitalización^{1,3,4}



¿Qué es el batido Ensure Surgery y para qué sirve?

Ensure Surgery es un batido nutricional que contiene proteínas, arginina y aceite de pescado para ayudar a su cuerpo a recuperarse después de la cirugía.

¿Por qué es importante este batido?

La cirugía crea necesidades nutricionales únicas que no pueden satisfacerse únicamente con una dieta normal y equilibrada. Su médico le ha recomendado este batido especial de inmunonutrición Ensure Surgery para ayudar a su cuerpo a prepararse y recuperarse de la cirugía.

¿Cómo debo tomar los batidos Ensure Surgery?

Es importante que siga las recomendaciones nutricionales de su médico. Tomar el número recomendado de batidos antes y/o después de la cirugía le ayudará a cubrir sus necesidades nutricionales para la recuperación. A menos que su equipo médico le indique lo contrario, debe seguir comiendo como de costumbre.

Los pacientes con diabetes deben consultar a su médico acerca de los cambios en sus planes de comidas cuando tomen el batido Ensure Surgery.

Para un delicioso batido, mezcle en una batidora Ensure Surgery con estos ingredientes y disfrute:



BATIDO DE BANANA

- 1 8-fl-oz Batido Ensure® Surgery refrigerado
- 1 banana pequeña madura
- 1/4 cta. extracto de vainilla

Calorías: 420, Grasa Total: 9 g,
Carbohidratos: 68 g, Azúcares: 31 g,
Proteína: 19 g



BATIDO DE PB&J

- 1 8-fl-oz Batido Ensure® Surgery refrigerado
- 1/2 banana congelada
- 1 Cda crema de cacahuete natural en trozos
- 1 Cda mermelada de fresa

Calorías: 530, Grasa Total: 17 g,
Carbohidratos: 69 g, Azúcares: 39 g,
Proteína: 24 g



BATIDO HELADO DE LIMA

- 1 8-fl-oz Batido Ensure® Surgery refrigerado
- 1/4 taza de jugo de lima fresco o embotellado
- 1/2 taza de manzana Granny Smith pelada y cortada
- 1/2 taza de hielo
- 2 ctas. de azúcar granulada (o 2 paquetes del sustituto del azúcar utilizado para hornear)

Calorías: 400, Grasa Total: 9 g,
Carbohidratos: 62 g, Azúcares: 34 g,
Proteína: 18 g

* Estudios realizados con fórmulas que contienen nutrientes similares a los de Ensure Surgery.

PREPARÁNDOSE PARA LA CIRUGÍA:

CÓMO LA NUTRICIÓN PUEDE AYUDARLE A RECUPERARSE

Ensure



Operarse es muy parecido a correr una maratón. En ambos casos, el cuerpo **necesita un entrenamiento y una nutrición adecuados** en las semanas y días anteriores y posteriores para recuperarse lo mejor posible. Esto es lo que puede hacer para prepararse:

Para un adulto normalmente sano, la cirugía puede significar:

AUMENTO DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS

Su cuerpo quema mucha energía durante y después de la cirugía.

Llénese de energía aumentando sus calorías con alimentos completos y llenos de nutrientes.



GRAN ESFUERZO

Durante la cirugía se quema más glucógeno, una forma de carbohidratos almacenados, que durante una carrera de 2 horas y media o en bicicleta.¹

"Cargarse de carbohidratos" antes de la cirugía puede evitar que se quede sin energía.



PÉRDIDA MUSCULAR

Después de quemar las reservas de carbohidratos o proteínas, el cuerpo empieza a descomponer el músculo para obtener energía. Esto puede disminuir la fuerza y retrasar la recuperación. **Proteja sus músculos comiendo alimentos ricos en proteínas y haciendo ejercicio** antes y después de la cirugía*.



DISMINUCIÓN DE LA INMUNIDAD

El estrés quirúrgico puede debilitar su sistema inmunitario. Utilice **inmunonutrición**, como suplementos nutricionales orales que incluyen 18 gramos de proteínas, arginina y ácidos grasos omega-3 **para favorecer la salud inmunitaria y la recuperación.**¹



RESISTENCIA A LA INSULINA

La resistencia a la insulina es común después de la cirugía y puede causar complicaciones.

Tomar una bebida clara rica en carbohidratos complejos dos horas antes de la cirugía puede ayudar a reducir la resistencia a la insulina.



PÉRDIDA DE PESO INVOLUNTARIA

Después de la cirugía, algunas personas tienen náuseas y no quieren comer ni beber, lo que puede provocar una pérdida de peso. Hable con su médico y **considere la posibilidad de tomar un suplemento nutricional como Ensure.**



El efecto puede ser mayor si tiene riesgo de desnutrición.

¿SABÍA QUE?

En los adultos mayores, 3 días de reposo en cama pueden provocar una **pérdida de hasta el 10% del músculo total de la pierna.**²

Coma bien y muévase después de la intervención para facilitar la recuperación.