

Lista de control del estilo de vida:

- Haga que las proteínas sean las protagonistas de las comidas y los tentempiés.
- Todas las bebidas deben ser sin calorías ni azúcar.
- Evite la cafeína, las bebidas carbonatadas (bebidas con burbujas) y las pajitas durante las primeras 6 semanas después de la cirugía.
- Tomar las vitaminas diariamente según prescripción médica.

Preguntas diarias de responsabilidad:

- ¿Sigo al pie de la letra las directrices nutricionales?
- ¿Estoy siguiendo la progresión de la dieta según las instrucciones?
- ¿Consumo suficientes proteínas?
- ¿Bebo lo suficiente para mantenerme hidratado?
- ¿Hago suficiente ejercicio?

Utilice el formato SMART para establecer objetivos:

- **S**pecific (Específico)
- **M**easurable (Medible)
- **A**chievable (Realizable)
- **R**ealistic (Realista)
- **T**ime bound (Tiempo limitado)



RECETAS DE BATIDOS Y ALIMENTOS BLANDOS



Connect with us via MyChart

<https://mychart.healthsystem.virginia.edu>



OR



Call us

(434) 924-2121

gramos de proteína por ración puede variar con el uso de diferentes productos y si se realizan sustituciones.

Directrices

- Consuma 60 (mujeres) - 70 (hombres) gramos de proteínas al día.
- PLANIFIQUE sus comidas.
- Coma cada 3-4 horas.
- Coma primero alimentos proteicos.
- Las comidas pueden ser de 1-2 bocados hasta ½ taza en total. Preste atención a las señales de saciedad.
- Utilice suplementos proteicos si no puede ingerir suficientes proteínas.
- Beba de 48 a 64 onzas de líquido al día.
- No beba durante o 30 minutos después de cada comida y tentempié.
- Tome vitaminas todos los días.

Consejos sobre los purés

- Pique los alimentos más grandes en trozos más pequeños antes de batirlos para que queden más suaves y sea más fácil batirlos.
- Hacer puré de elementos individuales, por ejemplo, brócoli, carne por sí solos
- Añadir un alimento lentamente en la licuadora puede asegurar que no habrá grumos
- Diluya los purés con un poco de caldo para conseguir la textura y consistencia adecuadas. Si queda demasiado fino, añada más alimento.
- Congele parcialmente los batidos de proteínas para hacer un granizado.
- Puede hacer puré con comidas congeladas: Prepare estas comidas según el envase y tritúrelas; puede que tenga que añadir caldo según sea necesario.

***Los gramos de proteína por ración son estimados, el total de**

**Aliment
os
blandos**

Salmón glaseado (19 g de proteínas por ración)

- 1 filete de salmón (3 oz.)
 - 1 cucharada de miel de maple
 - 1 cucharada de salsa de soja
 - 1 cucharadita de mostaza Dijion
 - Ajo en polvo o ajo picado (opcional)
1. Precaliente el horno a 375 grados F y forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
 2. En un bol pequeño, bata miel de maple, la salsa de soja, la mostaza Dijion y el ajo.
 3. Reboce el salmón en la salsa y déjelo marinar durante 30 minutos en el frigorífico.
 4. Coloque el salmón en la bandeja para hornear y vierta el glaseado que quede en el recipiente sobre el salmón
 5. Hornear el salmón durante 15-20 minutos hasta que esté blando y escamoso

Receta para 1 ración

Camarón con chile y lima (14 g de proteínas por ración)

- ¾ taza de cebollas de verdeo picadas, divididas
 - 1 ½ libras de camarón grandes pelados y desvenados, finamente picados
 - 1 cucharadita de chile en polvo
 - 2 cucharadas de jugo de lima (1 lima aproximadamente)
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - ½ cucharadita de sal
1. Rocíe la sartén con aceite en aerosol y agregue ½ taza de cebollas. Saltear un minuto.
 2. Añada los camarones y el chile en polvo; cocine hasta que estén translúcidos.

3. Añadir el resto de ingredientes y remover suavemente.

Receta para 8 raciones. La ración es de ½ taza.

Alimentos blandos

Pastelitos de salmón (14 g de proteínas por ración)

- 1 lata (14,74 oz.) de salmón escurrido
 - 1/3 taza de leche descremada
 - 2/3 taza de pan rallado integral
 - 2 huevos
 - 1 cucharadita de sal
 - Una pizca de pimienta de cayena
 - 1 cucharada de jugo de limón
 - 3 cucharadas de perejil fresco (o 1 cucharada de perejil seco)
 - Jugo de limón
1. Precaliente la parrilla. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en aerosol.
 2. Desmenuce el pescado y mézclelo con la leche, el pan rallado, los huevos, la sal, la pimienta, el jugo de limón y el perejil.
 3. Con las manos enharinadas, formar 9 hamburguesas y colocarlas en una bandeja para hornear.
 4. Coloque la bandeja en la rejilla superior del horno (a unos 10 cm de la fuente de calor). Asar durante 2 minutos, dar la vuelta a las hamburguesas y asar otros 2 minutos.
 5. Servir los pasteles de salmón con jugo de limón extra.

Receta para 9 raciones. La ración es de 1 pastel de salmón.

Café con alto

contenido en proteínas (6 g de proteínas por

ración)

- 1 taza de café descafeinado (puede utilizar granos aromatizados)
 - 4 cucharadas de leche en polvo descremada
1. Combine todos los ingredientes y mézclelos bien.

La receta rinde 1 ración.

Cacao caliente rico en proteínas (14 g de proteínas por ración)

- 1 taza de leche descremada caliente
 - 1 paquete de cacao caliente sin azúcar
 - 2 cucharadas de leche en polvo descremada
1. Combine todos los ingredientes y mézclelos bien.

La receta rinde 1 ración.

Cacao con leche de soja rico en proteínas (12 g de proteínas por ración)

- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
 - 2 tazas de leche de soja de vainilla light
 - 1 sobre de sustituto del azúcar
1. Bata el cacao, el sustituto del azúcar y la leche de soja hasta que estén bien mezclados.
 2. Calentar a fuego medio de 4 a 5 minutos o en el microondas hasta que esté caliente. Cubra y refrigere las sobras.

La receta rinde 1 ración.

Alimentos

Batido de crema de cacahuete (13 g de proteína/porción)

- 1 cucharada de crema de cacahuete
- ½ banana (congelado)
- ½ taza de leche descremada
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada

1. Mezclar los ingredientes y batir hasta obtener una masa homogénea.

- Puede añadir una cucharada de proteína en polvo para obtener proteínas adicionales

La receta rinde 1 ración.

Batido de banana y bayas (11 g de proteínas por ración)

- ½ taza de yogur griego natural descremado
- ½ banana
- ¼ taza de fresas frescas cortadas en rodajas o congeladas sin azúcar
- ¼ taza de mezcla de bayas frescas o congeladas sin azúcar
- Añada una cucharada de proteína en polvo para obtener proteínas adicionales

1. Mezclar los ingredientes y batir hasta obtener una masa homogénea.

La receta rinde 1 ración.

Mezclas y purés

Mini pastel de carne (38 g proteína/ración) *Receta adaptada de bariatricfood-coach.com*

- 1 libra de carne picada magra
 - 1 1/4 cucharadita de sal
 - 1/4 cucharadita de pimienta
 - 1/2 taza de pimiento verde picado fino
 - 1/2 taza de cebolla finamente picada
 - 1 huevo ligeramente batido o 1/2 taza de sustituto del huevo
 - 1/2 taza de queso parmesano rallado
 - 8 oz. de tomates en dados pequeños
 - 2 cucharadas de ketchup bajo en azúcar o pruebe la salsa barbacoa
1. Precaliente el horno a 375 grados. Rocíe ligeramente los moldes para muffins con aceite en aerosol.
 2. Añada la carne picada, la sal, la pimienta, la cebolla, el pimiento, el queso parmesano y el huevo a un bol
 3. Añada los tomates cortados en dados y parte del jugo y mezcle hasta obtener la consistencia deseada, sin que se deshagan.
 4. Mezclar los ingredientes con las manos limpias
 5. Divida la mezcla en moldes para muffins y cubra con salsa de tomate o salsa barbacoa
 6. Hornear durante 30-35 minutos, dejar enfriar antes de servir
- La receta rinde 12 mini muffins, el tamaño de la porción es de 3 oz.*

Mezclas y purés

Chili de pavo (20 g de proteínas por ración)

- 1 libra de pavo molido magro
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1/4 de cebolla picada
 - 1 lata (28 oz.) de tomates triturados
 - 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
 - 1 lata de frijoles rojos (enjuagados y escurridos)
 - 1 lata de frijoles negros
 - 2 cucharadas de chile en polvo
 - 1 cucharadita de comino
 - Sal/pimienta al gusto
1. Rehogar la cebolla en aceite de oliva hasta que esté blanda y transparente - sacar de la sartén y reservar
 2. Añadir el pavo y cocer bien
 3. Añadir las especias, la cebolla cocida, los tomates, el caldo y las judías. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante 35-40 minutos.

Receta para 8 raciones

Alimentos

Batido proteico de chocolate y coco (31 g de proteína por ración)

Receta adaptada de bariatricfoodcoach.com

- 1 cacito de proteína en polvo con sabor a chocolate
- 1/4 taza de queso cottage
- 3 cubitos de hielo
- 3/4 de taza de agua
- 1/4 cucharadita de extracto de coco

1. Mezclar todos los ingredientes en la batidora, batir a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea.

Receta para 1 ración

Batido proteínico de crema de banana (20-30g proteína/ración)

Receta adaptada de bariatricfoodcoach.com

- 1 cucharada de proteína en polvo sabor vainilla
- 1/2 cucharadita de extracto de banana
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 8 onzas de leche o alternativa a la leche

1. En un vaso mezclador, combine los ingredientes y agite bien. Verter sobre hielo
2. Para hacerlo más cremoso, ponga los ingredientes en la licuadora y añada 1/2 taza de hielo y 1/4 de taza de queso cottage bajo en grasa. Licuar hasta que quede suave

Alimentos

JELL-O® rica en proteínas (13 g de proteínas por ración)

- 1 caja de gelatina JELL-O® sin azúcar aromatizada (0,3 oz.)

- 1 taza de agua hirviendo

- 1 taza de agua fría

- 2 cucharadas de proteína en polvo sin sabor

1. Prepare la gelatina siguiendo las instrucciones de la caja.
2. Dejar enfriar a temperatura ambiente y añadir las proteínas en polvo hasta que se disuelvan.
3. Refrigere hasta que esté firme, unas 4 horas.

Receta para 4 raciones. La ración es de ½ taza.

Pudding rico en proteínas (7 g de proteínas por ración)

- 2 tazas de leche descremada fría

- 1 caja de pudin instantáneo sin azúcar ni grasa (1 onza)

- ½ taza de leche en polvo descremada

Mezclar bien los ingredientes y enfriar hasta que el pudin espese.

Receta para 4 raciones. La ración es de ½ taza.

Mezclas y purés

Pollo al limón y pimienta (24 g de proteínas por ración)

- 4 oz. de pechuga de pollo deshuesada y sin piel*.

- Sobre de adobo de limón y pimienta

- Deje marinar la pechuga de pollo durante al menos una hora en el frigorífico.

1. En un horno a 350°, hornea el pollo sobre una rejilla hasta que esté totalmente cocido

(165 °F en el termómetro para carne).

2. Dejar enfriar el pollo 2-3 minutos y cortarlo en trozos pequeños. Añada salsa baja en grasa, si es necesario.

La receta rinde 1 ración.

La carne suele pesar ~1-2 oz. menos una vez cocinada.

Mini albóndigas de pollo a la búfala (14 g de proteína por ración)

Receta adaptada de bariatric bits

-1/2 libra Pollo molido

-1/4 de taza de queso Pepper Jack rallado

-1/4 de taza de queso cheddar rallado

-2 cucharadas de queso crema ablandado

-1/4 de taza de salsa Buffalo

1. Precalentar el horno a 350 grados F
2. En un bol mediano, mezcla todos los ingredientes
3. Tomar aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de carne y formar pequeñas albóndigas
4. Colocar las albóndigas en una fuente de horno
5. Hornear las albóndigas de búfalo tapadas durante 15-20 minutos

Receta para 4 raciones. La ración es de 2 albóndigas

Mezclas y purés

Brócoli con ajo y ricotta (18 g proteína/porción)

- 1 manojo de brécol, picado fino
 - 1 diente de ajo, picado
 - 1 taza de queso ricotta sin grasa
 - ¼ cucharadita de pimienta roja molida
1. Cocer el brócoli al vapor y escurrirlo.
 2. Rocíe la sartén con aceite en aerosol y saltee el brócoli y el ajo hasta que se doren. Incorpore el requesón y el pimienta rojo.

Receta para 3 raciones. La ración es de ½ taza.

Cazuela de queso y verduras (10g proteína/ración)

- 2 tazas de queso cottage bajo en grasas
 - ½ taza de queso rallado bajo en grasa
 - 2 huevos batidos
 - 1 bolsa de brécol congelado (o brécol/coliflor/zanahorias)
1. Mezclar todos los ingredientes en una cazuela. Hornear a 350° durante 45 minutos.

Receta para 8 ½ raciones. La ración es de ½ taza.

Pesto de espinacas (4 g de proteínas por ración)

- ½ taza de agua
 - 10 oz. de espinacas picadas congeladas, descongeladas y escurridas
 - ⅓ taza de queso cottage bajo en grasa
 - ⅓ taza de albahaca fresca (o 2 cucharadas de albahaca seca)
 - 1 cucharada de queso parmesano rallado
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 2 dientes de ajo picados
1. Mezclar todos los ingredientes en un robot de cocina hasta obtener una masa homogénea.

Alimentos

Receta para 6 raciones. El tamaño de la porción es ¼ de taza.

Alimentos

Mezclas y purés

Pastel salado de ricotta (12 g de proteína por ración)

- 1 taza de queso ricotta light
 - ¼ cucharadita de condimento italiano
 - 1/3 taza de queso parmesano, opcional
 - Cubrir con marinara (sin trozos), opcional
1. Remover los ingredientes y repartirlos en 5 boles aptos para horno.
 2. Hornear a 350F durante 20 minutos.

Receta para 5 raciones. La ración es de 1 bol.

Crema de ricotta y vainilla (10 g de proteína/porción)

- ½ taza de queso ricotta light
 - ¼ cucharadita de extracto de vainilla
 - 1 sobre de sustituto del azúcar
1. Remover todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

La receta rinde 1 ración.

Variante: Añadir ¼ cucharadita de ralladura de limón y el jugo del limón.

Mezclas y purés

Crema de trigo o avena (12 g de proteína/porción)

- ¼ taza de crema de trigo instantánea seca O avena O sémola de maíz
- ¼ taza de leche descremada caliente
- 1 sobre de sustituto del azúcar
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada

1. Combine todos los ingredientes y mézclelos bien.

La receta rinde 1 ración.

Requesón y piña (9 g proteína/porción)

- ⅓ taza de queso cottage bajo en grasa
- ¼ taza de piña
- 2 cucharadas de jugo de piña

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora y procesar hasta que quede suave.

La receta rinde 1 ración.

Variante: Utilice su fruta fresca o enlatada favorita. La fruta enlatada debe ser en jugo natural sin azúcar ni jarabe añadidos.

La receta rinde 1 ración.

Alimentos

Quiche de espinacas y pavo sin corteza (14 g de proteínas por ración)

- ½ libra de pavo molido
- 4 huevos grandes, batidos
- ½ paquete (10 oz.) de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas
- 1 ½ tazas de queso cottage bajo en grasa (1%)
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa (de cualquier tipo)
- ⅓ taza de cebolla picada

1. Dorar el pavo a fuego medio. Escurrir la grasa.
2. En un bol mediano, mezcle los ingredientes y viértalos en un molde para tartas de 8 pulgadas.
3. Hornear a 325° durante 40 minutos.

La receta rinde 8 raciones. La ración es de ½ taza (⅛ de quiche).

Huevos Rancheros Cremosos (7,5 g proteína/ración)

- ⅓ taza de frijoles refritos sin grasa
- 1 clara de huevo o ¼ taza de sustituto del huevo, batido
- 1 cucharadita de queso cottage bajo en grasa
- 1 cucharada de salsa

1. Esparce los frijoles refritos en un tazón pequeño apto para microondas y haz un hueco en el centro.
2. Añadir el huevo batido al pocillo y cubrir con requesón.
3. Colocar la salsa alrededor de la mezcla de huevo y queso.
4. Calentar en el microondas 1 minuto y remover la mezcla de huevo y queso. Calentar en el microondas 1 minuto más y servir.

Receta para 1 ración

Alimentos

Muffins de huevo de 3 maneras (6-10g proteína/porción)

Receta adaptada de cafedelights.com

Base:

- 12 huevos grandes
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

Mozzarella de tomate y espinacas:

- 1/4 taza de espinacas frescas, cortadas en trozos grandes
- 8 tomates uva o cherry, partidos por la mitad
- 1/4 taza de queso mozzarella rallado

Jamón Cheddar:

- 1/4 taza de jamón cocido picado
- 1/4 taza de queso cheddar rallado

Ajo Champiñón Pimiento:

- 1/4 taza de champiñones laminados
- 1/4 taza de pimiento rojo cortado en dados
- 1 cucharada de perejil fresco picado

1/4 cucharadita de ajo en polvo

*Prueba diferentes complementos que le gusten

1. Precaliente el horno a 350 F. Rocía ligeramente un molde para muffins con aceite antiadherente en spray
2. En un bol grande, bata los huevos y la cebolla. Sazone con sal y pimienta.
3. Añadir la mezcla de huevo hasta la mitad en cada molde de muffin engrasado
4. Reparta las 3 combinaciones de coberturas en 4 moldes para muffins cada uno
5. Hornear durante 15-20 minutos, hasta que cuaje
6. Dejar enfriar un poco y servir O guardar en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 4 días y recalentar cuando se vaya a servir.

Mezclas y purés

Receta para 12 raciones

Mezclas y purés

Alimentos

Batido de yogur griego con fresas (15-20 g de proteínas/porción)

- 3 Fresas congeladas
- 2/3 taza de yogur griego natural (o yogur griego con sabor bajo en azúcar)
- 1 cucharada de sustituto del azúcar, o al gusto
- 1/2 taza de cobertura batida light

*puedes probar otras frutas que te gusten

1. Coloque las fresas congeladas en un bol pequeño apto para microondas. Descongelar durante 60 segundos
2. Con unas tijeras de cocina, corta las fresas en dados en el bol hasta que queden ligeramente líquidas y bien picadas. Añadir el yogur griego y remover
3. Añadir el edulcorante y remover. Añada la cobertura batida ligera e incorpórela al yogur griego. Servir inmediatamente o cubrir y refrigerar hasta el momento de servir.

Puré de frijol negro (8 g de proteínas por ración)

- 1 lata de frijol negro
- 1 lata de tomate Rotel
- Jugo de 1/2 lima (cambiar al gusto)
- 1 diente de ajo machacado
- Un puñado de cilantro
- Sal al gusto

1. Poner todos los ingredientes en una cacerola y llevar a ebullición
2. Póngalo en la batidora y hágalo puré

La receta rinde 6 porciones, la porción es capaz de 4 oz.

Mezclas y purés

Ensalada de atún o pollo (15 g de proteínas por ración)

- 1 lata (4 oz.) de atún o pollo en agua, escurrida
- 2 cucharadas de yogur griego natural desnatado
- 1 cucharadita de condimento de eneldo
- Cebolla en polvo, al gusto
- Sal de apio, al gusto

1. Mezclar los ingredientes y batir hasta obtener una masa homogénea.

Receta para 2 raciones. La ración es de ½ taza.

Puré italiano de pollo (16 g de proteínas por ración)

- 1/4 taza de pollo enlatado
- 1 1/2 cucharada de salsa de tomate
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharada de queso ricotta bajo en grasa

1. Mezclar todos los ingredientes
2. 30 segundos en el microondas

Receta para 1 ración

Mezclas y purés

Sopa de frijol negro (27g proteína/ración) *Adaptado de Once Upon a Chef*

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas amarillas medianas, picadas en trozos grandes
- 4 dientes de ajo grandes, machacados y pelados
- 2 zanahorias peladas y cortadas en trozos grandes
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- ¾ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1¾ cucharaditas de comino molido
- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- Un puñado de cilantro fresco picado, opcional

1. Calentar aceite de oliva en una olla sopera grande.

2. Añadir las cebollas, los dientes de ajo y las zanahorias y cocinar hasta que las cebollas estén blandas y translúcidas, unos 8 minutos.

3. Añadir los frijoles negros, el caldo y las especias y llevar a ebullición.

4. Reducir el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 15 minutos.

5. Haga puré la sopa con una batidora de inmersión manual hasta que quede muy suave y cremosa. Añada el jugo de lima.

Receta para 4 raciones. La ración es de 1/2 taza.