

RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA PACIENTE OPERADO DE VESÍCULA

TASHIRO ALCÁNTARA



El paciente operado de la vesícula al no tenerla en su organismo, el alimento que consuma tendrá una digestión más pesada, pues ahora los pasan directamente al intestino, de hecho va tener una vida normal, pero es aconsejable cambiar la alimentación y tener en cuenta algunos hábitos de salud básicos al menos durante el primer mes de operación.

- **Alimentos recomendables de consumir:** frutas (como la manzana, uvas, melón, papaya, naranja y ciruela), vegetales (los mejores son los vegetales verdes) y verduras semi-cocidas, cereales integrales y arroz integral, legumbres (como las lentejas y las judías, aunque sin abusar de ellas), carnes blancas sólo asadas y aceite de oliva.
- **Bebidas recomendadas:** jugos de frutas naturales, leches vegetales (como la leche de soja), té (como el té verde y el té rojo) e infusiones.
- **Alimentos que se deben evitar consumir:** carnes rojas, alimentos fritos, comida rápida, embutidos, leche de vacas y derivados (como los quesos y yogures), harinas blancas y derivados (como galletas, cereales refinados o pan blanco) y azúcar refinado (azúcar blanco).

Evitar durante el mes consumir grasas, alimentos que produzcan gases, picantes, mayonesas, alcohol y tabaco, luego de a poco se irán incrementando los alimentos.

Cada semana se ira modificando la dieta.

DÍA 1	Desayuno <i>1 vaso de jugo de papaya</i> <i>2 tostadas c/ mermelada</i>
	Media mañana <i>Compota de durazno</i>
	Almuerzo <i>Arroz</i> <i>Estofado de pollo con papa</i> <i>arveja, zanahoria y tomate</i> <i>1 taza de manzanilla</i>
	Media tarde <i>Compota de durazno</i>
	Cena <i>Sopa de pollo con</i> <i>verduras y arroz</i> <i>Manzanilla</i>

DÍA 2	Desayuno <i>1 vaso de jugo de piña</i> <i>1 pan con mermelada</i>
	Media mañana <i>Compota de membrillo</i>
	Almuerzo <i>Arroz con pollo a la plancha</i> <i>Ensalada de vainitas, zanahoria, arveja</i> <i>Manzanilla</i>
	Media tarde <i>Compota de membrillo</i>
	Cena <i>Pollo a la plancha con camote</i> <i>Ensalada de vainitas, zanahoria, arveja</i> <i>Infusión</i>

DÍA 3	Desayuno <i>1 vaso de jugo de naranja</i> <i>1 taza de avena</i> <i>1 pan con pollo</i>
	Media mañana <i>Compota de pera</i>
	Almuerzo <i>Pollo al horno sin aderezo con</i> <i>ensalada rusa y arroz</i> <i>Manzanilla</i>
	Media tarde <i>Compota de pera</i>
	Cena <i>Pollo al horno sin aderezo con</i> <i>ensalada rusa</i> <i>Manzanilla</i>

DÍA 4	Desayuno <i>1 vaso de jugo de papaya</i> <i>1 pan con mermelada</i>
	Media mañana <i>Compota de pera</i>
	Almuerzo <i>Puré de papa sin leche ni mantequilla con guiso de pollo sin aderezo</i> <i>Arroz</i> <i>Manzanilla</i>
	Media tarde <i>Compota de durazno</i>
	Cena <i>Sopa de pollo con verduras, zapallo y papa amarilla</i> <i>Manzanilla</i>

DÍA 5	Desayuno <i>1 vaso de jugo de naranja</i> <i>1 taza de avena</i> <i>1 pan con pollo</i>
	Media mañana <i>Compota de membrillo</i>
	Almuerzo <i>Tallarines rojos con pollo</i> <i>Sopa de verduras</i> <i>Manzanilla</i>
	Media tarde <i>Compota de membrillo</i>
	Cena <i>Tallarines rojos con pollo</i> <i>Sopa de verduras</i> <i>Manzanilla</i>

DÍA 6	Desayuno <i>1 vaso de jugo de papaya</i> <i>1 taza de avena</i> <i>2 tostadas con mermelada</i>
	Media mañana <i>Compota de durazno</i>
	Almuerzo <i>Caucau de pollo sin palillo</i> <i>Arroz</i> <i>Manzanilla</i>
	Media tarde <i>Compota de durazno</i>
	Cena <i>Caucau de pollo</i> <i>Arroz</i> <i>Manzanilla</i>

DÍA 7	Desayuno <i>1 vaso de jugo de piña</i> <i>2 panes con pollo</i>
	Media mañana <i>Mazamorra morada</i>
	Almuerzo <i>Pollo a la plancha</i> <i>Arroz</i> <i>Yuca sancochada</i> <i>Manzanilla</i>
	Media tarde <i>Mazamorra morada</i>
	Cena <i>Pollo a la plancha</i> <i>Yuca sancochada</i> <i>Manzanilla</i>