



PLATO PARA LA POBLACIÓN BARIÁTRICA BOLIVIANA



DISTRIBUCIÓN DIARIA

Desayuno

Colación

Almuerzo

Merienda

Cena

Colación



Autoras: Natalia Pampillón, Laura Fantelli Pateiro, Patricia Castillo Vaccalor.

AZÚCARES, GRASAS Y ALCOHOL

Aportan muchas calorías por lo que se recomienda consumir con prudencia y ocasionalmente.
EL ABUSO DE ESTE GRUPO PUEDE COLABORAR EN LA REGANANCIA DE PESO.

HARINAS, CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES Y VEGETALES FECULENTOS

Aportan energía, vitaminas y minerales necesarias para realizar distintas actividades.
CONSUMIR DISTRIBUIDOS EN ALGUNA DE LAS CUATRO COMIDAS DIARIAS. EL ABUSO DE ESTE GRUPO PUEDE COLABORAR EN LA REGANANCIA DE PESO.

VEGETALES Y FRUTAS

Aportan vitaminas, minerales y fibra para cuidar la salud y evitar la constipación.
PERMITEN UN NORMAL FUNCIONAMIENTO DE LOS INTESTINOS Y COLABORAN A MANTENER EL PESO PERDIDO.

ACEITES

Aportan ácidos grasos esenciales y antioxidantes para mantener el equilibrio del cuerpo.
UNA PEQUEÑA CANTIDAD DIARIA ES SUFICIENTE.

CARNES, LÁCTEOS Y HUEVO

Aportan proteínas, calcio, hierro y zinc que protegen el músculo, cabello, piel, huesos, sangre y aumentan las defensas.
PREVIENEN LA PÉRDIDA DE MÚSCULO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.

BEBIDAS

Tomar abundante líquido lejos de las comidas.
ES IDEAL TOMAR BEBIDAS SIN GAS Y SIN CALORÍAS.

