



# PLATO PARA LA POBLACIÓN BARIÁTRICA COLOMBIANA



## DISTRIBUCIÓN DIARIA

**Desayuno**

**Refrigerio**

**Almuerzo**

**Merienda**

**Cena**

**Refrigerio**



## 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

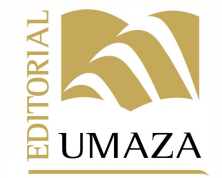
Aportan proteínas, calcio, hierro y zinc que protegen el músculo, cabello, piel, huesos, sangre y aumentan las defensas.

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.



Autores: Natalia Pamplón, Laura Fombelli Peiro, Antonela Espinosa, Claudia Carvajal, Claudia Angarita, Claudia P. Figueroa, Patricia Mansilla.