

# PLATO PARA LA POBLACIÓN BARIÁTRICA PANAMEÑA



## DISTRIBUCIÓN DIARIA

**Desayuno**

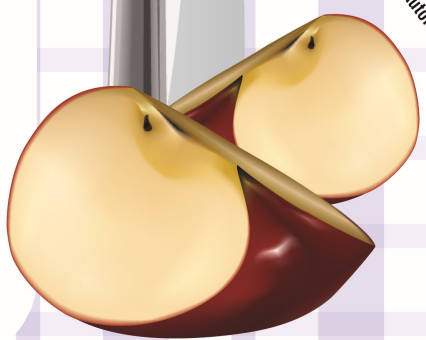
**Colación**

**Almuerzo**

**Merienda**

**Cena**

**Colación**



Autoras: Nabelia Pampillón, Laura Fantelli Pateiro, María José Martín.

### 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.

