

# Alimentación bariátrica & saludable

ATLAS FOTOGRÁFICO



AUTORAS  
Gimenez, Florencia Lucila · Pagano, María Constanza  
Reina, María Magdalena · Safar, María Nahime

Editorial **AKADIA** Editorial

## ALIMENTACION BARIATRICA Y SALUDABLE. ATLAS FOTOGRAFICO

Giménez, F. - Pagano, M.C. -  
Reina, M.M. - Safar, M.N.

### Datos técnicos

- ISBN 9789875702585
- Año Edición 2015
- Páginas 121
- Idioma Español

### Sinopsis

¿Cuál es mi porción?  
¿Qué puedo comer?  
Son algunos de los  
interrogantes planteados de

manera frecuente por los pacientes en consultorio luego de una cirugía bariátrica. Esto representa un desafío a la hora de indicar la cantidad de alimento para cubrir el requerimiento calórico y fundamentalmente proteico.

Esta herramienta didáctica tiene como propósito facilitar la comunicación paciente-profesional, permitiendo estimar el consumo de alimentos mediante fotografías de diferentes preparaciones y guiando la progresión alimentaria de acuerdo a la tolerancia.

Está dividido en cuatro etapas de evolución alimentaria posquirúrgica, donde se incluye la representación visual en tamaño real, la composición química y la forma de preparación de cada receta propuesta.

A su vez, cuenta con un anexo de diferentes porciones de alimentos de consumo frecuente, para su comparación en un plan de alimentación saludable.

### Índice

Introducción

Dieta Líquida

-Sopa crema de calabaza

-Sopa crema de zapallitos

-Sopa crema de verduras

-Gelatina de yogur

-Batido de durazno

-Milkshake de dulce de leche y cacao

Dieta Puré

-Cremoso de espárragos

-Crema de pollo y berengena

-Puré de pollo, espinaca y calabaza

-Puré de pescado y acelga

-Flan de queso y durazno

-Manzana merengada

-Postre de maicena

-Mousse de pera

Dieta Blanda

-Omelette con tomate concasse

-Pastel de calabaza

-Croquetas de pollo con ensalada de zanahoria y remolacha

- Budín de atún con ensalada de chaucha y huevo
- Zapallito relleno con tomate concasse
- Crema moka
- Cheesecake de frutilla
- Torta de ricota y manzana

Alimentación Saludable

- Tortilla multicolor con milanesa de carne
- Brochette de carne con puré de papa y mix de hojas verdes
- Roll de pescado con wok de vegetales
- Hamburguesas con ensalada capresse
- Risotto de verdura con chuleta de cerdo
- Lasaña de vegetales con pechuga grillada
- Tiramisú
- Ensalada de frutas
- Uva

Desayuno y Merienda

- Muffins de banana con yogur
- Pancakes con leche

Anexo 1:

Porciones

- Carne vacuna (lomo)
- Pollo (pechuga)
- Pescado (abadejo)
- Fideos
- Lenteja
- Ravioles
- Melón
- Sandía

Anexo 2:

Vajilla y utensilios

- Plato playo
- Plato postre
- Compotera
- Copa de postre
- Vaso
- Utensilios

Bibliografía