

## ALIMENTACIÓN EN LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

La cirugía bariátrica **NO** es una garantía de pérdida de peso. Los resultados dependen del tipo de cirugía, grado de cumplimiento postoperatorio y de cada paciente individual.

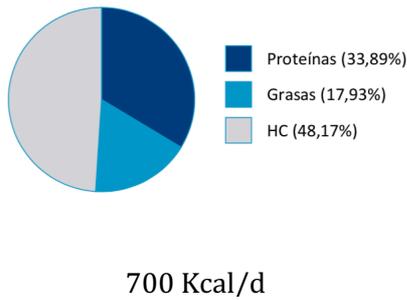
### Recomendaciones generales

- El objetivo inicial de estas recomendaciones es facilitar la progresión alimentaria y asegurar un aporte adecuado de nutrientes, así como evitar las posibles complicaciones derivadas de la nueva cámara gástrica creada.
- El objetivo final será la pérdida de grasa corporal, tratando de preservar la masa muscular y ósea para mejorar su salud a largo plazo.
- La adherencia a la nueva pauta de alimentación y a la toma de suplementos de vitaminas y minerales, es una parte fundamental del tratamiento quirúrgico de la obesidad.
- Los déficits nutricionales son frecuentes después de este tipo de intervenciones y se precisa de su monitorización y adecuada suplementación de por vida, por ello, es muy importante que acuda a las visitas de seguimientos planificadas por su equipo terapéutico.
- El inicio de la alimentación se realizará de manera progresiva, atravesando varias fases que se diferencian en textura y consistencia. La dieta se adaptará de manera individualizada, promoviendo una alimentación tan saludable y equilibrada como fuera posible, según su cirugía.
- La consolidación de unos hábitos y estilos de vida saludables serán la clave del éxito de la cirugía de la obesidad.
- **Mantenimiento del peso perdido:**
  - El efecto de la cirugía es más importante en los primeros 18-24 meses. En esta primera fase, es necesario seguir las recomendaciones dietéticas y de ejercicio para conseguir el mejor peso y la mejor composición corporal posible. Posteriormente, es imprescindible continuar llevando una vida saludable para mantener los beneficios de la cirugía.
  - Controle y lleve un registro de su peso una vez a la semana o cada 15 días. Puede fluctuar hasta 1,5 kg, dependiendo de múltiples factores. Intente pesarse a la misma hora. Si observa una tendencia a la ganancia de peso, o comienza a recuperar, actúe cuanto antes.



## ¿Cómo comer antes de la cirugía?

Dieta de muy bajo contenido calórico con suplementos nutricionales (700 Kcal)^



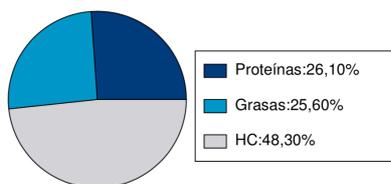
Desayuno	Suplemento nutricional*
Media mañana	Té, 1bolsita
Almuerzo	Suplemento nutricional*
Merienda	Té, 1bolsita
Cena	Suplemento nutricional*
Recena	Leche de vaca, desnatada 150 g (200 mL)

^Esta dieta se acompañará de la toma de un suplemento multivitamínico dos veces al día

\*Basado en suplemento nutricional tipo (250 mL) con: 218 Kcal, 17.6 g de proteínas, 4.5 g de grasas, 25 g de hidratos de carbono, 3.75 g de fibra. Existen en el mercado diferentes productos que pueden variar ligeramente su composición.

Alternativa:

Dieta de bajo contenido calórico sin suplementos nutricionales (835Kcal)^



Desayuno	Leche desnatada (200 mL), café soluble
Media mañana/Merienda	Zumo natural de una fruta, 1 vaso ó Pieza de fruta mediana
Almuerzo/Cena	Puré de verdura con clara de huevo (2-3 claras) ó Puré de verduras y pollo (100 g de pollo deshuesado) ó Puré de verdura con pescado blanco (100 g de merluza o lenguado)
Recena	Leche desnatada (200 mL)

^Esta dieta se acompañará de la toma de un suplemento multivitamínico dos veces al día

## ¿Cómo comer después de la cirugía?

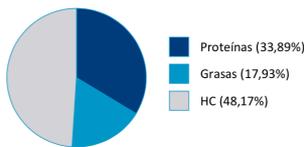
- Reparta su alimentación diaria en 5-6 tomas de pequeño volumen.
- Tome pequeñas cantidades de alimento cada vez.
- Coma despacio, masticando bien cada bocado.
- No se distraiga mientras come (por ejemplo, viendo la televisión o leyendo). Trate de concentrarse en lo que está comiendo y en la manera de hacerlo para poder identificar la sensación de saciedad y dejar de comer antes de sentirse “lleno”. Si nota sensación de plenitud importante, náuseas o dolor, interrumpa la ingesta. Pare entre ½ a 1h y después continúe tomando lo que le quede de comida (según la cantidad pautada).
- Evite temperaturas extremas. Se recomienda tomar los alimentos templados y debe evitarse mezclar, en la misma toma, alimentos muy calientes y muy fríos.
- Repose después de cada comida durante 30-45 minutos, para evitar molestias gástricas; la posición correcta es semi-sentado, mejor que tumbado.
- **Beba los líquidos separados de las comidas** (media hora antes y media hora después de la ingesta de alimentos sólidos o semisólidos). Beba pequeños sorbos a lo largo del todo el día. Es importante que tome 1-1,5 litros de líquido al día (agua, infusiones sin azúcar, caldos sin grasa, leche descremada, gelatinas sin azúcar).
- Evite las bebidas con gas, los refrescos azucarados y los zumos comerciales.
- Es muy importante asegurar la ingesta de proteínas, por eso **empiece comiendo el alimento proteico**. Generalmente el pescado blanco y las carnes blancas (pavo, pollo) se toleran mejor que las carnes rojas (ternera, buey) o los pescados azules (sardinas, anchoas, salmón).
- Evite los alimentos grasos (carnes grasas, embutidos, tocino, manteca, productos de pastelería, frutos secos, quesos curados, lácteos enteros etc.).
- Las cocciones más recomendadas incluyen hervidos, vapor, microondas, al horno o en papillote, controlando la cantidad de aceite a añadir. Evite las frituras, rebozados, empanados y guisos.
- Evite los dulces en general y el azúcar de mesa.
- Se aconseja **abstenerse de consumir tabaco y/o alcohol**. El tabaco favorece la aparición de complicaciones en el proceso de cicatrización. El alcohol aporta calorías, deteriora su estado nutricional y puede desencadenar malestar. Además, el alcohol pasa más rápido a la sangre y sus efectos se multiplican por 2 (“2 bebidas alcohólicas tras la cirugía equivalen a 4 sin cirugía”).

**El inicio de la alimentación se realizará de manera progresiva, atravesando varias fases que se diferencian en textura y consistencia. La dieta se adaptará de manera individualizada, promoviendo una alimentación saludable y equilibrada.**

## NUTRICIÓN PRIMEROS 15 DÍAS:

**FASE I: Dieta líquida:** Estará compuesta por dos etapas:

- Líquidos claros: Durante los días de ingreso hospitalario tras la cirugía recibirá una dieta compuesta por infusiones y caldos.
- Líquidos espesos: Tras el alta, al llegar a su domicilio, comenzará una dieta líquida compuesta por alimentos líquidos ricos en proteínas y bajos en grasas y azúcares. Los **alimentos recomendados** en esta fase serán: leche desnatada, café, yogures líquidos desnatados, caldos sin grasa y clara de huevo. El volumen por ingesta será aproximadamente 100 ml (medio vaso). Se beberán en pequeños sorbos y mantenido en un tiempo de 20-30 minutos por toma. Los lácteos son alimentos ricos en proteínas comparados con otras bebidas como café o infusiones, por lo que su consumo debe ser prioritario.



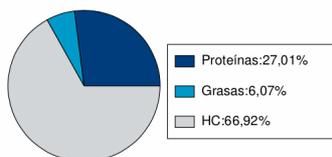
700 Kcal

Desayuno	Suplemento nutricional
Media mañana	Té, 1g
Almuerzo	Suplemento nutricional
Merienda	Leche, desnatada 75 g (100 mL)
Cena	Suplemento nutricional
Recena	Leche, desnatada 75 g (100 mL)

\*Basado en suplemento nutricional tipo (250 mL) con: 218 Kcal, 17.6 g de proteínas, 4.5 g de grasas, 25 g de hidratos de carbono, 3.75 g de fibra. Existen en el mercado diferentes productos que pueden variar ligeramente su composición.

Alternativa:

Dieta de muy bajo contenido calórico con módulos de proteína<sup>º</sup> (660 Kcal)



660 Kcal

Desayuno y recena	Leche, desnatada (100-150 mL) ó yogur líquido natural no azucarado (100-150 mL)
Media mañana y merienda	Zumo de naranja natural, colado, diluido con agua (100-150 mL)
Almuerzo y Cena	Caldo desgrasado de verdura, pescado o carne (100-150 mL) con proteína (10g)

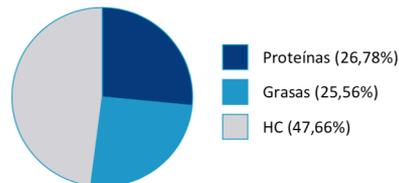
<sup>º</sup>Puede sustituirse en algunos casos por 3 cucharadas soperas de leche en polvo

## NUTRICIÓN 15 DÍAS – 2º MES:

### FASE II: Dieta triturada:

Finalizada la segunda semana, se iniciará la dieta triturada. Estará compuesta por **alimentos triturados y productos lácteos**. En esta fase la alimentación consistirá en alimentos líquidos de la fase anterior y la incorporación de otros alimentos en puré. Los alimentos se hervirán en poco caldo o agua y posteriormente se batirán añadiendo el caldo necesario para conseguir un puré de textura fina y homogénea. Utilizar aceite preferiblemente de oliva virgen extra (1-2 cucharadas/día).

Desayuno y recena	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 - 150 mL de leche desnatada 75 g (100 mL) o</li> <li>- 100 - 150 mL yogur líquido desnatado</li> </ul>
Media mañana y merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 - 150 mL de zumo de fruta natural colado ó</li> <li>- 100 - 150 mL de yogur líquido desnatado ó</li> <li>- 100 - 150 mL de leche desnatada</li> </ul>
Almuerzo y cena	Puré de verduras (patata, zanahoria, calabaza, calabacín, nabo, puerro (pelados) con proteínas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 días: clara de huevos (3 claras), luego:</li> <li>- 4 días: pescado blanco (100g merluza, gallo, lenguado, rape) , luego:</li> <li>- 4 días: carnes blancas (100g pechuga de pollo o pavo deshuesado) y/o huevo entero (2)</li> </ul>



860 Kcal/día

### FASE III: Dieta semisólida:

En esta fase la alimentación consistirá en la introducción de **alimentos de textura blanda para su masticación**: queso fresco desnatado, yogur, quesitos desnatados, cuajada, requesón, queso ricota, jamón cocido, pechuga de pavo cocida, huevo (escalfado, pasado por agua, cocido, revuelto), frutas cocidas o en compota. Tras una semana de tolerancia, se iniciará la incorporación de otras verduras y hortalizas cocidas en puré (acelgas, espinacas, puerro, cebolla, coliflor, repollo, etc.). También se introducirán en esta etapa los biscotes y/o tostadas tipo cracker.

### Frecuencia recomendada por cada grupos de alimento en dieta semisólida

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS 	DIARIO (raciones/día)	2-3	150 g	1 pieza mediana
VERDURAS 		2	85-100 g	1 taza de verdura cocida
LACTEOS (DESNATADOS) 		3-4	150 ml de leche desnatada 125 g de yogur 30-60 g queso fresco desnatado, requesón o tofu	1 taza pequeña de leche 1 unidad de yogur 2 rebanadas finas
ACEITE DE OLIVA 		1-2	10 ml	1 cucharada sopera
PESCADO 		1-2	50 g	1/2 filete
CARNES MAGRAS,  AVES		1-2 carne magra	50 pollo, ternera, cerdo 50-60 g jamón cocido, pavo o pollo bajo en grasa	1/2 filete pequeño 1/2 cuarto de pollo o conejo 2 lonchas finas
HUEVOS 		1-2 claras	50-75 g	1 huevo grande
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA 		1-2	30 g de arroz crudo (90 g cocido) 50-100 g de patata cocida	1 cucharada pequeña 1/2-1 patata pequeña
PAN Y CEREALES 		1-2	30 g de pan, 30 g cereales desayuno no azucarados	1/2 taza
LEGUMBRES 		SEMANAL	1-2	30 g en crudo (90 g cocidas)
FRUTOS SECOS		<b>No se recomiendan</b>		
EMBUTIDOS, CARNES GRASAS, BOLLERIA, GOLOSINAS, HELADOS 		<b>EVITAR SU CONSUMO</b>		

## NUTRICIÓN 2º-4º MES:

### FASE IV: Dieta sólida

#### a. Segundo mes

A partir del 2º mes podrá ir normalizando su alimentación, en función de la tolerancia.

- Mantener la alimentación puré y agregar alimentos blandos.
- Introducir un alimento nuevo por toma, y si no lo tolera bien, esperar unos días antes de volver a intentarlo.
- Se recomienda comer despacio, masticar bien, evitar comer y beber al mismo tiempo.
- **Priorizar la ingesta de alimentos proteicos** de origen animal de bajo contenido en grasa: carnes magras (pollo, pavo, conejo), pescados blancos, huevos, lácteos desnatados, fiambres magras sin grasa (jamón cocido o pechuga de pavo), incorporando alguno de ellos en cada comida, en trozos pequeños y masticando bien.
- Incorporar a su dieta alimentos blandos de alto contenido en **proteínas de origen vegetal**, como legumbres, el tofu, seitán o quinoa.



#### b. Tercer mes

Puede continuar con el esquema alimentario anterior, introduciendo poco a poco los siguientes alimentos (en elaboraciones sencillas):

- Pasta italiana o arroz hervidos (en pequeña cantidad) con tomate natural triturado
- Cereales integrales (salvado de avena o de trigo) y pan blanco o integral.
- Pescado azul. Colas de gamba o langostino. Se recomienda limitar el consumo de los pescados enlatados (bonito), ahumados (trucha, bacalao, salmón), ceviches, por su elevado contenido en sal. Si consume enlatados, que sean naturales y bajos en sal (uno 0.25g/100 g de producto).
- Frutas frescas, maduras y sin piel.

**c. Cuarto mes**

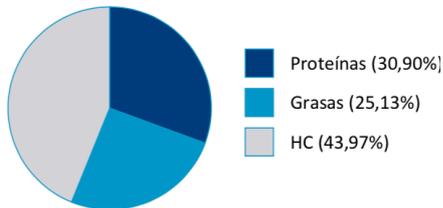
Puede continuar con el esquema alimentario anterior, introduciendo poco a poco los siguientes alimentos (en elaboraciones sencillas):

- Legumbres cocidas enteras (1-3 veces por semana).
- Carnes: ternera y cerdo eligiendo partes magras.
- Calamar o sepia.
- Verdura cruda, tipo ensaladas
- Ensaladas de vegetales crudos, verduras fibrosas y/o flatulentas.

Puede ir aumentando las cantidades de las comidas. Recuerde que el aceite de oliva virgen extra es el más saludable, de todas formas, se recomienda que controle la cantidad de aceite y utilizar el mínimo posible.

**FASE V: Dieta equilibrada:** A partir del quinto-sexto mes se recomienda que adopte una alimentación saludable y equilibrada basada en la dieta mediterránea.

Ejemplo de menú saludable:



940 Kcal

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 mL de leche desnatada</li> <li>- 20 g de pan blanco o tostado</li> <li>- 1 quesito desnatado</li> </ul>
Media mañana	- Media manzana
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta (30 g) con bonito natural (50 g), 1 huevo duro (50g), 1 clara (20 g) y aceite de oliva (10 ml)</li> <li>- 1 Melocotón</li> </ul>
Merienda	- 1 yogur desnatado
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espárragos (100g) con patata (50 g) y queso parmesano rallado (10g)</li> <li>- Gallo (100 g)</li> </ul>
Recena	- 150 mL de leche desnatada

**Cuidado con:**

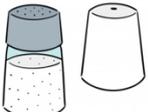
Mantequillas, margarina, palomitas de maíz, frutos secos, patatas chips, ganchitos, galletitas saladas, galletas, bollos, repostería, cremas de untar, aperitivos salados, chocolates, bombones, caramelos con azúcar, golosinas, helados, mermeladas, jaleas etc. El tomar de este tipo de alimentos con frecuencia hace que FRACASE EL TRATAMIENTO.

**Es muy importante que, tras la cirugía, usted adquiera unos hábitos de vida saludables, llevando a cabo una alimentación sana y variada y que realice ejercicio físico diariamente. La consolidación de un estilo de vida que beneficie su salud, le ayudará a mantener el peso perdido a largo plazo.**

## Frecuencia recomendada por cada grupos de alimento en dieta sólida

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
<b>FRUTAS</b> 	DIARIO (raciones/día)	2-3	150 g frutas con bajo contenido en azúcares 70 g frutas con alto contenido en azúcares	1 pieza mediana: naranja, manzana, pomelo, melón, fresas (1 taza). 1/2 taza de cerezas, uvas; una pieza pequeña de nectarina, plátano, albaricoque.
<b>VERDURAS</b> 		2-3	85-100 g	1/2 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate mediano 1 zanahorias
<b>LACTEOS (DESNATADOS)</b> 		3-4	150 ml de leche desnatada 125 g de yogur 30-60 g queso fresco desnatado, requesón o tofu	1 taza pequeña de leche 1 unidad 2 rebanadas finas
<b>ACEITE DE OLIVA</b> 		1-2	10 ml	1 cucharada sopera
<b>PESCADO</b> 		1-2	50-60 g de pescado azul 85-120 g de pescado blanco	1/2-1 filete pequeño 1/2-1 cuarto de pollo o conejo 3-4 lonchas finas
<b>CARNES, AVES</b> 		1-2 carne magra	50-100 g pollo, ternera, cerdo 50-100 g jamón magro cocido, pavo o pollo bajo en grasa	1/2-1 filete pequeño 1/2-1 cuarto de pollo o conejo 3-4 lonchas finas
<b>HUEVOS</b> 		1-2 claras	50-75 g	1 huevo grande
<b>PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA</b> 		1-2	30 g de arroz crudo (90 g cocido) 50-100 g de patata cocida 30 g de pasta cruda (90 g cocida)	2 cucharadas soperas 1/2-1 patata pequeña 2 cucharadas soperas
<b>PAN Y CEREALES</b> 		1-2	30 g de pan, 30 g cereales desayuno no azucarados	3 rebanadas o un panecillo 1/2 taza
<b>LEGUMBRES</b> 		SEMANAL	1-2	30 g en crudo (90 g cocidas)
<b>FRUTOS SECOS</b>		No se recomiendan al inicio de la fase sólida. A largo plazo, consumo controlado		
<b>EMBUTIDOS, CARNES GRASAS, BOLLERIA, GOLOSINAS, HELADOS</b>		<b>EVITAR SU CONSUMO</b>		

## Resumen de alimentos aconsejados en cada fase

Grupos de alimentos	Fase I-III: dieta triturada y semisólida	Fase IV: dieta sólida. Tercer mes	Fase V: dieta sólida. Desde cuarto mes
<b>Bebidas</b> 	Agua, caldos desgrasados, caldos de verduras, infusiones suaves, café o té.	Igual	Igual
<b>Condimentos</b> 	Sal (en cantidad moderada), hierbas aromáticas, edulcorantes acalóricos (sacarina, aspartamo, estevia)	Igual	Igual
<b>Lácteos</b> 	Leche y yogures desnatados sin azúcar, queso desnatado en porciones, queso fresco bajo en grasa (con menos del 20 % de grasa) Si no la tolera, puede probar lácteos sin lactosa o bebidas vegetales (avena, arroz, soja)	Igual	Igual
<b>Carnes</b> 	Carne magra: pollo, pavo (sin piel), conejo, jamón cocido, fiambre de pavo o pollo.	Igual pero sin triturar	Igual Introducir carnes rojas (magras): ternera. Lomo o solomillo cerdo. Lacón, jamón serrano o cecina
<b>Pescados</b> 	Pescado blanco: merluza, gallo, rape, rodaballo, bacalao, lenguado...	Igual Introducir: Pescado azul	Igual. Introducir: Mariscos y moluscos
<b>Huevos</b> 	Huevos con técnicas culinarias no grasas: escalfados, revuelto o en tortilla.	Igual	Igual
<b>Cereales</b> 	Arroz y pasta italiana refinados, sémolas de trigo o de arroz, tapioca consumidos con la verdura en puré Biscotes, galletas tipo maría sin grasas saturadas, copos de cereales de desayuno no integrales, sin azúcares añadidos, cereales dextrinados.	Introducir: Arroz y pasta italiana ya solos Pan blanco, cereales integrales Resto igual	Igual De preferencia cereales integrales
<b>Verduras y Hortalizas</b>	Calabacín, berenjena, calabaza, remolacha, zanahorias, tomate de lata triturado, patata.	Igual.	Introducir: ensaladas de vegetales crudos. Todo tipo de

	<p>Verduras “suaves” (sin hilos): acelga, , achicoria, borraja o lechuga de cocer. Siempre cocidas y en puré fino (inicialmente mezcladas con sémola, arroz o patata)</p>		<p>verduras</p>
<p><b>Legumbres</b></p> 	<p>Ninguna.</p>	<p>Introducir: Lentejas, garbanzos y alubias (secas) y frescas: guisantes, pochas, habas. Inicialmente trituradas</p>	<p>Igual</p>
<p><b>Frutas</b></p> 	<p>Preferiblemente cocidas, en compota, batidas no ácidas y sin azúcar añadido.</p>	<p>Introducir: Fruta fresca madura y sin piel preferiblemente carnosa</p>	<p>Igual Introducir todo tipo de frutas con piel</p>
<p><b>Grasas y Aceites</b></p> 	<p>Aceite vegetal (preferiblemente de oliva) en las cantidades indicadas</p>	<p>Igual</p>	<p>Igual</p>
<p><b>Formas de cocinado</b></p>	<p>Recomendado: plancha, vapor, hervido, asado, papillote, wok, microondas, estofado con poco aceite.</p>	<p>Igual</p>	<p>Igual</p>

## Recomendaciones ante situaciones específicas

### Nauseas y Vómitos

- Coma despacio, pequeñas cantidades, mastique los alimentos suficientemente, evite mezclar líquidos y sólidos.
- Elegir transitoriamente alimentos con consistencia líquida o purés.
- Si los vómitos persisten, consulte con su médico.

### Diarrea

- Disminuya la cantidad de grasa en la dieta.
- Si la diarrea persiste y deteriora su calidad de vida, consulte con su médico para descartar otros problemas. Puede ser normal realizar entre 3-5 deposiciones diarias dependiendo del tipo de cirugía.

### Estreñimiento

- Asegure una correcta hidratación tomando unos 2-2,5 litros de líquido diarios.  
Las frutas, verduras y las legumbres trituradas pueden ayudarle a resolver este problema.
- Cuando su alimentación lo permita, aumente la ingesta de fibra en la dieta: lecha con fibra, salvado de trigo, semillas de chía y lino.
- Camine al menos unos 30 minutos diarios tan pronto como le sea posible.

### Síndrome de Dumping

Es una complicación frecuente de la cirugía bariátrica. Consiste en una alteración en los mecanismos de vaciamiento gástrico con la llegada muy rápida de una cantidad sustancial de alimentos no digeridos al intestino delgado.

Los síntomas pueden aparecer en la primera hora tras la comida o 1-3 horas después de comer. Síntomas: sudoración, palpitaciones, mareos, descenso de la tensión arterial, debilidad, temblores, dolor o distensión abdominal, irritabilidad, náuseas y diarrea.

- ✓ Consejos para evitar el síndrome de dumping:
  - Se recomiendan comidas pequeñas y frecuentes (6 o más por día).
  - Limite los líquidos durante las comidas o, mejor aún, espere entre media hora y una hora después de las comidas antes de beber.
  - Limite o evite los dulces y azúcares.
  - Limite o evite los carbohidratos simples.
  - Coma despacio y masticar bien los alimentos.
  - No tome alimentos ácidos como tomates y cítricos.
  - Túmbese si aparecen los síntomas. Ello facilita que los alimentos lleguen al intestino más lentamente y mejore.

Hay algunas ocasiones en las que puede pensar que tiene un síndrome de dumping sin serlo. Por ejemplo, en algunas ocasiones, los productos lácteos pueden causar distensión, dolor abdominal y diarrea. Si es el caso, suspenda transitoriamente la lactosa y vea si mejoran los síntomas.

### Tabla de alimentos ordenados por contenido de proteínas

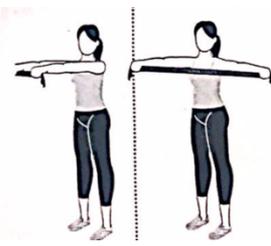
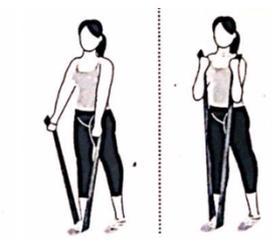
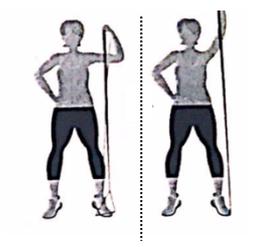
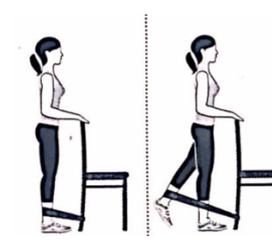
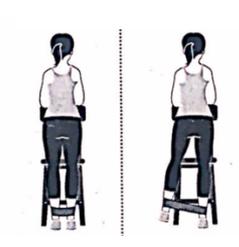
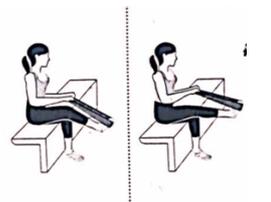
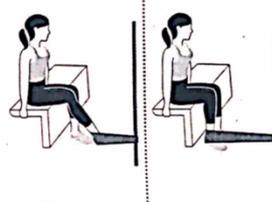
Alimento	Proteínas (g/100 g de producto)	Valor energético (Kcal)
Bacalao, seco	75,00	322,00
Queso Parmesano	40,00	393,00
Leche de vaca, en polvo, descremada	38,00	373,00
Soja en grano	35,00	432,00
Pavo	31,90	214,00
Queso de bola	29,00	349,00
Queso Gruyere	29,00	392,00
Caviar	29,00	233,00
Queso Manchego	29,00	376,00
Mozzarella	29,00	388,00
Queso Emmental	28,00	415,00
Pipas de girasol	27,00	580,00
Atún	27,00	225,00
Bacalao, salado, remojado	26,00	108,00
Atún claro al natural	25,40	114,00
Codorniz y Perdiz	25,00	115,00
Leche de vaca, en polvo, entera	25,00	482,00
Germen de trigo	25,00	365,00
Atún, en lata, con aceite vegetal	25,00	280,00
Lentejas	24,00	344,00
Gallina	24,00	362,00
Filete de sardina con aceite de oliva bajo en sal	23,00	200,00
Queso Roquefort	23,00	415,00
Arenque, ahumado	23,00	209,00
Cacahuete	23,00	657,00
Habas secas	23,00	350,00
Chicharrón	22,00	601,00
Pato	22,00	216,00
Conejo, Liebre	22,00	160,00
Guisantes secos	21,60	341,00
Buey, bistec, semigraso	21,30	152,00
Caballo	21,00	106,00
Cerdo, hígado	21,00	153,00
Sardina, en lata, con aceite vegetal	21,00	192,00
Sardina-Boquerón	21,00	152,00
Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza	21,00	447,00
Queso en lonchas, light	21,00	180,00

Gambas	21,00	97,00
Cordero, hígado	21,00	132,00
Langostino	21,00	97,00
Jamón York	20,90	282,00
Dorada	20,82	140,00
Pollo deshuesado	20,50	121,00
Buey, solomillo	20,40	111,00
Salchicha de Frankfurt	20,40	309,00
Buey, bistec, grasa	20,20	176,00
Queso Camembert	20,00	312,00
Salmón, ahumado	20,00	154,00
Anchoas	20,00	175,00
Congrio	20,00	107,00
Almendra	20,00	662,00
Pastel de queso	19,80	419,00
Pollo, hígado	19,70	124,00
Judías secas	19,00	344,00
Ternera, bistec	19,00	177,00
Ternera, chuleta	19,00	166,00
Ternera, hígado	19,00	131,00
Mortadela	19,00	265,00
Tripa	19,00	94,00
Ternera, solomillo	18,80	90,00
Cacao en polvo sin azúcar "Colacao" light	18,80	336,00
Jugo Maggi 100ml.	18,00	82,00
Queso en porciones	18,00	280,00
Trucha	18,00	99,00
Garbanzos	18,00	373,00
Cordero, costillas	18,00	225,00
Salami	17,80	440,00
Pistacho	17,64	602,00
Chorizo, Sobrasada	17,60	468,00
Cubito de caldo	17,30	259,00
Merluza	17,00	86,00
Jamón del país	17,00	383,00
Calamar-Sepia	17,00	82,00
Lomo embuchado	17,00	383,00
Rape	17,00	86,00
Arenque, seco	17,00	122,00
Cordero, pierna	17,00	239,00
Bacalao, fresco	17,00	74,00
Ancas de rana	16,50	69,00
Yema	16,00	363,00
Lubina	16,00	118,00
Besugo	16,00	118,00

Mero	16,00	118,00
Ternera, lengua	16,00	201,00
Ternera, riñón	16,00	87,00
Cangrejo	16,00	78,00
Salmón	16,00	172,00
Cerdo, lomo	16,00	330,00
Pies de cerdo	16,00	291,00
Queso, light	16,00	136,00
Gallo	16,00	73,00
Lenguado	16,00	73,00
Berberechos	15,40	78,00
Caballa	15,00	153,00
Queso de Burgos	15,00	175,00
Caracoles	15,00	67,00
Cerdo, chuleta	15,00	330,00
Cigala	15,00	67,00
Avellanas	15,00	688,00
Langosta	15,00	67,00
Nueces-Piñones	15,00	665,00
Politos de mar o patas de cangrejo	14,70	89,00
Pollo, bruto sin deshuesar	14,30	84,00
Butifarra cocida	14,10	382,00
Salmonete	14,10	98,00
Pimentón	14,08	354,00
Avena	14,00	383,00
Morcilla, cocida	14,00	401,00
Anguila	14,00	196,00
Salchichón	14,00	294,00
Crema de champiñones	13,90	336,00
Requesón	13,60	96,00
Filetes de merluza al huevo	13,50	147,00
Levadura, fresca	13,20	95,00
Pollo empanado	13,10	284,00
Butifarra, Salchicha fresca	13,00	327,00
Huevo entero	13,00	162,00
Filetes de merluza empanados	12,80	120,00
Pasta	12,80	372,00
Sémola de trigo	12,80	368,00
Pescado empanado	12,60	182,00
Crema de espárragos	12,60	343,00
Huevo, hervido-duro	12,30	147,00
Mejillón	12,00	74,00
Canelones	11,90	127,00
Mazapán	11,90	494,00
Azafrán	11,43	352,00

Chanquete	11,40	80,00
Almeja-Chirla	11,00	52,00
Morcilla, cruda	11,00	327,00
Clara	11,00	49,00
Orégano seco	11,00	308,00
Galletas saladas	10,80	470,00
Callos a la madrileña Litoral	10,60	140,00
Pulpos	10,60	57,00
Caldo Carne Maggi	10,60	200,00
Harina de trigo, integral	10,50	360,00
Ternera, sesos	10,40	122,00
Queso blanco desnatado	10,00	67,00
Ostras	10,00	80,00
Manteca	10,00	670,00
Leche de vaca, condensada, azucarada	10,00	350,00
Ganchitos	9,90	503,00
Harina de maíz	9,50	350,00
Harina de trigo, refinada	9,50	357,00
Pizza	9,40	240,00
Canapés	9,40	240,00
Tortilla de patatas	9,20	195,00
Trufa	9,00	92,00
Pan de trigo, molde, integral	8,80	244,00
Rollitos de primavera	8,70	258,00
Bacon	8,40	661,00

## Recomendaciones de ejercicio físico con banda elástica\*

<p>Brazos: Aperturas</p>  <p>Separe los brazos simultáneamente</p>	<p>Brazos: Flexión de codo</p>  <p>Eleve y flexione (por los codos) los brazos simultáneamente</p>	<p>Hombros: Separación diagonal</p>  <p>Separe los brazos en diagonal estirando la banda elástica</p>	<p>Hombros: Elevación lateral</p>  <p>Pisando la banda elástica, separe los brazos simultáneamente hasta la altura de los hombros</p>
<p>Hombros: Elevación frontal</p>  <p>Con el codo a la altura del hombro. Eleve el brazo estirando la banda sobre a usted</p>	<p>Brazos y piernas: Sentadillas</p>  <p>Pisando la banda, sujetarla por los extremos con ambas manos. Hacer sentadilla con flexión de caderas y rodilla</p>	<p>Piernas, glúteos: Extensión de caderas</p>  <p>Apoye las manos para mayor equilibrio. La banda elástica se coloca entre el punto fijo y el extremo de la pierna. Separe la pierna hacia atrás.</p>	<p>Piernas, glúteos: Separación de caderas</p>  <p>Apoye las manos para favorecer el equilibrio. La banda elástica se coloca de forma circular a la altura de los tobillos. Separe una pierna de la otra y luego repita del otro lado.</p>
<p>Piernas: extensión de rodillas</p>  <p>Sentado, flexione la rodilla unos 30° y rodee la planta del pie con la banda elástica, sujete el otro extremo con las manos. Extienda la rodilla a la altura de la cadera, luego repita del otro lado.</p>	<p>Piernas: flexión de rodillas</p>  <p>Sentado. La banda elástica se coloca entre el punto fijo y el extremo de la pierna. Flexione y extienda la rodilla, evite extenderla completamente.</p>	<p>Piernas: Flexión plantar</p>  <p>Sentado. La banda está anclada en la planta del pie, sujete la banda por los extremos. Flexione la planta del pie.</p>	<p>Piernas: Extensión plantar</p>  <p>Sentado, flexione la rodilla unos 30° y rodee la planta del pie con la banda elástica, sujete el otro extremo con las manos. Extienda la rodilla, luego repita del otro lado.</p>

\*Salvo contraindicación indicada por su médico. Si presenta dolor con algún ejercicio, suspenda de inmediato