



DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN CLÍNICA

ORGANIZACIÓN DE ALIMENTACIÓN PARA EL POST OPERATORIO

ENERO 2026

ORGANIZAR LA ALIMENTACIÓN PARA EL POST OPERATORIO

Uno de los puntos críticos a la hora de alimentarnos es el acceso a alimentos, productos de buena calidad y comidas.

Muchas veces sabemos cuáles son los alimentos que debemos priorizar consumir, pero para poder hacerlo necesitan un tiempo extra de preparación que sentimos que no tenemos.

Anticipar tus compras, preparar tu cocina y refrigerador antes de la cirugía puede hacer más fácil tu retorno a casa y los primeros días de recuperación. Pero, sobre todo puede servir también para cuidar el presupuesto familiar, optimizar los tiempos en la cocina y hacer accesible llevar una alimentación equilibrada.



Para esto existen conceptos como “meal prep” o “batching cook” donde con 4 pasos simples puedes organizar la logística detrás de tu alimentación.

1 Analiza tus tiempos y planifica cuando cocinaras.

Siéntate unos minutos y planifica qué comidas quieres dejar listas: ¿la del día siguiente?, ¿las de lunes a viernes de la semana próxima?, ¿o tal vez todas las cenas del mes?

Recomendamos considerar cuáles son los momentos críticos en los que sabes que llegarás a casa sin tiempo, energía o ganas de cocinar, o qué días comerás en el trabajo y será necesario llevar tu comida. No olvides considerar también tus colaciones.

Considerando esto, decide qué días cocinarás, para que tiempos de comida y cada cuanto tiempo lo harás.

2

Según tus gustos planifica un menú y arma una lista de lo que realmente necesitarás.

Selecciona preparaciones y colaciones sencillas y/o rápidas de hacer o comprar, pero asegúrate que te gusten y te motiven a comer.

Analiza: ¿qué alimentos te agradan? ¿Cuáles toleras mejor? ¿De qué formas te llama más la atención consumirlos?

Teniendo eso claro, haz una lista con los ingredientes o productos que necesitas y analizando tu despensa decide que necesitas realmente comprar.

Sugerimos que tomes nota teniendo en cuenta dónde compras cada cosa. Por ejemplo, todo lo que es de verdulería en la misma columna, todo lo que se compra en el supermercado en otra, etc. Así te será más rápida la tarea de comprar

Dentro de las primeras compras recomendamos incluir:



- Pesa de cocina
- Tazas y cucharas medidoras de cocina
- Contenedores de alimentos o tapers de 200 cc de vidrio o plástico BPA free.
- Licuadora o mini pimer
- Botella de agua con medidas de volumen
- Lonchera para transportar alimentos

3

En los días que planificaste cocinar, deja preparado todo lo que vayas a comer y almacenados según los volúmenes recomendados en contenedores de alimentos.

Este paso siempre dependerá de la fase del régimen postoperatorio en el que te encuentres y las comidas que tengas previstas hacer.

Sugerimos para este día asegúrate de tener los ingredientes o productos que necesitas en casa y comenzar siempre por preparar todo aquello que necesita cocción, ya que mientras estén en el horno o cocina puedes lavar, pelar, cortar, rayar otros alimentos.

Deja preparado todo lo posible o lo que más tiempo te toma hacer a la hora de comer.

Por ejemplo: verduras y frutas crudas lavadas, las cocidas listas, legumbres y cereales cocidos, distintos tipos de carnes doradas y trozadas, lo que sea necesario licuar o moler dejarlo en dichas consistencias.

Recuerda porcionar las comidas según las medidas recomendadas e, idealmente, guardadas en su propio recipiente hermético.

Si vas a cocinar para más de 3 días, te recomendamos rotular con fecha y congelar.

4

Según lo planificado saca lo que necesites comer

Lo que busca el meal prep es lograr que comer de forma equilibrada sea accesible, agradable, rápido y llevadero en el tiempo. Esto finalmente es una de las bases para lograr interiorizar una conducta y lograr mantenerla en el tiempo.



Proporciones visuales del plato.

50% se rellena con proteínas.

30% con verduras.

20% granos enteros.





Formas fáciles de medir volúmenes.



- 1 taza 200 cc.
- $\frac{1}{2}$ taza 100 cc.
- $\frac{1}{3}$ taza 70 cc.
- $\frac{1}{4}$ taza 25 cc.

- 1 cucharadita 5 ml.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita 2.5 ml.
- 1 cucharada 15 ml.
- $\frac{1}{2}$ cucharada 7.5 ml.



Planificación de menú

Semana

Mes

Lu

Desayuno/ Once

Almuerzo/ Cena

Colación

Ma

Desayuno/ Once

Almuerzo/ Cena

Colación

Mi

Desayuno/ Once

Almuerzo/ Cena

Colación



davila.cl

JuDesayuno/ Once _____
_____Almuerzo/ Cena _____
_____Colación _____
_____**Vi**Desayuno/ Once _____
_____Almuerzo/ Cena _____
_____Colación _____
_____**Sáb**Desayuno/ Once _____
_____Almuerzo/ Cena _____
_____Colación _____
_____**Dom**Desayuno/ Once _____
_____Almuerzo/ Cena _____
_____Colación _____
