



ORIENTAÇÃO PARA PERDA DE PESO ANTES DA CIRURGIA

No café da manhã:

- Se for comer pão, tirar o miolo
- Evite o máximo possível comer cuscuz e beiju
- Troque pão, cuscuz e beiju por ovo e omelete sempre que possível
- Troque café com leite para café preto ou chá
- Adoçar SEMPRE com adoçante. Não usar açúcar para nada
- Evite sucos o máximo possível

No almoço e jantar:

- Comer o mínimo possível de ARROZ, FAROFA, FARINHA, MACARRÃO, BATATA e BATATA DOCE.
- Se possível, troque eles por ABOBRINHA, CHUCHU, ACELGA, BROCOLIS, COUVE, REPOLHO, ALFACE e TOMATE
- Carnes vermelhas, carnes brancas e peixes pode comer à vontade
- Se possível, evite refrigerantes mas se for tomar, tem que ser o zero ou dietético
- Não tomar sucos, nem os industriais, nem os naturais nem os de polpa da fruta

Importante:

- Fazer caminhadas diárias de no mínimo 45 minutos
- Não comer mais nada depois do jantar
- Não comer sobremesas, doces, bolos, pudins, chocolates, etc
- Não beber bebida alcoólica

Dr. Gustavo Santos

Dr. Gustavo Santos de Sousa
Cirurgia Geral e do Ap. Digestivo
CRM 2387 – CPF 327.431.573-72