



CLAVES NUTRICIONALES PARA LA RECUPERACIÓN POSTQUIRÚRGICA

■ *Nutrientes clave para cicatrización*

- Proteínas: carne magra, pescado, huevos, hígado (muy rico en hierro y vitaminas del grupo B).
- Vitamina C: cítricos, kiwi, fresas, pimientos.
- Zinc: mariscos, frutos secos, semillas de calabaza.
- Omega-3: salmón, sardina, semillas de chía o lino.

■ *Alimentos depurativos*

- Verduras: alcachofa, apio, espárragos, pepino, calabacín.
- Infusiones: cola de caballo (drenante y remineralizante), té verde suave, diente de león.

■ *Batidos detox*

- Verde depurativo: pepino + apio + manzana verde + limón + jengibre.
- Antiinflamatorio: piña + cúrcuma + zanahoria + jengibre.

■ *Batidos nutritivos (defensas bajas)*

- Proteico: leche vegetal + batido de proteína limpia + plátano.
- Antioxidante: frutos rojos + yogur natural + semillas de chía.
- Energético: mango + espinaca + naranja + un puñado de nueces.

■ *Hábitos saludables*

- Hidratación adecuada: agua, caldos, infusiones depurativas.
- Comidas pequeñas y frecuentes (5-6 al día).
- Evitar tabaco, alcohol, ultraprocesados y exceso de azúcares.

■ *Conclusión*

La nutrición postquirúrgica debe enfocarse en proteínas de calidad (como el hígado), verduras depurativas, batidos nutritivos y hábitos saludables. Así se consigue una cicatrización más rápida, defensas reforzadas y mejores resultados estéticos y funcionales.