

GUÍA GRATUITA

# Primeros BOCADOS

➤ MINI RECETARIO ➤  
PARA TUS PRIMERAS FASES  
BARIÁTRICAS

🔥 LÍQUIDOS

🍷 PAPILLAS

❤️ BLANDOS

🌿 TRANSICIÓN

3 RECETAS SIMPLES  
PARA CADA ETAPA

*Una pequeña guía*

> CREADA CON CARIÑO <  
PARA ACOMPAÑARTE EN TU CAMINO

*Inspirado en  
el recetario*

**RENACER**  
EN CADA BOCADO

POR MADELY ❤️ MI NOMBRE ES MADELY

*ESCRITO POR UNA BARITRICA*

*Mi nombre es  
Madely*

**Si estás aquí, probablemente estás comenzando uno de los procesos más importantes de tu vida. Yo también pasé por la cirugía bariátrica y sé que las primeras fases pueden ser confusas. Por eso quise regalarte este pequeño mini recetario con ideas simples para cada etapa.**

**Espero que te acompañe en este camino.**

**Con cariño,  
Madely**

1

## Fase 1: Líquidos

Preparaciones totalmente líquidas y suaves para proteger tu estómago



Este es tu tiempo de sanar y cuidarte.  
Cada sorbo cuenta.

2

## Fase 2: Papillas

Comidas trituradas con más nutrientes y una textura cremosa que cuida de ti.



Cada cucharada te acreca a  
una vida más saludable.

3

## Fase 3: Picados

Alimentos suaves, picados y fáciles de masticar mientras te adaptas



Cada bocadito te hace más fuerte  
y confiada en tu camino.

4

## Fase 4: Hipocalórica

Alimentación saludable y equilibrada que incluye más variedad de alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes.



Estás creando un nuevo y  
saludable tu. Paso a paso.

# Errores comunes en cada fase

Para que sepas que no estás sola en esto.

## 1 FASE 1

- ❌ Intentar comer antes de tiempo  
"porque ya te sientes bien".

Tu estómago necesita respetar los tiempos de recuperación.



## 2 FASE 2

- ❌ Dejar grumos en la comida.  
Recuerda siempre buscar textura muy suave.



## 3 FASE 3

- ❌ Comer demasiado rápido.  
Mastica bien y respira entre los bocados.



## 4 FASE 4

- ❌ Volver a alimentos ultraprocesados.  
En esta etapa hay que priorizar los alimentos frescos y naturales.



## Recuerda

Cada cuerpo vive su proceso de forma diferente.  
Respetar siempre las indicaciones de tu equipo médico.



# ETAPA LÍQUIDA



# Caldo de pollo y zapallo

Cada sorbo es un paso hacia tu recuperación.



## Ingredientes:

1 taza de caldo de pollo casero.

1/2 taza de zapallo cocido.

1 pizca de sal.

## Instrucciones:

Licuar el zapallo con el caldo hasta lograr una textura completamente líquida. Si es necesario colar para que quede más suave.



# Caldo de pollo y verduras

Tu cuerpo esta sanando  
dale tiempo y amor



## Ingredientes:

1 zanahoria cocida

1 taza de caldo de verduras

1 pizca de sal.

## Instrucciones:

Licuar la zanahoria con el caldo hasta lograr una sopa completamente liquida, colar si es necesario.



# Compota liquida de manzana canela

Pequeños pasos también  
son grandes avances.



*Ingredientes:*

1 manzana pelada

1 palito de canela

agua

*Instrucciones:*

Herbir la manzana con el palito de canela.

Cuando este bien cocida, licuar con el agua de la  
cocción.

pasar por colador fino.

servir helada.





# ETAPA PAPILLAS



# Pure de zapallo y merlusa

Cada cucharada te acerca a tu nueva vida.



## Ingredientes:

corte zapallo molido

50 gr de merlusa cocida

1 cdita de aceite de oliva

agua

## Instrucciones:

Moler todo junto.

agregar agua tibia hasta lograr consistencia de papilla.

servir con un chorrito de aceite crudo.



# Pure de pavo y verdes

Avanzas más de lo que te imaginas.



## Ingredientes:

1 claras de huevo

50 gr de pavo

¼ taza de espinaca

10 gr acelga

1 cucharadita de fideos

caldo de la cocción.

## Instrucciones:

Cocinar el pavo y los vegetales  
agregar la cucharada de fideos cabello y la clara de huevo.  
cuando ya esté todo cocido sacar los ingredientes y  
molerlos.

agregar caldo para tener una consistencia mas liquida.  
aliñar a gusto con lo permitido.



# Papilla pescado y champiñones

Confía en tu proceso



## Ingredientes:

80 gr de pescado

¼ taza de champiñones

10 gr de zapallo italiano

1 cucharada de sémola

caldo de la cocción

## Instrucciones:

Cocinar el pescado y las verduras.

agregar la cucharada de sémola..

cuando ya esté todo cocido sacar los ingredientes y molerlos.

agregar caldo para tener una consistencia mas liquida.





# ETAPA PICADOS



# Guiso de zapallo italiano

Tu esfuerzo empieza a dar frutos.



*Ingredientes:*

pollo 80 gr

leche descremada sin lactosa 75 cc

zapallo italiano 100 gr

1 clara de huevo.

*Instrucciones:*

lava los zapallos, corta en dados sin pelar y cocer en muy poca agua en olla tapada a fuego moderado por 15 minutos.

bota el agua y muele, mezclar con la leche y el pollo cocido.

aliñar con sal y hiervas.

batir la clara y mezclar con todo lo anterior,

coloca en una budinera y lleva al horno por 20 minutos.



# Guiso de porotos verdes

Escucha tu cuerpo  
respeta tu ritmo.



## Ingredientes:

Pollo 80gr

porotos verde 70cc

zapallo amarillo 20 gr

tomate 30 gr

## Instrucciones:

Picar todos los ingredientes en cubitos.

saltear el pollo en un poco de agua con sal y hierbas.

agregar las verduras

cocinar a fuego moderado por 20 minutos en olla tapada.

revolver y agrgar agua cocida si es necesario.

al servir agregar aceite de oliva.



# Tostada francesa proteica

Estás construyendo  
nuevos hábitos.



## Ingredientes:

1/2 lámina de pan blanco

1 clara de huevo

1/2 scoop de proteína sin sabor

100 cc de leche descremada

1/2 taza de arándanos

## Instrucciones:

hacer una mezcla de clara de huevo con scoop de proteína y leche descremada.

remojarse la media lámina de pan blanco en la mezcla.

llevar al sartén, al estar cocido por ambos lados

servir, en el sartén.

4. agregar los arándanos y llevar a cocción triturarlos hasta que quede un puré, servir sobre la rebanada de pan.





# ETAPA HIPOCALORICA



# Rollitos de pavo con palta y pepino

Hoy eliges cuidarte!



## Ingredientes:

2 láminas de pechuga de pavo cocida.

2 tiras de pepino sin cáscara

2 cucharadas de palta aplastada.

gotas de limón

## Instrucciones:

untar la palta sobre el pavo.

agregar el pepino en el centro y enrollar.

cortar por la mitad si quieres presentarlos como bocadillos.



# Albóndigas de pavo al horno

Cada día te acercas más a tu mejor versión.



## Ingredientes:

150 gr de carne molida de pavo.

1 cucharada de avena molida.

1 clara de huevo

Orégano, sal baja en sodio, ajo en polvo.

½ taza de coliflor cocida.

1 cucharadita de queso rallado light.

## Instrucciones:

Mezclar carne, avena, clara y condimentos.

Formar bolitas pequeñas y hornear a 180° por 20 minutos.

triturar la coliflor cocida con queso y un chorrito de agua caliente.

servir las albóndigas sobre el puré.



# Yogurt con frutas y chía



Tu nueva vida se construye  
bocado a bocado.



## Ingredientes:

½ taza de yogurt natural sin azúcar.

2 cucharadas de frutas blandas picadas.

1 cucharadita de chía o semillas molidas.

## Instrucciones:

½ taza de yogurt natural sin azúcar.

2 cucharadas de frutas blandas picadas.

1 cucharadita de chía o semillas molidas.



Si este mini recetario te gustó, imagina lo que podrás encontrar en mis libros **100%** pensados para **pacientes bariátricos**.



En mis recetarios y guía encontrarás:

- ♥ Más de **100 recetas** pensadas para ti siempre
- ♥ Consejos prácticos para cada etapa
- ♥ Qué es el dumping y cómo manejarlo
- ♥ Cómo lidiar con el espejo después de la cirugía
- ♥ Reflexiones y apoyo emocional para todo el proceso

Mis libros te acompañarán desde tus primeras fases hasta después de 1 año operada, abordando no solo qué comer, sino también tus emociones y tu relación contigo misma.

- ♥ Puedes conseguir los tres aquí:
- 😊 En mi tienda @latienditademadely
- 🛒 En mi tienda de Instagram

🛒 Consiguelos ahora ♥