

ALIMENTACIÓN DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA

Consejos nutricionales para implementar durante tu recuperación



DR.
MIGUEL
MUSSI



Daniel Mussi

Consejos para las comidas

La **alimentación durante el postoperatorio de una cirugía estética** es un factor determinante en la calidad y el ritmo de la recuperación. Más allá del descanso y los cuidados médicos, lo que se consume en los días y semanas posteriores influye directamente en la reducción de la inflamación, la cicatrización de los tejidos y el fortalecimiento del sistema inmunitario. **Una nutrición adecuada contribuye a optimizar los resultados y a disminuir el riesgo de complicaciones.**

Alimentos recomendados

En los primeros días, es preferible **consumir alimentos de fácil digestión** que no sobrecarguen el sistema digestivo, como sopas, purés y cremas de verduras. A medida que la recuperación avanza, se recomienda incluir frutas frescas, verduras variadas, cereales integrales y fuentes magras de proteína para asegurar un aporte completo de nutrientes.

Los **alimentos ricos en antioxidantes**, como frutos rojos, cítricos y vegetales de hoja verde, ayudan a combatir el estrés oxidativo, un proceso que aumenta durante la cicatrización.

Qué alimentos es mejor evitar

Durante la recuperación de una cirugía estética, **hay ciertos alimentos y bebidas que no deben consumirse** porque pueden ralentizar la cicatrización, aumentar la inflamación o interferir con el tratamiento médico. El exceso de sal está prohibido, ya que favorece la retención de líquidos y puede incrementar la hinchazón en la zona operada. Los productos ultraprocesados, cargados de grasas trans, aceites refinados y azúcares añadidos, deterioran la calidad del colágeno y dificultan la reparación de los tejidos.

El alcohol debe eliminarse por completo, puesto que debilita el sistema inmunitario, retrasa la cicatrización y altera el metabolismo de los medicamentos indicados en el postoperatorio. Del mismo modo, un consumo elevado de cafeína, especialmente en refrescos energéticos o consumo excesivo de café, puede alterar el descanso, aumentar la presión arterial y afectar negativamente al proceso de curación.

Evitar de forma estricta estos alimentos y bebidas es una medida clave para que la recuperación sea más rápida, segura y con resultados estéticos óptimos.



INFORMACIÓN

Las consultas nutricionales postoperatorias forman parte de tu seguimiento. Agenda una consulta en el siguiente enlace: [**Agendarme!**](#)

Sobre la hidratación

Después de la intervención quirúrgica, recuerde hidratarse durante todo el día, evitando el momento de las comidas como mínimo, 30 minutos antes o después— y siga estas indicaciones:

- Beba 2 a 3 litros de agua al día, en pequeñas cantidades.
- Suprima las bebidas gaseosas.
- Limite las bebidas azucaradas (incluido el jugo de fruta) a un vaso diario como máximo.

En el caso de cirugías como la lipoaspiración el cuerpo pierde cantidades significativas de agua y electrolitos pudiendo ocasionar deshidratación, mareos y fatiga si no se reponen correctamente.



ALIMENTACIÓN POR ETAPAS

La alimentación tras una cirugía no debe ser estática, sino adaptarse a cada etapa del proceso de curación. Ajustar la dieta según la necesidad de cada momento

Fase inicial: primeros días tras la intervención

En este momento, el cuerpo está centrado en reducir la inflamación y comenzar la reparación de tejidos. Es recomendable consumir preparaciones suaves, fáciles de digerir y ricas en líquidos, como caldos, sopas o purés de verduras. Estos alimentos proporcionan vitaminas y minerales esenciales sin sobrecargar el sistema digestivo. Mantener una correcta hidratación es prioritario, y se aconseja evitar comidas copiosas o muy grasas que puedan generar malestar.

Fase intermedia: recuperación activa

Una vez superados los primeros días y reducida la inflamación, se deben introducir alimentos con mayor densidad nutricional. Es fundamental asegurar un aporte adecuado de proteínas y aminoácidos esenciales, contenidos principalmente en carnes magras, huevos y pescados, necesarios para la reparación y regeneración de los tejidos. En esta etapa, aumentar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes, como frutas frescas y verduras variadas, favorece la cicatrización y protege frente al estrés oxidativo.

Fase final: consolidación de resultados

En las últimas semanas de recuperación, el objetivo es mantener la fuerza, optimizar la cicatrización y prevenir complicaciones. Aquí se puede seguir una dieta más variada y completa, siempre evitando el exceso de sal, alcohol o productos ultraprocesados que puedan afectar la retención de líquidos o la calidad del colágeno. Adoptar hábitos de alimentación saludables en esta fase contribuye a preservar los resultados de la cirugía a largo plazo.

Información Práctica

Contacto

Dr. Daniel Mussi.

Médico especialista en dietética clínica y soporte nutricional.

Máster en nutrición clínica

Clínica Mussi

Avda Perú 640 casi Juan de Salazar

Barrio Las Mercedes

Asunción, Paraguay

Agendamientos

+595982937331

www.drdanielmussi.com

