



GUÍA DE ALIMENTACIÓN POSTERIOR A TU CIRUGÍA ORTOGNÁTICA

por Dr. Carlos Takahashi



PRINCIPIOS Y CUIDADOS PARA UNA RECUPERACIÓN SEGURA Y EFICIENTE

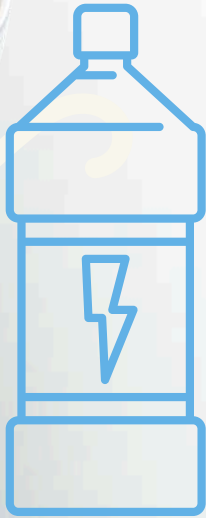


Recién operado de cirugía ortognática, inicia una etapa crítica en la que tu organismo requiere condiciones óptimas para sanar y adaptarse a los cambios realizados. Durante este periodo, la nutrición adquiere un papel central: provee la energía, los componentes estructurales y los micronutrientes necesarios para favorecer la cicatrización, controlar la inflamación y evitar complicaciones. Este manual introduce las bases de una alimentación adecuada para el postoperatorio, con el objetivo de acompañarte de forma clara, práctica y segura en cada fase de tu recuperación.

Lo que comes después de la cirugía es también parte de la sutura.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN SEMANA 0 A 2



Permitido

- Sueros orales
- Caldos colados (pollo, res, verduras)
- Jugos naturales sin pulpa
- Licuados muy líquidos
- Atole o avena muy diluida y colada
- Yogurt bebible
- Agua, té, bebidas isotónicas (ej Pocari Sweat)
- Sustitutos alimenticios líquidos (Ensure, Glucerna, Enterex)



Evitar

- Pulpas, semillas o fibras
- Bebidas con gas
- Alcohol
- Sorber con popote (paja) si hay riesgo de dolor o presión



OBJETIVOS

En esta etapa el objetivo es proteger la cirugía, minimizar la inflamación y evitar cualquier movimiento mandibular. La alimentación debe ser totalmente líquida para mantener hidratación, energía y proteína suficiente sin masticar. Aquí se construye la base de una buena cicatrización: comer suave, comer seguro y permitir que el hueso inicie su proceso de reparación sin estrés.

por Dr. Carlos Takahashi

LÍQUIDOS ESTRICOTOS SEMANA 2 A 4



Permitido

- Puré de papa, zanahoria o camote MUY suave
- Crema de verduras (calabaza, brócoli, elote)
- Yogurt espeso
- Gelatina
- Avena espesa
- Huevo revuelto MUY suave
- Frijoles colados
- Smoothies con frutas blandas
- Sopas crema sin trozos
- Atún deshebrado muy fino mezclado con crema o caldo



Evitar

- Trozos sólidos
- Frutas o verduras crudas
- Arroz, pasta o pan
- Carnes, incluso molidas
-

OBJETIVOS

En esta etapa se busca pasar de líquidos a purés suaves sin masticar, aumentando el aporte de nutrientes para apoyar la cicatrización. El objetivo es mejorar energía, incorporar más variedad de alimentos blandos, mantener una hidratación adecuada y evitar estreñimiento. La prioridad sigue siendo proteger la mandíbula: avanzar en textura, pero sin morder ni forzar.

por Dr. Carlos Takahashi

PURÉS + ALIMENTOS BLANDOS SIN MASTICAR SEMANA 4 A 6



Permitido

- Pollo o pescado DESMENUZADO FINO, que no requiera masticar
- Pasta muy suave
- Arroz tipo risotto
- Tortilla de maíz suave (pequeños trozos)
- Omelette suave
- Queso panela o cottage
- Enfrijoladas muy suaves
- Enchiladas suaves sin dorar
- Sopa ramen con fideos suaves
- Puré de frijol, papa o elote
- Aguacate suave



Evitar

- Morder alimentos con los incisivos
- Cualquier cosa crujiente
- Carne roja
- Pan con costra

Objetivos

En esta etapa buscamos ampliar texturas sin introducir masticación, permitiendo alimentos más espesos y purés que se traguen fácilmente. El objetivo es mejorar la energía, aumentar el aporte nutricional y mantener una digestión estable mientras la mandíbula continúa consolidando. Aún no se permite morder ni ejercer fuerza; se trata de nutrir más, pero sin comprometer la estabilidad ósea.

por Dr. Carlos Takahashi



ALIMENTOS SUAVES CON MASTICACIÓN LIGERA SEMANAS 6 A 8



Permitido

- Pasta normal
- Arroz suave
- Carne molida suave
- Albóndigas
- Pescado suave (tilapia, salmón)
- Pollo deshebrado normal
- Pan suave sin costra
- Hotcakes o waffles suaves
- Sushi suave (sin tempura)
- Tofu
- Verduras bien cocidas
- Avo + mango + plátano
- Quesadillas suaves



Evitar

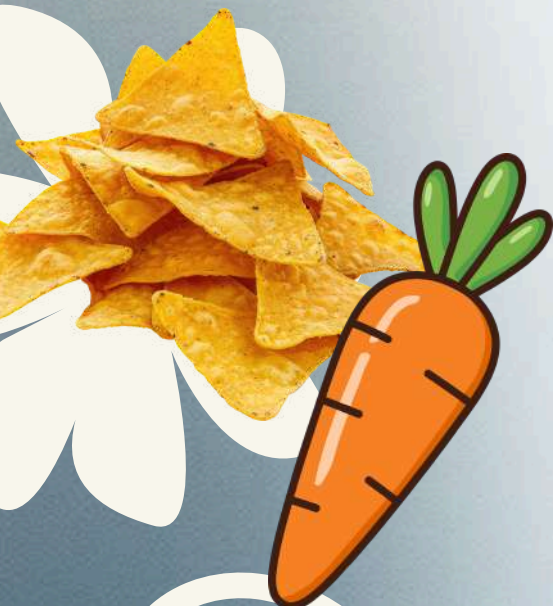
- Totopos, tostadas, chicharrón
- Tortas duras
- Pizza crujiente
- Manzana a mordidas
- Zanahoria cruda



Objetivo clínico:

En esta fase iniciamos masticación suave y sin fuerza, enfocándonos en recuperar movilidad mandibular controlada y tolerar texturas blandas. El objetivo es reentrenar la función de forma gradual, asegurar un aporte nutricional completo y evitar sobrecargar los segmentos quirúrgicos. Es el momento de avanzar, pero siempre con respeto a la comodidad y sin permitir alimentos que crujan o requieran esfuerzo.

por Dr. Carlos Takahashi



MASTICACIÓN MODERADA SEMANAS 8 A 10



Permitido

- Carnes suaves (pollo, cerdo suave, carne molida)
- Ensaladas con verduras suaves
- Sushi normal (sin empanizados)
- Burritos suaves
- Enchiladas normales
- Arroz normal
- Pasta con un poco más de textura
- Pescado más firme (huachinango, robalo)
- Pan suave con ligera costra



Regla de oro:

Si truena o requiere fuerza,
todavía NO.



Objetivo clínico:

En esta etapa comienza la masticación ligera, siempre bilateral y sin aplicar fuerza. El objetivo es recuperar la función mandibular de forma progresiva, introduciendo alimentos suaves que permitan entrenar el movimiento sin riesgo. Buscamos mejorar la variedad nutricional, aumentar la ingesta proteica y observar cómo reacciona la mandíbula. Se avanza, pero con precaución: nada que truene, ofrezca resistencia o obligue a morder fuerte.

por Dr. Carlos Takahashi

RETORNO PROGRESIVO A MASTICACIÓN NORMAL

SEMANAS 10 A 12



Permitido

- Carnes semicrujientes pero fáciles de morder
- Pizza suave
- Hamburguesa suave
- Sandwiches suaves
- Pastas al dente
- Arroz normal o frito suave
- Tacos suaves



Aún evitar (hasta semana 12-14)

- Carne asada tipo arrachera
- Tostadas, totopos, snacks crujientes
- Nueces, semillas
- Manzana a mordidas
- Elotes
- Barras de granola duras
- Pollo rostizado duro



Objetivo clínico:

Iniciar masticación suave bilateral sin dolor.

por Dr. Carlos Takahashi

DIETA CASI NORMAL SEMANA 12 EN ADELANTE



✓ *Listo para:*

- Comer carnes más firmes
- Comer ensaladas completas
- Tostadas, totopos, granola
- Todo tipo de sushi
- Snacks crujientes

! *Cuidado si hay:*

- Genioplastia con deslizamiento grande
- Bimax con CCW agresivo
- Residuos de hipoestesia
- Bloqueo muscular o fibrosis
- Síntomas de ATM

👁️ *Objetivo clínico:*

A las 12 semanas buscamos retomar la mayoría de los alimentos con normalidad, siempre con sentido común y sin forzar. El objetivo es consolidar la función masticatoria, recuperar la fuerza mandibular de forma segura y permitir una dieta más variada y completa. Aunque ya puedes probar texturas más firmes, aún se deben evitar alimentos extremadamente duros o crujientes si generan dolor. Esta semana marca la transición hacia una alimentación casi normal, guiada por comodidad, control y estabilidad ósea.

por Dr. Carlos Takahashi



THE PLATE RULE

Balanceando tu dieta

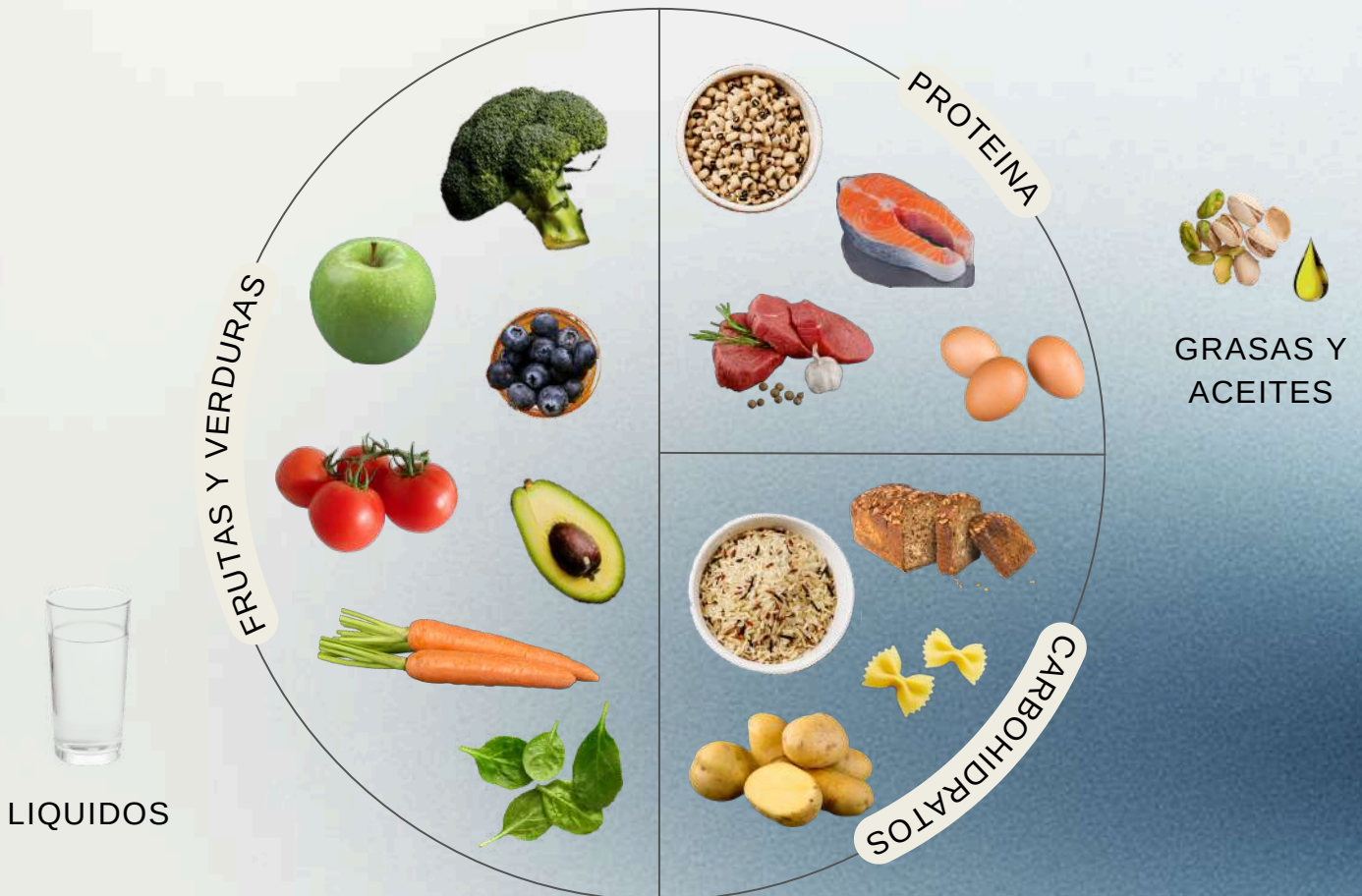


FRUTAS Y VERDURAS

En las primeras 6 semanas deben ir en forma de cremas, purés o verduras muy cocidas y trituradas, porque no debes masticar. Después de la semana 6 puedes avanzar a verduras blandas y al vapor. A partir de la semana 12 puedes retomar ensaladas completas y vegetales crujientes.

PROTEINA

Las primeras 6 semanas la proteína debe ser suave y sin necesidad de masticar: yogurt griego, huevo suave, frijoles colados, atún o pollo muy desmenuzado. Desde la semana 6 puedes incluir pollo suave, pescado y carne molida. Después de la semana 12 se permiten carnes más firmes, pero evita carnes muy duras hasta la semana 14-16.



CARBOHIDRATOS

En las semanas 0-6 deben ser puré de papa, avena suave o arroz tipo risotto muy blando. En las semanas 6-12 puedes incluir pasta suave, arroz normal y pan suave sin costra. Después de la semana 12 puedes volver a carbohidratos con textura más firme, como pan con costra o tacos.

GRASAS Y ACEITES

En las primeras seis semanas de recuperación, las grasas saludables son esenciales para reducir inflamación y apoyar la cicatrización. Prefiere aceite de oliva, aguacate, nueces molidas y aceites ricos en omega-3 como linaza. Estas grasas aportan energía limpia y mejoran la absorción de nutrientes clave en una etapa donde cada aporte cuenta.

por Dr. Carlos Takahashi

RECUERDA LO BASICO



Micronutrientes

Aunque no se vean ni se midan en el plato, los micronutrientes —vitaminas y minerales— son esenciales para tu recuperación después de una cirugía ortognática. La vitamina C ayuda a formar colágeno y acelerar la cicatrización; la vitamina D y el calcio fortalecen el hueso; el zinc y el magnesio reducen inflamación y apoyan al sistema inmune; y el complejo B mejora la energía y la función neuromuscular. Estos nutrientes vienen de frutas, verduras, leguminosas, lácteos suaves y alimentos fortificados. No necesitas grandes cantidades: solo constancia. Cada sorbo y cada cucharada con micronutrientes se convierte en una inversión directa en cómo cicatriza tu mandíbula.

Vitaminas: el motor silencioso de tu recuperación

Las vitaminas son pequeñas pero poderosas herramientas que tu cuerpo necesita para sanar correctamente después de tu cirugía. La vitamina C impulsa la producción de colágeno y acelera la cicatrización. La vitamina D trabaja junto con el calcio para fortalecer el hueso en consolidación. Las vitaminas del complejo B mejoran la energía, la función nerviosa y ayudan a reducir la fatiga durante tu recuperación. La vitamina A apoya la regeneración de tejidos y la salud de la mucosa oral. Aunque no se sienten de inmediato, su efecto acumulado es clave: comer frutas, verduras suaves y alimentos fortificados te asegura el suministro constante que tu cuerpo necesita para sanar bien.

Fibra: suavidad para tu digestión en un momento delicado

Durante la recuperación, especialmente en las semanas donde no puedes masticar, la fibra juega un papel esencial para mantener tu digestión funcionando sin esfuerzo. La fibra soluble —presente en frutas suaves, avena, verduras en crema y leguminosas coladas— ayuda a evitar el estreñimiento que puede aparecer por los analgésicos, la menor movilidad y los cambios en la dieta. Además, mantiene la salud intestinal y mejora la absorción de nutrientes. No necesitas grandes cantidades; solo incluir fuentes suaves y fáciles de tragar para que tu digestión se mantenga estable mientras tu mandíbula sana.



RECOMENDACIÓN DE SUPLEMENTOS



1. Suplementos que si suman a tu recuperación

Después de una cirugía ortognática, hay suplementos que pueden apoyar la cicatrización si se usan con criterio. La vitamina C (500–1000 mg/día) mejora la producción de colágeno y acelera la reparación de tejidos. La vitamina D3 (1000–2000 UI/día) y el calcio favorecen la consolidación ósea, especialmente en cirugías bimaxilares. El zinc (15–30 mg/día) es un aliado potente para fortalecer el sistema inmune y reducir la inflamación. Estos suplementos no sustituyen una buena alimentación, pero sí actúan como un refuerzo útil en una etapa donde tu cuerpo exige más de lo normal.



2. Suplementos para controlar inflamación y energía

Durante las primeras semanas, el uso de omega-3 de alta calidad (1000–2000 mg/día) ayuda a disminuir la inflamación y mejora la cicatrización sin afectar el proceso de coagulación cuando se toma en dosis moderadas. La proteína en polvo (whey, vegetal o colágeno hidrolizado) es una herramienta clave cuando no puedes masticar, porque evita pérdida muscular y asegura que llegues a tus requerimientos diarios. El magnesio glicinato (200–400 mg/día) puede ayudar a reducir tensión muscular, mejorar el sueño y apoyar el sistema nervioso, algo especialmente útil cuando la mandíbula trabaja menos y los músculos tienden a rigidez.

3. Suplementos que deben usarse con precaución o evitarse

No todos los suplementos son seguros en el postoperatorio. Evita productos “naturistas” anticoagulantes como ginkgo biloba, cúrcuma en altas dosis, ajo en cápsulas o vitamina E por encima de 400 UI, ya que pueden aumentar la tendencia al sangrado. También deben evitarse los quemadores de grasa, pre-entrenos, megadosis de antioxidantes o cualquier suplemento que estimule el sistema cardiovascular. Y antes de iniciar cualquier producto nuevo, notifícalo siempre, porque cada cirugía, cada paciente y cada tipo de osteosíntesis tiene requerimientos distintos. En resumen: suplementos sí, pero personalizados y con supervisión.

por Dr. Carlos Takahashi

HORARIO DE SUPLEMENTOS



Mañanas

- Vitamina C – 500 a 1000 mg
- Vitamina D3 – 1000 a 2000 UI
- Calcio (si se indica)
- Proteína en polvo (si no mastican)

Tarde

- Zinc – 15 a 30 mg
- Omega-3 – 1000 a 2000 mg EPA/DHA
- Segunda porción de proteína (si aplica)

Noche

- Magnesio glicinato – 200 a 400 mg
- Vitamina C adicional (opcional)
- Colágeno hidrolizado (opcional)

por Dr. Carlos Takahashi



QUE COMPRAR PARA MI PREPARACION

Licuada

Si vas a preparar purés, sopas cremosas, licuados de frutas o proteínas en polvo, una licuadora potente y confiable es fundamental. Idealmente con buen motor, cuchillas de acero inoxidable, vaso amplio, fácil limpieza y buena versatilidad.

- *Batidora de mano (de inmersión)*

Muy útil para triturar verduras o sopas directamente en la olla — perfecto cuando buscas purés suaves sin cambiar de recipiente. Facilita sopas y cremas caseras, especialmente en las primeras semanas post-operatorias.

- *Recipientes, vasos medidores y frascos de almacenamiento*

Para preparar, porcionar y guardar alimentos blandos, cremas, licuados o caldos. Útil sobre todo si el paciente necesita varias comidas suaves al día.



MI RECOMENDACIÓN COMO CIRUJANO

Para uso doméstico → una licuadora de gama media o económica (como Ninja o Black+Decker) + batidora de mano, para preparar purés, cremas, licuados o caldos.

por Dr. Carlos Takahashi



CREANDO HABITOS



La recuperación después de una cirugía ortognática no termina cuando baja la inflamación: continúa cada día en las decisiones que tomas al alimentarte. Convertir la nutrición suave, equilibrada y consciente en una rutina te permite sostener la energía, evitar recaídas y ayudar a que tu cuerpo consolide los cambios estructurales que acaba de recibir. Estos hábitos construyen estabilidad, reducen molestias y fortalecen tu proceso de sanación desde adentro.

A medida que avanzas en las semanas, la constancia se vuelve tu mejor herramienta. Elegir alimentos que respeten tus límites, mantener horarios regulares y priorizar la hidratación genera disciplina, pero también confianza en tu propio cuerpo. Crear estos hábitos no es solo recuperarte: es aprender a cuidarte de forma más profunda y prolongar los beneficios de tu cirugía hacia una vida más saludable y consciente.

*Los pequeños hábitos
transforman una
vida entera."*





**COMER BIEN
HOY ES
SANAR MEJOR
MAÑANA.**





SÍGUEME Y BÚSCAME EN REDES SOCIALES



+52.33.33.01.97.97



@DRTAKAHASHI



DR. CARLOS TAKAHASHI



DR. CARLOS TAKAHASHI



WWW.TAKAHASHI.MX



DR. CARLOS TAKAHASHI