



GUÍA DE ALIMENTACIÓN POST- GENIOPLASTÍA

por Dr. Carlos Takahashi



TÚ GUÍA DE ALIMENTACIÓN DESPUÉS DE CIRUGÍA



La genioplastia requiere cuidados especiales durante las primeras semanas para evitar dolor, inflamación, apertura excesiva y movimientos que comprometan la osteotomía.

La clave es comer sin masticar, proteger los tejidos blandos y favorecer la recuperación ósea y muscular.

習慣が未来をつくる

*“Tus hábitos
construyen tu futuro.”*



● SEMANA 0 A 2 – ALIMENTACIÓN LÍQUIDA/ESPESA (FULL LIQUID / SOFT PURÉ)



Objetivos:

- Evitar totalmente la masticación.
- Reducir inflamación.
- Mantener buena hidratación y aporte calórico.
- Proteger la herida intraoral.

Permitido:

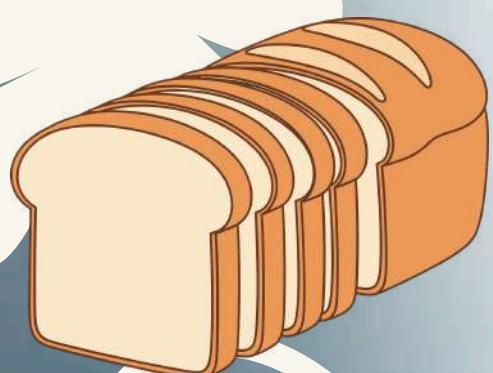
- Batidos de proteínas
- Smoothies de frutas sin cáscara
- Yogurt bebible
- Sopas coladas o cremas muy licuadas
- Avena muy líquida
- Gelatinas, pudines suaves
- Leche, bebidas vegetales
- Isotónicos sin gas

Evitar:

- ✗ Alimentos duros, crujientes o pegajosos
- ✗ Sorbetes/ popotes (negativa presión)
- ✗ Picantes, cítricos fuertes, alcohol, refrescos
- ✗ Café y tés estimulantes (inflaman y deshidratan)

por Dr. Carlos Takahashi

SEMANA 2 A 4 – ALIMENTACIÓN SUAVE SIN MASTICACIÓN FUERTE



Objetivos:

- Continuar evitando masticación sólida.
- Introducir texturas suaves que se “aplasten con la lengua”.
- Mantener aporte adecuado de proteína para cicatrización.

Permitido:

- Purés (papa, zanahoria, calabaza)
- Arroz suave muy cocido
- Huevo revuelto suave
- Pescado blanco muy suave desmenuzado
- Pasta muy cocida tipo “overcooked”
- Pan remojado o muy blando
- Quesos suaves tipo ricotta / cottage

Evitar:

- X Carnes duras o fibras
- X Vegetales crudos
- X Tortillas, tostadas, panes duros
- X Frutas crujientes (manzana, pera)

por Dr. Carlos Takahashi

● SEMANA 4 A 6 – ALIMENTACIÓN SEMISÓLIDA / MASTICACIÓN MUY SUAVE



Objetivos:

- Introducir masticación mínima controlada.
- Evaluar tolerancia muscular y sensación de presión.

Permitido:

- Pollo deshebrado suave
- Almuerzos con arroz, pasta o quinoa muy cocidos
- Verduras cocidas blandas
- Frutas suaves (plátano, papaya, mango, durazno)
- Croquetas de atún o pescado suaves
- Albóndigas suaves sin costra

Evitar:

- ❌ Alimentos que requieren mordida fuerte
- ❌ Carnes rojas duras
- ❌ Nueces, semillas, barras
- ❌ Panes crujientes
- ❌ Snacks (papas fritas, nachos)

por Dr. Carlos Takahashi

● SEMANA 6 A 8 – AVANCE A SÓLIDOS BLANDOS



Objetivos:

- Reforzar la función masticatoria progresiva.
- Detectar tensiones en mentón, labio, piso de boca.

Permitido:

- Carnes suaves en cubos pequeños
- Pescado firme (salmón, tilapia)
- Ensaladas con ingredientes blandos
- Burritos o wraps suaves
- Quesadillas suaves
- Guisados sin huesos

Evitar:

- ✗ Comidas muy duras o crujientes
- ✗ Cortes como arrachera, ribeye, asada
- ✗ Manzana mordida – solo en gajos finos

por Dr. Carlos Takahashi

SEMANA 8 A 12 – RETORNO A ALIMENTACIÓN NORMAL



Objetivos:

- Recuperar función masticatoria completa sin dolor.
- Proteger mentón de impactos / sobreuso.

Aún evitar:

- ✗ Mordidas fuertes
- ✗ Snacks rígidos o muy crujientes
- ✗ Masticar hielo
- ✗ Abrir paquetes con los dientes

por Dr. Carlos Takahashi

THE PLATE RULE

Balanceando tu dieta

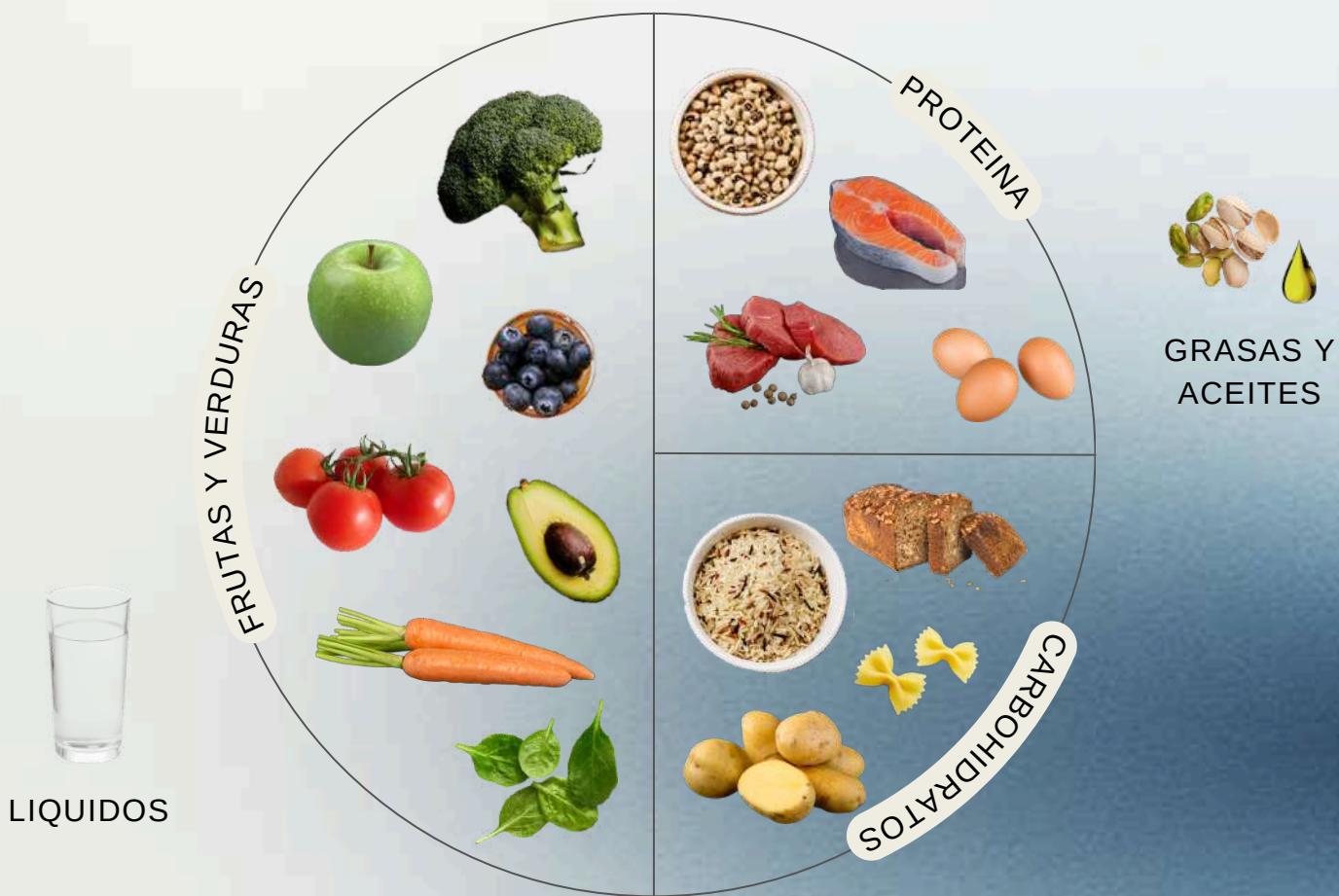


FRUTAS Y VERDURAS 40-45%

En las primeras 4 semanas deben consumirse sin cáscara y en texturas suaves. Evita cítricos muy ácidos y prioriza verduras bien cocidas para reducir irritación y facilitar la digestión.

PROTEINAS 25-30%

La proteína acelera la reparación de tejidos. Prefiere pescado suave, huevo, tofu o pollo desmenuzado. Si no alcanzas la cantidad diaria, agrega 1 scoop de proteína en polvo.



CARBOHIDRATOS (20–25%)

Elije carbohidratos fáciles de consumir: arroz suave, pasta muy cocida, avena, papa o camote. Evita panes duros o tostados que requieren mordida.

GRASAS SALUDABLES (5–10%)

Incluye grasas saludables como aceite de oliva, aguacate y semillas molidas. Ayudan a modular la inflamación y favorecen una recuperación más estable.

por Dr. Carlos Takahashi

RECUERDA LO BASICO



Micronutrientes

El zinc acelera la cicatrización al participar en la reparación de tejidos y formación de colágeno. El magnesio ayuda a relajar la musculatura mandibular, reduciendo tensión y rigidez postoperatoria. El selenio, con su efecto antioxidante, disminuye la inflamación y contribuye a una recuperación más estable. El potasio favorece la función muscular y nerviosa, ayudando a disminuir calambres y fatiga durante el proceso de sanación.



Vitaminas

La vitamina C estimula la formación de colágeno y mejora la reparación de la herida quirúrgica. La combinación vitamina D + K2 fortalece el hueso y favorece la consolidación adecuada de la osteotomía. El complejo B apoya la función neuromuscular y mejora la energía celular, útil en etapas de rigidez o sensibilidad. La vitamina A protege la mucosa oral y facilita una regeneración tisular más rápida y segura.



fibra



La fibra es importante para mantener una digestión adecuada durante el postoperatorio, especialmente porque la dieta suave y la reducción de movimiento pueden enlentecer el tránsito intestinal. Opta por fuentes suaves como avena, papaya, pera cocida y verduras bien cocidas, que aportan fibra sin irritar ni requerir masticación. Mantener un buen aporte de fibra ayuda a prevenir estreñimiento, reduce inflamación abdominal y mejora el bienestar general mientras tu cuerpo se concentra en sanar.

HORARIO DE SUPLEMENTOS



Mañana (al despertar o con desayuno)

- La vitamina D3 + K2 se absorbe mejor al inicio del día.
- El omega-3 reduce inflamación desde temprano.
- La proteína en smoothie complementa tu nutrición suave.



Tarde (con comida)

- La vitamina C apoya la formación de colágeno durante el día.
- El complejo B mejora energía y función neuromuscular.



Noche (1-2 horas antes de dormir)

- El magnesio glicinato favorece la relajación muscular y el sueño.
- El colágeno trabaja durante las horas de descanso, cuando la reparación tisular es más activa.

por Dr. Carlos Takahashi



CREANDO HABITOS



Crear hábitos después de una genioplastia no es solo una recomendación médica: es una oportunidad para aprender a escuchar a tu cuerpo. La disciplina de comer suave, hidratarte bien, descansar, evitar esfuerzos y seguir tus suplementos crea una base de autocuidado que va más allá del postoperatorio. Cada pequeño gesto que repites —cómo duermes, cómo te mueves, cómo te alimentas— moldea tu recuperación y te enseña a avanzar con intención, no con prisa.

Estos hábitos no solo aceleran la sanación; te transforman. Te recuerdan que tu resultado final también depende de ti y de las decisiones que haces todos los días. Cuando cuidas tu cuerpo con constancia y respeto, la cirugía deja de ser un evento aislado y se convierte en un proceso integral. Sanar no es solo recuperar: es construir una versión más consciente y fuerte de ti mismo.

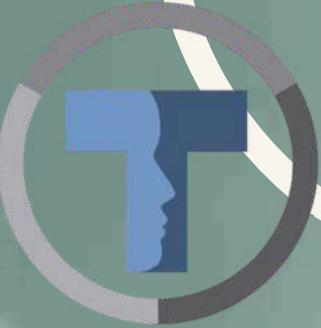
*Lo que repites hoy,
construye tu
recuperación.*





LA DISCIPLINA SE
CONVIERTE EN
TRANSFORMACIÓN.





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