



GUÍA DE ALIMENTACIÓN CIRUGÍA TERCEROS MOLARES

por Dr. Carlos Takahashi



TRATAMIENTO MÉDICO Y NUTRICIÓN INTELIGENTE



La correcta alimentación después de la extracción de terceros molares es un componente esencial para reducir dolor, evitar infecciones, favorecer la cicatrización y prevenir complicaciones como la alveolitis. Esta guía resume qué comer, cuándo y cómo, durante las primeras dos semanas de recuperación.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

- Proteger el sitio quirúrgico evitando masticación excesiva.
- Mantener hidratación adecuada.
- Favorecer la cicatrización mediante nutrientes esenciales.
- Reducir inflamación y mejorar confort.



「優しさで癒える。」 -

"Le suave También sana."



● FASE 1: DÍA 0-3



Alimentos permitidos:

- Smoothies sin semillas (plátano, mango, papaya).
- Yogurt natural o griego (sin trozos).
- Gelatina, pudín.
- Sopas licuadas tibias (nunca calientes).
- Agua, sueros orales, bebidas isotónicas sin gas.
- Puré de papa, camote o zanahoria bien licuado.

Evitar

- Sorbetes o beber con popote (riesgo de dislocar coágulo).
- Alimentos calientes.
- Semillas, granola, nueces.
- Picantes, ácidos o muy salados.
- Alcohol, refrescos, bebidas energéticas.

Tip profesional

Prioriza proteína líquida (1 scoop en smoothie) para mejorar reparación tisular.

Textura Recomendada

Líquida a semi-líquida, fría o tibia. No caliente.

por Dr. Carlos Takahashi





● FASE 2: DÍA 4-7



Alimentos permitidos:

- Huevo revuelto suave.
- Purés más espesos (papa, zanahoria, calabaza).
- Pollo o pescado desmenuzado muy suave.
- Atún en agua bien desmenuzado.
- Arroz suave con textura tipo "atole".
- Avena cocida muy blanda.

Evitar

- Carnes duras, tostadas, tortilla dorada.
- Granos pequeños (arroz seco, semillas).
- Cualquier alimento que requiera "arrancar" con los dientes.



por Dr. Carlos Takahashi

● FASE 3: SEMANA 2



Permitir si no hay dolor

- Pastas suaves (spaghetti, coditos).
- Pollo tierno, pescado suave o tofu.
- Verduras cocidas al vapor muy blandas.
- Arroz suave.
- Frutas sin cáscara en cubitos pequeños.



Aún evitar

- Carnes rojas duras.
- Nueces, palomitas, semillas.
- Tortilla tostada, pan crujiente.
- Comida muy picante.



por Dr. Carlos Takahashi

THE PLATE RULE

Balanceando tu dieta

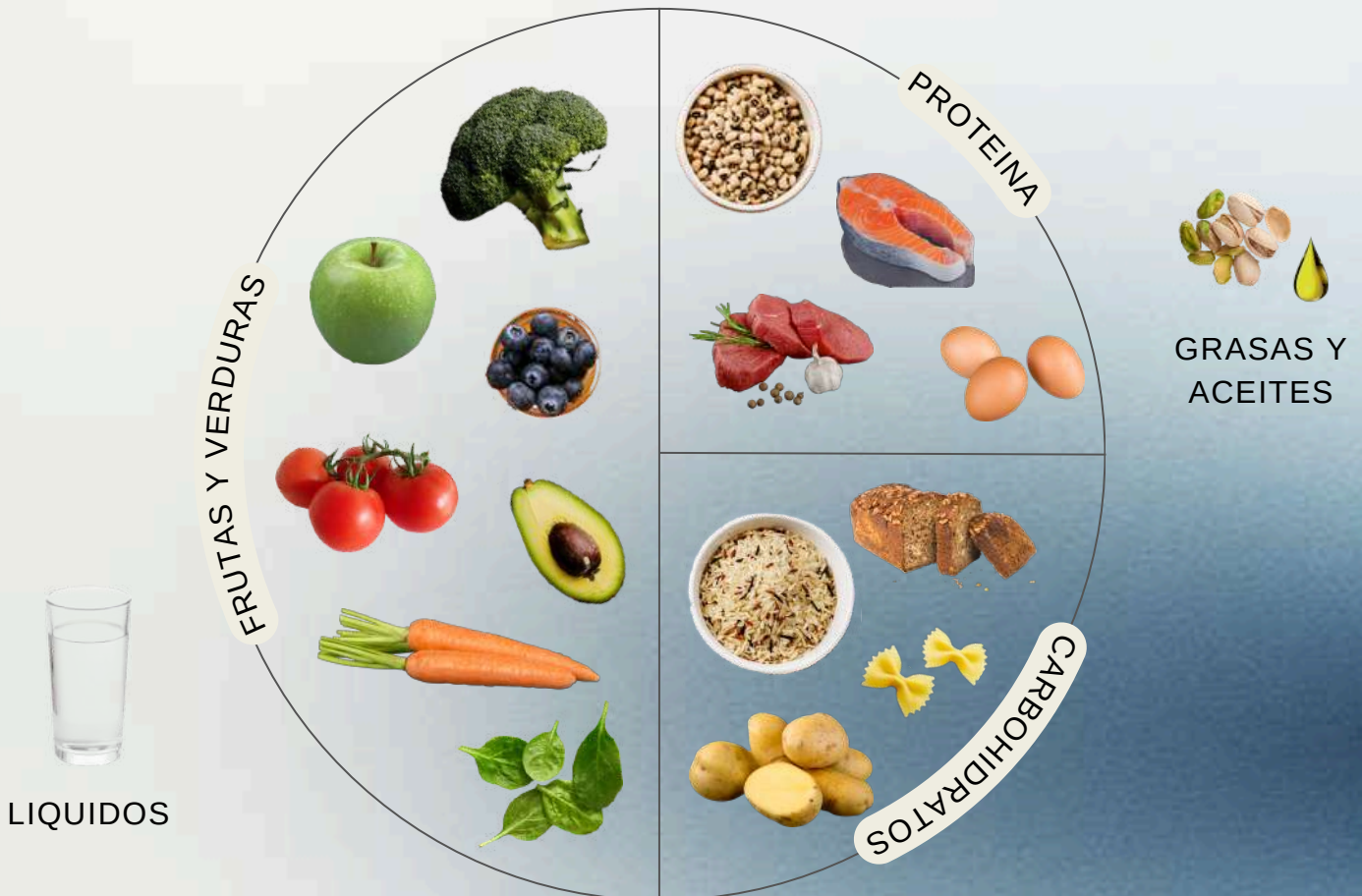


FRUTAS Y VERDURAS 40-45%

Prioriza siempre texturas suaves: cremas de verduras, purés y frutas sin cáscara como plátano, papaya o mango. Aquí se encuentra la base antiinflamatoria del plan, aportando fibra suave y vitaminas sin exigir masticación. Idealmente, casi la mitad de tu plato debe venir de este grupo.

PROTEINAS 25-30%

Las proteínas son la base de una buena cicatrización. En esta etapa, prioriza fuentes suaves y de fácil consumo como yogurt griego, huevo suave, proteína en polvo o pollo y pescado bien desmenuzados. Ayudan a reparar tejidos y reducir el tiempo de recuperación.



CARBOHIDRATOS (20-25%)

Los carbohidratos aportan energía sin generar irritación. Opta por opciones suaves como avena muy cocida, arroz blando, purés o pastas suaves que no requieran masticación. Mantienen niveles estables de energía mientras el cuerpo sana.

GRASAS SALUDABLES (5-10%)

Las grasas saludables apoyan la reducción de inflamación y mejoran la absorción de vitaminas. Elige aguacate muy suave, aceite de oliva o crema de cacahuete sin trozos, siempre con moderación y textura adecuada para el postoperatorio.

por Dr. Carlos Takahashi

CREANDO HABITOS



La cirugía es una oportunidad para reiniciar la relación con los alimentos.

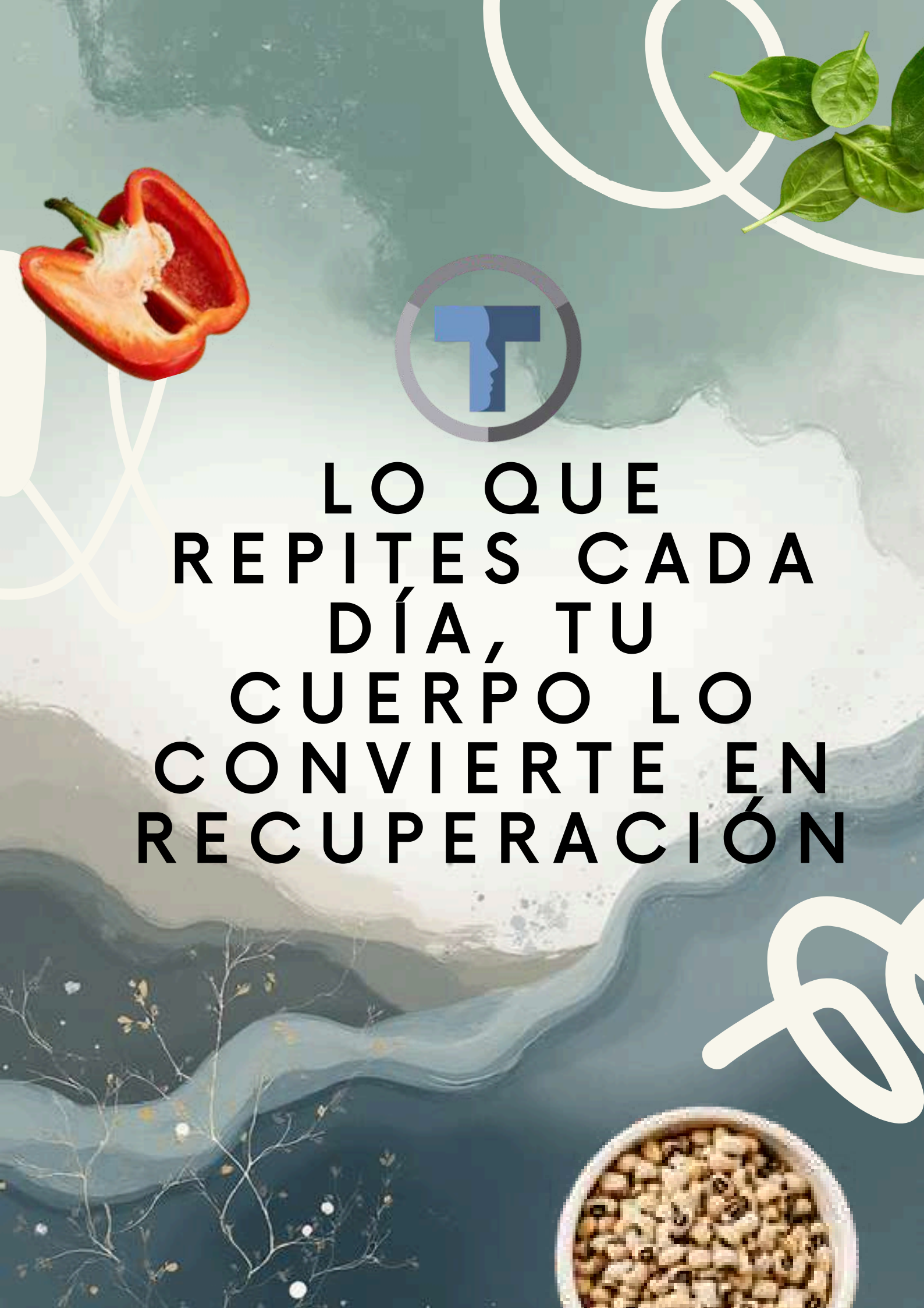
Mantener una dieta suave, hidratación constante y horarios regulares permitirá que tu cuerpo use toda su energía en sanar.

Al avanzar de fase, escucha a tu cuerpo: si un alimento molesta, retrocede un día y reintentas más tarde. La recuperación no es lineal, pero con constancia el progreso llega.

Cada cambio en tu alimentación durante este proceso es una forma de cuidar tu cuerpo desde adentro. Crear hábitos más conscientes —comer lento, elegir mejor, hidratarte y respetar tus límites— no solo acelera la recuperación, también construye una relación más saludable con tu bienestar a largo plazo. Estas dos semanas son un recordatorio de que sanar también es aprender a nutrirte con intención.

*Los pequeños hábitos
transforman una
vida entera."*





**LO QUE
REPITES CADA
DÍA, TU
CUERPO LO
CONVIERTE EN
RECUPERACIÓN**



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