

El menú de rescate de 3 días

Para la semana de náuseas. Casi sin grasa, con tu proteína intacta y una lista de la compra de nueve cosas.

Por qué. El fármaco frena el vaciado del estómago y actúa en la zona del cerebro que gobierna el asco: la comida se queda más tiempo dentro y el cerebro lo lee como “algo sobra”. Lo disparan la grasa, las raciones grandes, la prisa, el estómago vacío muchas horas (el ayuno también da náuseas) y tumbarse recién comido.

En mi caso. A mí las náuseas me sacaron de un GLP-1 una vez, años antes: no puedes estar en un quirófano con náuseas, y lo dejé. Lo que no sabía entonces es que se manejan con el formato de la comida, no dejando el fármaco.

Qué comes: la dieta de rescate digestivo. Comidas pequeñas cada 2-3 horas, casi sin grasa, con una lista corta que sienta bien a casi todo el mundo. No es para adelgazar; es para tolerar, con la proteína protegida. Se hace mientras dure la náusea y se vuelve al plan normal cuando llevas **dos días seguidos sin náuseas**.

Alimento	Ración	Nota
Whey en agua (no en leche)	20-25 g en 250-300 ml	Fría y a sorbos; la mejor herramienta del día malo
Claras pasteurizadas	150-200 g revueltas sin aceite o al microondas	Una pizca de sal y nada más
Pollo o pavo hervido o a la plancha sin aceite	100-120 g en crudo	Desmenuzado en caldo entra mejor que en filete
Pescado blanco hervido, al vapor o al microondas	150 g en crudo	Merluza, bacalao, lenguado; limón y perejil
Yogur desnatado natural o lácteo proteico 0 %	125-200 g	Frío
Queso fresco batido 0 %	150 g	Con canela; vale de cierre
Arroz blanco cocido	100-150 g	Seco, sin sofrito
Patata cocida o al microondas	150-200 g	Con sal
Tostadas de pan blanco	2 (40-60 g)	Secas; estos días sienta mejor que el integral
Plátano maduro	1 pequeño (100 g)	Potasio si has vomitado
Compota de manzana o pera sin azúcar	100-150 g	Casera o de bote
Caldo desgrasado	250 ml	Sin la capa de grasa
Infusión de jengibre o menta	1 taza	2-3 rodajas de raíz fresca, 10 minutos

Cómo comerlo: 6 tomas de 150-250 g, partiendo en dos las comidas grandes de la tabla (si a mitad no puedes más, paras y sigues en una hora) · la proteína primero, aunque sea un vaso de whey · frío o templado mejor que caliente: el olor de la comida caliente dispara la náusea · seco cuando la náusea es fuerte, líquido cuando no entra nada · agua a sorbos entre tomas, no con ellas.

Menú de rescate de 3 días (≈1.350-1.400 kcal · 125-140 g de proteína · 10-15 g de grasa: casi sin grasa; es un rescate de 3 días, no un nivel del plan: si tu nivel es 1.600 o 1.800, estos tres días vas a comer menos, y por eso son tres y no diez)

	Día 1	Día 2	Día 3
Mañana (desayuno · media mañana)	2 tostadas de pan blanco (50 g) + 150 g de claras revueltas sin aceite + 1 plátano + infusión de jengibre · Whey 25 g en 250 ml de agua fría	Yogur proteico 0 % (200 g) + 2 tostadas (50 g) + 100 g de compota sin azúcar + infusión de menta · Queso fresco batido 0 % (150 g) con canela	150 g de claras al microondas con sal + 2 tostadas (50 g) + 1 plátano + infusión de jengibre · Whey 25 g en 250 ml de agua fría
Mediodía (comida · merienda)	250 ml de caldo desgrasado con 150 g de pollo hervido desmenuzado + 180 g de arroz blanco cocido · Yogur desnatado (125 g) + 100 g de compota sin azúcar	150 g de merluza al vapor con limón + 200 g de patata cocida · 1 plátano + 1 tostada (25 g)	150 g de pavo a la plancha sin aceite + 180 g de arroz blanco cocido + caldo desgrasado · Yogur proteico 0 % (200 g)
Noche (cena · cierre)	150 g de merluza hervida + 200 g de patata cocida con sal · Whey 25 g en 200 ml de agua templada, a sorbos	250 ml de caldo desgrasado con 150 g de pollo desmenuzado + 2 tostadas (50 g) · Queso fresco batido 0 % (150 g) + whey 25 g en agua	150 g de bacalao desalado al microondas + 200 g de patata cocida · Yogur desnatado (125 g) + 100 g de compota sin azúcar

Si un día no te entra la cena, la cambias por whey y no pasa nada. Las recetas R51, R52 y R53 (cap. 7) se intercambian con cualquier comida o cena de la tabla.

Qué evitas. Grasa en cualquier forma (fritos, aceite en el plato, quesos curados, embutidos, frutos secos, pescado azul, salsas) · raciones grandes y prisa · estómago vacío más de 3 horas despierto · comida muy caliente, muy olorosa o muy dulce · gas, café solo en ayunas, alcohol · verdura cruda en cantidad, legumbre entera e integrales · tumbarte en las 2 horas después de comer · ponerte la pluma sin haber cenado: el día de dosis se cena ligero, pero se cena.

3 medidas. (1) **Jengibre:** infusión 2-3 veces al día o un caramelo sin azúcar 15 minutos antes de comer; es lo que más pacientes me dicen que les funciona. (2) **Frío en la nuca y aire fresco:** ventana abierta, comer donde no huele a cocina, compresa fría en la nuca cuando sube. Es lo que hacemos en la sala de despertar, y funciona. (3) **Cambia el día de la pluma:** si la náusea llega siempre 24-48 horas después del pinchazo, ponerla el viernes por la noche hace que lo peor caiga en fin de semana. Consúltalo antes. Y si al subir de dosis no cede en dos semanas con todo esto, tu médico puede mantenerte un tiempo en la dosis anterior: tú se lo cuentas, él decide.

Avisa a tu médico si... - Las náuseas duran más de 2 semanas seguidas sin mejorar. - No consigues comer ni la mitad de la dieta de rescate 3 días seguidos. - Van con dolor abdominal intenso que va hacia la espalda, fiebre, piel amarilla o dolor bajo las costillas derechas. - Vomitas más de 2 veces en un día (pasa a la página siguiente). - Pierdes más de 1,5 kg en una semana estando en dieta de rescate.

Esto es un rescate de 3 días, no una dieta. Si al cuarto día sigues igual, o si vomitas más de un día seguido, no lo alargues: habla con tu médico. Y si te van a operar, o estás embarazada, o tomas insulina o pastillas que bajan el azúcar, díselo antes de cambiar nada de lo que comes.