



Programa de Cirugía Bariátrica

Boletín electrónico | Diciembre 2023



¡Celebra la temporada de invierno con este manjar saludable y delicioso!

Batido de choco menta saludable

INGREDIENTES

1/2 taza de requesón o queso cottage
1/2 taza de leche de almendra
2 cucharaditas de cacao en polvo
1 medida (scoop) Proteína de chocolate o vainilla en polvo (opcional pero recomendada)
1/4 cucharadita de menta o extracto de menta
1/2 - 1 taza de hielo (dependiendo de qué tan espeso te guste)

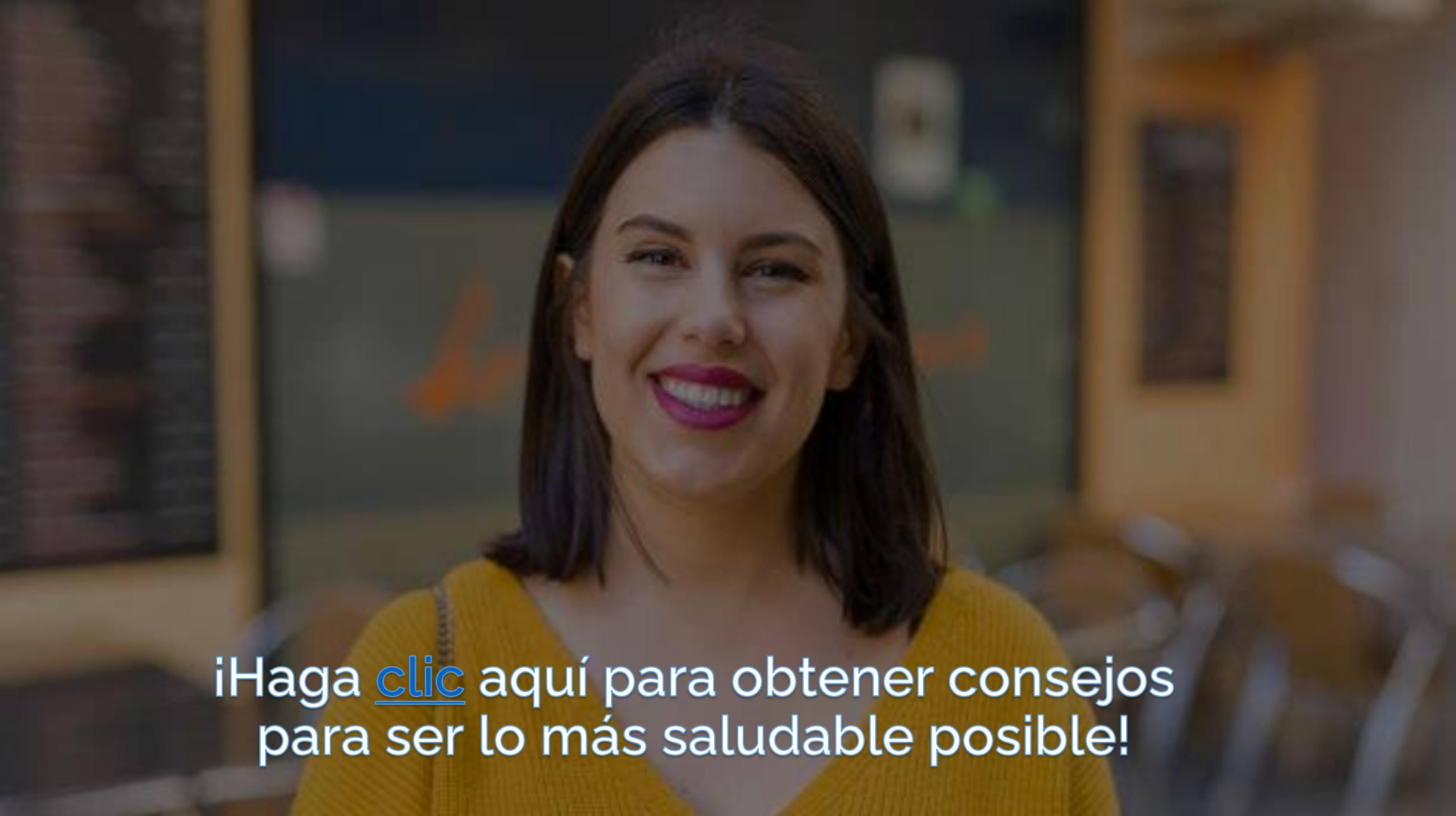
INSTRUCCIONES

En una licuadora de alta potencia, agregue todos los ingredientes y mezcle hasta que quede suave y espumoso.
¡Disfrútalo de inmediato!





¡Haga [clic](#) aquí para una gran caminata!

A young woman with dark, shoulder-length hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a bright yellow, textured knit sweater. The background is a softly blurred indoor setting, possibly a cafe or a home, with warm lighting and some furniture visible.

¡Haga [clic](#) aquí para obtener consejos
para ser lo más saludable posible!

**ACCESO
LIMITADO**

CIRUGÍA BARIÁTRICA (CIRUGÍA PARA BAJAR
DE PESO)

Recursos para pacientes bariátricos

Documentos e información importantes para
pacientes bariátricos.

- ✓ **Guía de cirugía para bajar de peso**
- ✓ **Serie de videos de habilidades de la vida**
- ✓ **Paquete de habilidades de la vida**
- ✓ **Libro electrónico de cocina bariátrica**
- ✓ **Boletines electrónicos mensuales**

[Recursos para pacientes
bariátricos\(christianacare.org\)](http://christianacare.org)



¡Felices Fiestas de la práctica quirúrgica de Wilmington!



Programa de Cirugía Bariátrica de Christiana Care
Servicios Quirúrgicos de Wilmington
Hospital de Wilmington
501 W. 14th Street, Suite 2E15
Wilmington, DE 19801

*¿Le toca su visita anual de seguimiento?
¡Llámenos hoy al (302) 320-4175 para hacer su cita!
(marque (302) 733-1000 opción 2 para español)*

¡Haga [clic](#) aquí para acceder a nuestro sitio web de
Servicios de Cirugía Bariátrica!
¡Haz [clic](#) aquí para unirte a nuestra página de
Facebook!

