

PLANILLA 11 LISTA DE COMESTIBLES

DESPENSA

Durante el tratamiento y la recuperación, mantenga abastecida la despensa con opciones de alimentos saludables. Para empezar, use la siguiente lista de comestibles sugeridos. Recuerde que estos alimentos son solo sugerencias. Haga cambios, según sea necesario, para adaptarlos a las alergias alimenticias o para seguir las pautas de nutrición recomendadas por el equipo de profesionales médicos.

Granos/cereales

- Panes integrales
- Galletas saladas
- Arroz y pasta integrales
- Avena y cereales calientes
- Cuscús, trigo bulgur y quinua
- Cereales
- Palomitas de maíz naturales
- Harina y pan rallado
- Cereales integrales

Frutas/vegetales

- Frutas secas y frutas enlatadas
- Puré de manzanas (sin azúcar)
- Patatas y batatas (camotes)
- Cebollas y ajo
- Tomates y verduras enlatados
- Puré de patatas instantáneo

Lácteos

- Leche en polvo sin grasa o proteína de suero en polvo
- Leche evaporada

Proteínas

- Pescado y pollo enlatados (envasados en agua)
- Mantequillas de maní y de almendras de tipo natural
- Nueces y semillas sin sal
- Frijoles/arvejas secos y enlatados
- Barras de proteína

Grasas y aceites

- Aceite de oliva y canola
- Aceite en aerosol

Otros

- Sopa y caldo bajos en sodio
- Hierbas y especias secas
- Variedad de vinagres
- Opciones de té descafeinados
- Café descafeinado
- Mezclas en polvo para bebidas saborizadas
- Pudín y gelatina
- Miel, azúcar o estevia

Comestibles adicionales para la despensa:

REFRIGERADOR Y CONGELADORA

Granos/cereales

- Gofres (waffles) de granos integrales
- Panes integrales

Frutas/vegetales

- Frutas y vegetales frescos
- Ensalada envasada
- Jugo concentrado 100% natural
- Salsa de tomate o fruta (para totopos)

Lácteos

- Leche baja en grasa
- Yogur bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Queso cottage y ricotta bajos en grasa
- Leche enriquecida de soya, almendra o arroz
- Sorbete, yogur y helado

Proteínas

- Huevos
- Pechuga de pollo sin piel

- Cerdo magro
- Carne de res magra
- Pechuga de pavo
- Hummus (paté de garbanzos)
- Pescado o camarones

Grasas y aceites (Si el paciente necesita evitar la pérdida de peso, emplee opciones que no son bajas en grasa)

- Mayonesa baja en grasa
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa
- Crema agria baja en grasa
- Margarina blanda sin grasas *trans* (en pote)

Otros

- Jugo enriquecido 100% natural
- Bebidas deportivas
- Bebidas nutritivas
- Paletas heladas
- Comidas preparadas/congeladas listas para su consumo

Comestibles adicionales:
