GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA PARA PACIENTES CON CANCÉR

GUIA DE ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA PARA PACIENTES CON CANCER.

BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER

La buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de que padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que come. También pueden afectar la manera en que su cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Una buena alimentación o nutrición es importante en el caso de padecer cáncer ya que la enfermedad como el tratamiento contribuyen a cambiar la forma en que come, así como también puede causar daños en el cuerpo dependiendo la tolerancia sobre ciertos alimentos.

Durante el tratamiento contra el cáncer, podría ser necesario que requiera cambiar su alimentación para que le ayude a fortalecerse y soportar los efectos del cáncer y su tratamiento. Puede que esto implique comer alimentos que normalmente no se recomendarían al tener un buen estado de salud. Por ejemplo, puede que requiera consumir alimentos con un nivel elevado de grasa y calorías que le ayuden a mantener cierto peso, así como alimentos espesos o fríos como el helado o las leche-malteadas, debido a llagas en la boca y garganta que dificulten poder comer cualquier cosa. El tipo de cáncer, el tratamiento y los efectos secundarios que usted presente deben tenerse en consideración al tratar de determinar las mejores formas de obtener los nutrientes que su cuerpo necesita.

Con forme al tratamiento contra el cáncer puede ser que se necesite cambiar la alimentación ya que este ayudara a fortalecer y soportar los efectos del cáncer y el tratamiento, puede que la alimentación cambie en diferentes formas y que se le indique consumir alimentos que normalmente no consumirían para que ayude a mantener su peso, esto también dependerá del tipo de cáncer que el paciente tenga y como sea el tratamiento que se le esté suministrando al paciente.

Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarle a:

- Sentirse mejor
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía

- Mantener su peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento
- Reducir su riesgo de infecciones
- Sanar y recuperarse más rápidamente

Comer es una manera de ayudar al cuerpo a obtener los nutrientes necesarios para no adquirir la enfermedad o ayudar a controlarla, ya que los alimentos, frutas, verduras, cereales, etc. ayudan a mantenerse saludable y a consumir las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita, así como también nuestro requerimiento diario de carbohidratos, lípidos y proteínas.

Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. (2020).

COMO LLEVAR EL TRATAMIENTO CON UNA BUENA NUTRICIÓN

Principalmente y para reducir la ansiedad que la enfermedad puede causar es primordial principalmente hablar con el médico sobre el tipo de tratamiento que se llevara a cabo, siguiendo eso se mencionan algunos puntos importantes:

- Abastezca la alacena y el congelador con sus alimentos favoritos para que no tenga que ir de compras con tanta frecuencia. Incluya alimentos que sepa que puede comer incluso al no sentirse del todo bien.
- Cocine con antelación y congele la comida en porciones individuales.
- Hable con amigos o familiares para ver las maneras en que puedan ayudarle a comprar y cocinar, o pídale a un amigo o familiar que se encargue de esto por usted. Asegúrese de decirles si hay ciertas cosas que le causan problemas para comer.
- Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier inquietud que tenga sobre una buena alimentación. Ellos podrán ayudarle con los cambios en la alimentación que le ayudarán a controlar los efectos secundarios como estreñimiento, pérdida de peso o náuseas.

Cómo alimentarse bien durante el tratamiento. (2020).

CÓMO ALIMENTARSE BIEN DURANTE EL TRATAMIENTO

El comer bien antes y durante el tratamiento para el cáncer ya que una buena alimentación ayuda al cuerpo a tener un mejor funcionamiento también puede evitar que el tejido corporal se rompa y se produzca nuevos tejidos. Ya que si el paciente esta bien nutrido puede tolerar de mejor manera el tratamiento que se le este aplicando ya que como se sabe algunos tratamientos contra el cáncer son fuertes y si el paciente cuenta con una alimentación adecuada le ayudara a resistir de mejor manera el tratamiento.

- No tenga miedo de probar alimentos nuevos. Puede que, durante su tratamiento, algunos alimentos que antes no le gustaban le sepan bien.
- Escoja alimentos vegetales de distintos tipos. Procure comer habas y guisantes (chícharos, arvejas) en lugar de carne durante algunas comidas de la semana.
- Procure consumir cada día más frutas y verduras, incluyendo frutas cítricas y vegetales verde oscuro y amarillo intenso. Los alimentos vegetales coloridos (tanto frutas como verduras) contienen sustancias naturales que fomentan la salud.
- Limite los alimentos altos en grasa, especialmente los de origen animal. Elija la leche y productos lácteos con contenido bajo en grasa. Reduzca la cantidad de grasa en sus alimentos al escoger métodos de cocción en los que se use menos grasa, como hornear o asar a la parrilla.
- Procure mantener un peso saludable, así como acostumbrarse a hacer alguna actividad física. Los pequeños cambios en el peso durante el tratamiento son normales.
- Limite la cantidad de alimentos que sean muy salados, ahumados y en escabeche.
- Evite o limite las carnes rojas y procesadas.

ALGUNOS BOCADILLOS RÁPIDOS Y SENCILLOS

- Cereal (frío o caliente)
- Queso (quesos curado o duro, requesón, queso crema y más)
- Galletas
- Galletas saladas
- Salsas hechas con queso, frijoles (habas o habichuelas), yogur o crema de cacahuate
- Frutas (frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas)
- Gelatina hecha con fruta, leche o jugo
- Granola o mezcla de nueces y semillas
- Licuados o batidos de leche y bebidas hechos en casa
- Helado de crema, helado de agua y yogur congelado
- Jugos
- Bocadillos en horno de microondas
- Leche sola, con sabor, o con polvo instantáneo para desayuno
- Panecillos, bizcochos
- Nueces, semillas y cremas (mantequillas) de estos productos
- Palomitas o rosetas de maíz, pretzels
- Natillas, flanes, budines
- Sándwiches (de ensalada de huevo, queso a la parrilla o mantequilla de maní [crema de cacahuate])
- Sopas
- Bebidas deportivas
- Verduras o vegetales (crudas o cocidas) con aceite de oliva, aderezo, o salsa
- Yogur (bajo en grasa o griego)

Consejos para obtener más calorías y proteína

- Comer varios bocadillos de forma frecuente a través del día, en lugar de tener 3 comidas abundantes
- Coma sus alimentos favoritos a cualquier hora del día, Por ejemplo, si tiene deseos de comer alimentos propios del desayuno a la hora de la cena, hágalo
- Coma frecuentemente, cada poca hora No espere hasta que se sienta hambriento(a)
- Haga su comida más grande a la hora del día cuando tenga más apetito. Por ejemplo, si por las mañanas es cuando usted se siente más hambriento(a), haga entonces del desayuno su comida más grande.
- Trate de ingerir comidas altas en calorías y cargadas de proteínas en cada comida y bocadillo
- Ejercítese ligeramente o haga una caminata antes de comer para aumentar su apetito
- Tome bebidas nutritivas altas en calorías, como leche-malteadas y bebidas enlatadas de suplementos nutricionales
- Beba la mayor parte de su consumo de líquidos entre comidas en vez de hacerlo junto con las comidas. Beber líquidos junto con las comidas le llenará demasiado.
- Pruebe con barras nutritivas y budines hechos en casa o disponibles en el supermercado.

Alimentos ricos en proteínas*

Productos lácteos

- Coma pan tostado o galletas con queso

- Añada queso rallado a las papas asadas, verduras, sopas, fideos, carnes y frutas
- Use leche en lugar de agua para los cereales calientes y las sopas
- Incluya salsas cremosas o salsas de queso sobre sus verduras y pastas
- Añada leche en polvo a las sopas cremosas, al puré de papas, a los budines y a los guisos
- Añada yogur griego, proteína de suero en polvo o requesón a sus frutas favoritas, licuados (batidos) o malteadas

Huevos

- Tenga disponibles en el refrigerador huevos cocidos duros. Píquelos y añádalos a las ensaladas, guisos, sopas y verduras. Prepare una ensalada rápida de huevo.
- Todos los huevos deben estar bien cocidos para evitar el riesgo de bacterias peligrosas
- Los productos pasteurizados substitutos del huevo conforman una alternativa baja en grasa a los huevos comunes

Carnes, aves y pescado

- Añada las sobras de carnes a sopas, guisos, ensaladas y omelettes (tortillas de huevo)
- Mezcle la carne cocida picada en cubos o deshebrada con crema agria y especias para preparar aderezos

Frijoles (habas, habichuelas), legumbres, nueces y semillas

- Espolvoree semillas o nueces en los postres como frutas, helados, budines y natillas o flanes. También sírvalas sobre vegetales, ensaladas y pastas.

- Unte mantequilla de maní (crema de cacahuate) o de almendra en el pan tostado y frutas o incorpórela a una leche-malteada.

Alimentos altos en calorías*

Mantequilla

- Derrita sobre las papas, arroz, pasta y vegetales cocidos
- Incorpore mantequilla derretida a las sopas y guisos, y úntesela al pan antes de añadir otros ingredientes a su emparedado

Productos lácteos

- Añada crema batida o crema espesa a los postres, crepas, waffles o buñuelos, frutas y chocolate caliente e incorpórela en las sopas y guisos
- Añada crema agria a las papas asadas y verduras

Aderezos para ensaladas

- Use mayonesa y aderezo comunes (y no los que sean bajos en grasa), para las ensaladas y en sus emparedados, así como las salsas con frutas y verduras

Dulces

- Añada jalea y miel al pan y galletas saladas
- Agregue mermeladas a la fruta
- Use helado sobre el pastel

ACTIVIDAD FISICA

La actividad física nos beneficia de muchas maneras y más aun cuando se tiene alguna patología ya que Ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la energía y la resistencia de los huesos. Puede ayudar a disminuir la depresión, el estrés, el cansancio, las náuseas y el estreñimiento. También puede mejorar su apetito. Si la persona no está acostumbrada a realizar algún tipo de actividad física debe comenzar de manera gradual, caminando 15 minutos, 30 minutos y así gradualmente incrementarle más minutos a la actividad física.

Cómo alimentarse bien durante el tratamiento. (2020).

SALUBRIDAD DE LOS ALIMENTOS DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Durante el tratamiento contra el cáncer puede que el sistema inmune se vea debilitado debido al tratamiento ya que este no solo ataca a las células dañadas sino también a las células que están en bien. Debido a esto el cuerpo de una persona con cáncer no puede reaccionar de igual manera ante las enfermedades como lo haría el cuerpo de una persona sana, esto se debe a que por un tiempo o durante el tratamiento y la enfermedad el cuerpo no cuente con los glóbulos blancos necesarios ya que los glóbulos blancos son parte del sistema inmunitario del cuerpo y ayudan a combatir infecciones y otras enfermedades. Por eso es importante que la persona se proteja y se exponga lo menos posible a gérmenes que puedan causar alguna infección.

TIPS PARA EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer
- Mantenga los alimentos a temperaturas por debajo de 5 °C (40 °F)
- Mantenga los alimentos calientes a temperaturas calientes (por encima de los 60 °C [140 °F]) y los alimentos fríos a temperaturas frías (por debajo de los 5 °C [40 °F])

- Descongele la carne, pescado o aves en el refrigerador o microondas en un plato para recoger el líquido. Evite la descongelación dejando los productos a temperatura ambiente.
- Use los alimentos descongelados inmediatamente; no los vuelva a congelar
- Guarde los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de dos horas tras su compra o preparación. Los platos hechos con huevo y crema (y las comidas que contengan mayonesa) no deben dejarse sin refrigerar por más de una hora.
- Lave bien las frutas y verduras bajo agua potable saliendo del grifo antes de pelar o cortar. No use jabón, detergente, soluciones cloradas ni enjuagues comerciales para lavar los productos agrícolas. Con un tallador limpio para verduras, talle los productos agrícolas de cáscara gruesa (como melones, papas, guineos o plátanos, etc.) o cualquier producto que no esté completamente limpio.
- Enjuague las hojas o verduras verdes una a una bajo agua saliendo del grifo
- Las ensaladas empaquetadas, ensaladas de col picada y otros productos agrícolas preparados, incluso los marcados como "prelavados", deben enjuagarse de nuevo en agua saliendo del grifo. Se puede usar un colador para facilitar esto.
- No ingiera germinados crudos de semillas vegetales
- Deseche las frutas y verduras que presenten alguna viscosidad u hongo
- No compre productos agrícolas que hayan sido cortados en el supermercado (como melones o repollos cortados a la mitad).
- Lave las latas de alimentos con agua y jabón antes de abrirlas.
- Use diferentes utensilios para remover y probar los alimentos mientras los cocina. No pruebe (ni deje que otros prueben) alimentos con cualquier utensilio que será colocado de nuevo en los alimentos.

- Elimine los huevos con cáscaras agrietadas.
- Deshágase de los alimentos que luzcan o huelan extraño. ¡Nunca los pruebe!

COMO EVITAR LA CONTAMINACION EN LOS ALIMENTOS

- Use un cuchillo limpio (e independiente) al cortar alimentos distintos.
- En el refrigerador, almacene las carnes crudas por separado de los alimentos listos para comer.
- Mantenga los alimentos separados sobre la superficie de la mesa de preparación. Use una tabla de cortar exclusiva para la carne cruda, que no sea la misma para otros alimentos.
- Limpie las mesas de preparación y los tablones de corte con agua caliente y enjabonada, o puede utilizar una solución de agua a temperatura fresca preparada con 1 parte de blanqueador por 10 de agua. Puede que se usen toallitas desinfectantes si es que son aptas para ser utilizadas alrededor de los alimentos.
- Al asar, siempre use un plato limpio para la comida que ya esté cocida.

COCCION DE LOS ALIMENTOS

- Inserte un termómetro en la parte más gruesa de la carne para determinar su cocción. Verifique la precisión del termómetro al ponerlo en agua hirviendo: la temperatura deberá ser de 100 °C (212 °F).
- Cocine la carne hasta que su color deje de ser rosado y que los jugos que suelte sean claros. La única forma de saber con seguridad que la carne ha sido cocinada a la temperatura apropiada es mediante un termómetro para alimentos. Las carnes deberán cocinarse a 70 °C (160 °F) y las aves a 82 °C (180 °F).

COMPRAS DE SUPER MERCADO

- Revise las fechas de “vender antes de” (“Sell by”) y “consumir antes de” (“Use by”). Si han caducado (incluidos las carnes, las aves o los mariscos), no los compre. Seleccione únicamente los productos más frescos.
- No adquiera latas dañadas, infladas, mohosas o profundamente abolladas. Verifique que los alimentos empacados y en caja estén sellados adecuadamente.
- Escoja frutas y verduras que no presenten manchas.
- No coma alimentos de delicatessen (alimentos previamente preparados en el supermercado). En la panadería, evite los postres y pastelillos que contengan crema y natilla que no estén refrigerados.
- No coma los alimentos que se compran en autoservicio (cocina rápida) o en envases de grandes cantidades.
- No coma helado y yogur congelado suave servido a través de una máquina.
- No coma alimentos que se ofrezcan en muestras.
- No adquiera huevos que tenga grietas o que no estén refrigerados.
- Cuando vaya al supermercado, procure que los alimentos congelados y refrigerados sean agregados a su carrito de compras hasta el final, justo antes de dirigirse a pagar, especialmente durante los meses de verano.
- Refrigere los productos agrícolas inmediatamente, nunca deje los alimentos en el automóvil.

Salubridad de los alimentos durante el tratamiento del cáncer. (2020).

RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CANCER EN CUANTO A ELECCIONES PERSONALES

Logre y mantenga un peso saludable durante toda su vida.

- Mantenga su peso dentro del rango saludable y evite el aumento de peso en la vida adulta.

Manténgase físicamente activo(a).

- **Adultos:** deberán tener actividad física de 150 a 300 minutos a intensidad moderada, o de 75 a 150 a intensidad vigorosa (o una combinación de ambas) a través de cada semana. Lo ideal es lograr o incluso sobrepasar el límite superior de 300 minutos semanales.
- **Niños y adolescentes:** deberán tener actividad física al menos una hora a intensidad moderada o vigorosa cada día.
- Deberán limitarse las conductas sedentarias como el permanecer sentados, acostados, viendo TV u otras formas de recreación que se centran en ver alguna pantalla.

Siga un patrón de alimentación saludable a cualquier edad.

- Un patrón de alimentación saludable **incluye**:
    - Alimentos ricos en nutrientes en cantidades que le ayuden a lograr y a mantener un peso saludable.
    - Una variedad de verduras (de color verde oscuro, rojo, naranja), así como legumbres ricas en fibra (frijoles, habas, alubias, arvejas, chícharos), entre otros
    - Frutas, especialmente en forma entera (natural) de una variedad de colores
    - Granos integrales
- Un patrón de alimentación saludable **limita o no incluye**:
    - Carnes rojas y procesadas
    - Bebidas endulzadas con azúcar

- Alimentos altamente procesados y productos de granos refinados

Lo mejor es no beber alcohol.

- Las personas que tomen bebidas con alcohol, su consumo no deberá ser mayor a una bebida para las mujeres o a dos bebidas para los hombres, de preferencia no consumir bebidas alcohólicas.

MANTENERSE FISICAMENTE ACTIVO Y EVITAR:

- Los adultos deberán tener actividad física de 150 a 300 minutos a intensidad moderada o de 75 a 150 minutos a intensidad vigorosa (o una combinación de ambas) cada semana. Lo ideal es lograr o incluso sobrepasar el límite superior de 300 minutos semanales.
- Los niños y adolescentes deberán tener actividad física a intensidad moderada o vigorosa al menos una hora cada día.
- Deberán limitarse las conductas sedentarias como el permanecer sentados, acostados, viendo TV u otras formas de recreación que se centran en ver alguna pantalla.

Ejemplos de actividades físicas a intensidad moderada y vigorosa

	Intensidad moderada	Intensidad vigorosa
Ejercicios y actividades para la recreación	Caminar, bailar, andar en bicicleta, patinar sobre hielo o sobre ruedas, cabalgar, andar en canoa, practicar yoga	Trotar o correr, andar rápidamente en bicicleta, entrenamiento con circuito (pesas), baile aeróbico, artes marciales, brincar la cuerda, nadar
Deportes	Voleibol, golf, softball, béisbol, bádminton, tenis en parejas, esquí cuesta abajo	Fútbol soccer, hockey sobre hierba o sobre hielo, lacrosse, tenis individual, réquetbol, básquetbol, esquí a campo traviesa
Actividades en el hogar	Cortar el césped, trabajos de jardinería y mantenimiento del césped en general	Excavar, cargar y tirar con fuerza, albañilería, carpintería
Actividades en el lugar de trabajo	Caminar y levantar peso como parte del trabajo (trabajo de custodia, agricultura, reparación de autos o maquinaria)	Tareas manuales intensas (ingeniería forestal, construcción, extinción de incendios)

Guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física. (2020).

CÓMO OBTENER LO MÁXIMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS DURANTE EL TRATAMIENTO

es posible que tenga días buenos y malos en cuanto a la comida. Estas son algunas formas de ayudarse: Cuando pueda, coma abundante proteína y calorías. Esto ayuda a mantener las fuerzas y a reparar los tejidos dañados por el tratamiento del cáncer. Coma cuando tenga mucho apetito. Para muchas personas, esto es en la mañana. Usted querrá comer una comida más abundante al comenzar el día y beber suplementos alimenticios líquidos más tarde.

Está bien si siente que no puede comer muchos alimentos diferentes. Coma los alimentos que apetezca hasta que pueda comer más, aunque sea la misma cosa una y otra vez. Podría también beber suplementos alimenticios para nutrición adicional. No se preocupe si algunos días no puede comer nada.

Pase ese tiempo buscando otras formas de sentirse mejor y empiece a comer cuando pueda. Diga a su doctor si no ha podido comer en más de 2 días. Beba mucho líquido. Es aún más importante que beba mucho líquido los días en los que no puede comer. Al beber mucho, su cuerpo obtendrá el líquido que necesita. La mayoría de los adultos deben beber de 8 a 12 vasos de líquido al día.

SE RECOMIENDA LO SIGUIENTE:

No comer pescado o mariscos crudos, como sushi y ostras sin cocer. No comer nueces crudas. No usar alimentos, condimentos o bebidas que se han pasado de su fecha de consumo. No comprar alimentos a granel. No comer en buffets, bares de ensaladas o restaurantes de autoservicio. No comer alimentos con signos de moho, incluyendo quesos con moho como queso azul y Roquefort. No comer ningún alimento perecedero que haya estado a temperatura ambiente por más de 2 horas. No comer sobras de comida que hayan estado en el refrigerador más de 3 días. No dejar que se descongelen solos carne, pollo, pavo o pescado.

RECERTAS PARA LOS DIFERENTES SINTOMAS DEL CANCER

RECETA para la falta de apetito

Batido de banana

Rinde:
1 porción

Tamaño de la porción:
Aproximadamente 2 tazas

Si se hace con	Calorías por porción	Proteínas por porción
Leche entera	255	9 gramos
Leche al 2%	226	9 gramos
Leche descremada	190	9 gramos

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licúe a alta velocidad hasta que quede suave

Ingredientes

1 banana madura completa, rebanada

Extracto de vainilla (unas cuantas gotas)

1 taza de leche

RECETA para aliviar el estreñimiento

Puré de manzana y ciruela

Rinde:	Porción:	Calorías por porción:
16 porciones	1 cucharada	10 calorías

Instrucciones

Licúe todos los ingredientes y guárdelos en el refrigerador.

Tome de 1 a 2 cucharadas de esta mezcla antes de irse a la cama, luego beba 8 onzas de agua.

Nota: Asegúrese de beber el agua, de otro modo esta receta no funcionará para aliviar el estreñimiento.

Ingredientes

- ⅓ taza de salvado sin procesar
- ⅓ taza de puré de manzana
- ⅓ taza de puré de ciruelas cocidas

RECETA para la intolerancia a la lactosa

Budín de chocolate sin lactosa

Rinde:
2 porciones

Calorías por porción:
382 calorías

Tamaño de la porción:
¾ taza

Proteína por porción:
1 gramo

Instrucciones

Derrita el chocolate en una cacerola pequeña.

Mida la maicena y el azúcar en un sartén aparte. Añada parte del líquido y revuélvalo hasta que se disuelva la maicena. Añada el resto del líquido.

Cocínelo a fuego medio hasta que se caliente. Revuelva el chocolate hasta que la mezcla esté espesa y empiece a hervir. Retírelo del fuego.

Mezcle la vainilla y ponga a enfriar la mezcla.

Ingredientes

2 tabletas de chocolate para hornear (1 onza cada una)

1 taza de crema no láctea, arroz, soja, o leche sin lactosa

1 cucharada de maicena
¾ taza de azúcar granulada

1 cucharadita de esencia de vainilla

RECETA para subir de peso

Batido de leche rico en proteína

Rinde:
1 porción

Calorías por porción:
425 calorías

Tamaño de la porción:
Aproximadamente
1 taza y media

Proteína por porción:
17 gramos

Ingredientes

- 1 taza de leche fortificada con proteína
- 2 cucharadas de mezcla de azúcar y mantequilla
- jarabe de chocolate, o su jarabe o miel de fruta favorita
- ½ taza de helado
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en una licuadora.

Licúe a velocidad lenta durante 10 segundos.

RECETA para una boca irritada

Fruta con crema

Rinde:
2 porciones

Tamaño de la porción:
1 ½ tazas

Si se prepara con	Calorías por porción	Proteína por porción
Helado de crema	302	7 gramos
Yogur congelado	268	9 gramos

Instrucciones

Licúe los ingredientes en una licuadora y enfríe la mezcla antes de servirla.

Ingredientes

1 taza de leche entera

1 taza de helado de vainilla o yogur congelado

1 taza de fruta enlatada (duraznos, albaricoques, peras) en jarabe espeso con jugo

Esencia de almendras o de vainilla al gusto

Consejos de alimentación…. (2018)