

Muestra de Menú de un Día



Desayuno

CEREAL

- 1 taza cereal de maíz
- 1 cucharada almendra rebanada
- 1 cucharada de pasas
- 1 taza de leche entera

- 1 rebanada pan entero tostado
- 1 cucharada de mermelada
- 1 cucharadita de margarina

- 1/2 taza jugo de naranja



Almuerzo

SÁNDWICH DE PAVO

- 1 bollo francés
- 2 oz. de pavo
- 1 oz. De queso suizo
- 1 rebanada de tomate

Estas sugerencias de comidas tienen la intención de ayudar a crear y mantener una dieta saludable. Alimentos altos en calorías y proteína son importantes para individuos viviendo con la enfermedad sickle cell.



Cena

PASTEL DE CARNE

- 3 oz. pastel de carne

- 1 papa mediana al horno
- 1 cucharada de margarina
- 4 cucharadas crema agria

- 1/2 taza de judías verdes
- 1 cucharada de margarina, para las judías verdes

- 1 panecillo
- 1 cucharada de mermelada
- 1 cucharada de margarina, para el panecillo

- 1 taza de ensalada verde mixta
- 2 cucharadas de aderezo rancho

- 1/2 taza de helado
- 1/2 cup coctel de frutas enlatado

Bocadillo

- 4 galletas graham cubiertas de chocolate
- 1 banana
- 1 taza de leche entera



Community Health Network of CT, Inc.
P.O. Box 5005
Wallingford, CT 06492
Teléfono | 1.800.440.5071 x 2024

Reimpreso con el permiso de la Academia de Nutrición y Dietética, Nutrition Care Manual (NCM),
Copyright ©2014 <http://nutritioncaremanual.org>. Accedido 21/abr/2015.

Menú

para vivir bien
con la Anemia
Drepanocítica



Consejos para Aumentar Calorías

MANTEQUILLA, MARGARINA Y ACEITES:

- Derrita mantequilla o margarina sobre papas, arroz, pasta y vegetales cocidos.
- Agregue mantequilla o margarina a sopas y guisos. También unte mantequilla o margarina en pan para sándwiches antes de untar la mayonesa o crema de maní.
- Sofríe o saltee vegetales, carnes, pollo o mariscos en aceite de oliva o canola.
- Adobe carne, pollo, o pescado en aceite vegetal, de canola, oliva o ajonjolí antes de cocerlos.

LECHE Y ALIMENTOS LÁCTEOS:

- Escoja productos lácteos elaborados de leche entera (queso, yogur, helado), en lugar de los elaborados de leche descremada o baja en grasa.
- Añada crema batida a postres, panqueques, waffles, fruta, y chocolate caliente.
- Combine crema espesa en sopas y guisos.
- Añada crema agria a papas al horno y vegetales.
- Añada de 1 a 2 cucharadas de crema ligera a cada vaso de leche. Gradualmente cambie de crema ligera a crema ligera de batir para más calorías.

ADEREZO DE ENSALADA:

- Use mayonesa y aderezo de ensalada regulares (no bajos en grasa o de dieta) en los sándwiches y dips con vegetales y fruta.



PANES Y PASTA:

- Escoja panes y bollos que contengan grasa añadida (tales como bollos de media luna, panecillos de hojaldre, o pan de huevo), y pruebe panes con nueces o semillas (tal como pan de semilla de girasol).
- Si usted hornea pan, use leche entera, huevos, y mantequilla y añada unas nueces molidas. Puede molerlos usted o comprarlos ya molidos.
- Al hacer panqueques, tostadas francesas, o waffles, añada crema, huevos y mantequilla.
- Haga macarrones y queso con crema en lugar de leche, y añada queso adicional.

DULCES Y BOCADILLOS:

- Añada jalea o miel con mantequilla a panes y galletas.
- Añada mermelada a fruta y helado, y como aderezo en un bizcocho.
- Escoja bocadillos que sean altos en calorías y bajos en volumen (por ejemplo, una galleta dulce de crema de maní con medio vaso de leche).



¿Por qué son importantes las calorías?

- Para mantener un peso saludable
- Proporciona energía para las actividades diarias



¿Por qué es importante la proteína?

- Ayuda a construir fuertes huesos y músculos
- Ayuda en la creación de nuevos glóbulos rojos

LECHE Y ALIMENTOS LÁCTEOS:

- Sirva queso en pan tostado o con galletas.
- Añada queso a pan tostado, galletas, sándwiches, etc.
- Añada queso rallado a papas al horno, vegetales, sopas, fideos, carne y fruta.
- Sirva salsas cremosas en los vegetales y pastas.
- Añada leche en polvo a sopas cremosas y puré de papa.
- Use productos lácteos de leche entera en lugar de los elaborados con leche descremada o leche baja en grasa.

HUEVOS:

- Tenga huevos duros disponibles en el refrigerador. Píquelos y añádalos a ensaladas, guisos, sopas y vegetales. Haga una ensalada de huevo rápida.
- Todo huevo debe cocerse bien para evitar el riesgo de bacterias perjudiciales.
- Añada huevo adicional a panqueques y waffles.

CARNES, AVES Y PESCADO:

- Añada sobras de carne cocida a sopas, guisos, ensaladas y omelets.
- Haga un dip mezclando carne en cubos y picada/rallada con crema agria y especias.

FRIJOLE, GUISANTES, NUECES Y SEMILLAS:

- Esparza nueces y semillas sobre cereales y fruta o helado, budín, y flan.
- También sirva nueces y semillas sobre vegetales, ensaladas y pasta.
- Unta mantequilla de maní en tostadas/pan, panecillo inglés, y fruta; o combínela en un licuado.
- Añada frijoles y guisantes a ensaladas, sopas, guisos y platos de vegetales.