

" Nevera de alimentos de emergencia"

(Creado por pacientes posoperatorios de derivación gástrica)

Manténgala a la mano, en su auto, cuando vaya a una fiesta, a casa de amistades o a cenar. Sólo en caso de no haber alimentos adecuados disponibles.

Nevera enfriada con un paquete de hielo

- ❑ Agua embotellada (Congélela para mantener los otros alimentos fríos)
- ❑ Rebanadas de fiambres bajas en grasa
- ❑ Huevos duros
- ❑ Requesón desnatado y salsa
- ❑ Rebanadas de queso/ queso rallado
- ❑ Bolsitas de té herbal descafeinado
- ❑ Fruta (sandías, duraznos cortados, etc.)
- ❑ Yogurt
- ❑ Sopa "Chili" enlatada (baja en sodio)
- ❑ Carnes bajas en grasa, molidas y cocidas con verduras
- ❑ Atún enlatado
- ❑ Ensalada de atún u otra ensalada de mariscos
- ❑ Pudín sin azúcar/ gelatina
- ❑ Ensalada de huevo
- ❑ Cangrejo/camarón/imitación de carne de cangrejo
- ❑ Barras de alimentos ricos en proteína y bajas en carbohidratos
- ❑ Caldo
- ❑ Verduras secas
- ❑ Verduras cocidas
- ❑ Galletas
- ❑ Puré de manzana sin azúcar
- ❑ Tofu y verduras
- ❑ Comida del día anterior, ricas en proteína
- ❑ Vitaminas/ suplementos