

## Maneras sencillas para aumentar las calorías para aquellas personas con síndrome de intestino corto

(Porciones de 200 calorías)

### Galletas saladas

- 15 galletas saladas
- 1 taza de galletas saladas para sopa (oyster crackers)
- 80 galletas Goldfish<sup>®</sup> o una bolsa de 1.5 onzas
- 9 galletas saladas Breton<sup>®</sup>
- 12 galletas saladas Ritz<sup>®</sup>
- 22 Wheat Thins<sup>®</sup>
- 40 Cheese Nips<sup>®</sup> o Cheese-Its<sup>®</sup>
- 1 paquete galletas saladas con crema de cacahuate o queso (6 por paquete)
- 4 palitos de pan (7" a 8")
- 13 galletas saladas de agua
- 30 pretzel pequeños
- 30 papitas Baked Lays<sup>®</sup>

### Panes/almidones

- 1 bagel
- 1 taza de cualquier tipo de pasta natural y cocinada
- ½ taza de pasta rellena (ravioli, tortellini)
- 1 papa grande horneada
- 1 pan pita grande
- 4 tortillas de maíz pequeñas
- 1 tortilla de harina grande (10")
- 1 pretzel suave pequeño
- 1 panecillo sencillo grande
- 2 waffles congelados sencillos (sin jarabe)
- 1 waffle belga congelado (sin jarabe)
- 1 dona (sencilla, sin glaseado)

### Cereales

- 1 taza de cereal caliente **sin endulzar** (cocinado) como:
  - Avena
  - Crema de trigo
  - Sémola
  - Crema de arroz
- 2 tazas de cereal seco **sin endulzar** como:
  - Rice Chex<sup>®</sup>
  - Rice Krispies<sup>®</sup>
  - Cheerios<sup>®</sup>

### Proteína

- 4 onzas de carne
- 2 onzas de cualquier queso duro
- ¼ de taza de nueces en trozos
- 2 cucharadas de:
  - Crema de cacahuate/Mantequilla de maní
  - Crema de almendras
  - Crema de nuez de la India (cashew)
  - Otra crema de nueces
- ¼ de taza de queso crema regular
- 1/2 aguacate
- 4 Bagel Bites<sup>®</sup>

### Postres

- 1 paquete de 4 galletas BelVita<sup>®</sup>
- 6 galletas Lorna Doone<sup>®</sup>
- 6 mitades de galletas Graham (cuadrados)
- 20 galletas de animalitos
- 11 galletas Nilla<sup>®</sup>
- 10 galletas Nabisco<sup>®</sup> Social Tea
- 2 rebanadas de pastel de ángel

## Meriendas mixtas de 200 calorías

*Agregue un alimento de CADA columna*

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Plátano/Banano de 6"</li><li>• 1 papa mediana</li><li>• ½ taza de puré de papas</li><li>• 1 taza de cualquier pasta</li><li>• 1 rebanada de pan</li><li>• 1 panecillo de harina de papa</li><li>• ½ bagel grande o 1 bagel pequeño</li><li>• 1 Tortilla de harina de 6"</li><li>• 1 pan pita mediano</li><li>• ¼ de pieza de naan</li><li>• 2 rodajas de pan árabe de 6"</li><li>• 1 panecillo inglés</li><li>• 1 panecillo pequeño</li><li>• 1 oz (bolsa pequeña) de pretzels o papitas horneadas</li><li>• ½ taza de cereal cocinado</li><li>• ½ a ¾ de taza de cereal seco</li><li>• 2 hot cakes pequeños (sin jarabe)</li><li>• 1 waffle para tostadora (sin jarabe)</li><li>• 1 dona pequeña, sin azúcar ni glaseado</li><li>• 3 cuadros de galletas graham</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cucharada de<ul style="list-style-type: none"><li>○ Crema de cacahuete/Mantequilla de maní</li><li>○ Crema de almendras</li><li>○ Crema de nuez de la India (cashew)</li><li>○ Crema de macadamia</li></ul></li><li>• 1 onza de queso rallado (¼ de taza)</li><li>• ¼ de taza de queso parmesano rallado</li><li>• 1 huevo grande</li><li>• 2 cucharadas de queso crema (o 3 cucharadas si se bate)</li><li>• ½ taza de queso cottage bajo en grasa</li><li>• 1 rodaja de queso duro de 2"</li><li>• 4 onzas de pavo o jamón magro</li><li>• 3 onzas de carne rostizada magra</li><li>• ¼ de lata de atún con 1 cucharada de mayonesa de dieta</li><li>• 2 a 3 cucharadas de humus sencillo</li><li>• ¼ de aguacate</li><li>• ½ cucharada (1½ cucharadita) de mantequilla o margarina</li><li>• 1 cucharada de mayonesa regular</li></ul> |
|--|---|