

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[®] o una bolsa de 1.5 onzas
- 9 galletas saladas Breton[®]
- 12 galletas saladas Ritz[®]
- 22 Wheat Thins[®]
- 40 Cheese Nips[®] o Cheese-Its[®]
- 1 paquete galletas saladas con crema de cacahuete o queso (6 por paquete)
- 4 palitos de pan (7" a 8")
- 13 galletas saladas de agua
- 30 pretzel pequeños
- 30 papitas Baked Lays[®]

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[®]
 - Rice Krispies[®]
 - Cheerios[®]

Proteína

- 4 onzas de carne
- 2 onzas de cualquier queso duro
- ¼ de taza de nueces en trozos
- 2 cucharadas de:
 - Crema de cacahuete/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[®]

Postres

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