Batidos y bebidas nutritivas

Las bebidas son una manera fácil de obtener una nutrición adicional. Puede consumirlas con las comidas o entre comidas como refrigerio. Las siguientes son algunas recetas para bebidas que contienen altas cantidades de calorías y proteínas. Los datos nutricionales enumerados son estimaciones y es posible que no sean totalmente exactos. Lea toda la etiqueta de los alimentos si está bajo un régimen alimenticio especial (tal como una dieta con control de carbohidratos).

Use una licuadora o un procesador de alimentos para la preparación de estas bebidas. Algunas de estas se pueden combinar mejor si la receta se duplica. Una batidora de inmersión (batidora de mano) funciona muy bien para recetas pequeñas.

*Este símbolo indica que las recetas serían apropiadas para dietas de disfagia con consistencia de néctar.

Batido básico

- 1 taza de helado
- ¼ taza de leche entera
- Agregue sabores, frutas o jarabes al gusto

(360 calorías, 19 gramos de grasa, 40 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteína, 279 miligramos de calcio. Hasta 580 calorías si usa un helado rico en calorías)

Receta básica de licuado *

Pruebe con plátanos o bayas.

- ¾ taza (6 onzas) de yogur con sabor
- ½ taza de fruta fresca
- 2 cucharadas de crema espesa
- Edulcorante según sea necesario (p. ej. azúcar, miel, *stevia*)

(310 calorías, 17 gramos de grasa, 33 gramos de carbohidratos, 10 gramos de proteína, 305 miligramos de calcio)

Material didáctico tomado de Seattle Children's Hospital, Research and Foundation

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Licuado Rayito de sol (bajo en grasa) *

- 1 taza de jugo de naranja (busque un jugo que esté fortificado con calcio)
- ½ taza de duraznos congelados
- ½ plátano
- 1 paquete de desayuno esencial Carnation Breakfast Essentials® (de vainilla o de fresa funciona bien)

(330 calorías, 0 gramos de grasa, 77 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteína, 270 miligramos (mg) de calcio. Si usa jugo de naranja fortificado con calcio, ¡le proporcionará 600 mg de calcio!)

Licuado de plátano y fresa

También es excelente con otras frutas.

- 1/3 taza de leche condensada azucarada
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1/3 taza de fresas congeladas
- ¼ plátano

(490 calorías, 13 gramos de grasa, 78 gramos de carbohidratos, 14 gramos de proteína, 488 miligramos de calcio).

Batido básico Súper

- 1 taza de helado
- ½ taza de leche entera
- 1 paquete de desayuno esencial Carnation Breakfast Essentials® (de vainilla o de fresa funciona bien)

(480 calorías, 18 gramos de grasa, 64 gramos de carbohidratos, 13 gramos de proteína, 556 miligramos de calcio).

Batido *Monkey* *

- 1 plátano
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de jarabe de chocolate
- ½ taza de leche entera

(480 calorías, 20 gramos de grasa, 68 gramos de carbohidratos, 13 gramos de proteína, 160 miligramos de calcio).

Batido cremoso de aguacate

- ½ aguacate
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de leche de coco enlatada
- ½ taza de mango congelado cortado en trozos
- 1 cucharada de jugo de limón (opcional)
- 4 o 5 cubitos de hielo

(570 calorías, 39 gramos de grasa, 5 gramos de carbohidratos, 63 gramos de proteína, 36 miligramos de calcio).

Limón en el coco

- ½ taza de leche de coco enlatada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar o miel
- ½ taza de hielo

(360 calorías, 24 gramos de grasa, 40 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína, 26 miligramos de calcio).

Material didáctico tomado de Seattle Children's Hospital, Research and Foundation

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Bebidas que puede preparar sin licuadora

Puede mezclar estos ingredientes con una cuchara, un batidor de huevos manual o en un recipiente cerrado donde pueda batir. También puede usar una licuadora.

Licuado de naranja Julius

Si tiene una licuadora, también es sabroso si lo mezcla con hielo.

- ½ taza de leche entera
- 2 cucharadas de crema espesa
- ¼ taza de jugo de naranja concentrado congelado (u otro tipo de jugo), descongelado
- ½ cucharadita de saborizante natural o extracto de vainilla (opcional)

(282 calorías, 14 gramos de grasa, 33 gramos de carbohidratos, 5 gramos de proteína, 156 miligramos de calcio).

Ponche de huevo casero

- ½ taza de leche entera
- ¼ taza de crema espesa
- ¼ taza de sustituto de huevo
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de saborizante o extracto de vainilla

(370 calorías, 26 gramos de grasa, 21 gramos de carbohidratos, 11 gramos de proteína, 197 miligramos de calcio).

Leche adicional

- ½ taza de leche entera
- ½ taza de leche evaporada

(230 calorías, 12 gramos de grasa, 18 gramos de carbohidratos, 12 gramos de proteína, 453 miligramos de calcio).

Leche fortificada

- 1 taza de leche entera
- 2 cucharadas de leche descremada en polvo

(180 calorías, 8 gramos de grasa, 16 gramos de carbohidratos, 11 gramos de proteína, 300 miligramos de calcio).

Leche cremosa

- ¾ taza de leche entera
- ¼ taza de crema espesa

(320 calorías, 28 gramos de grasa, 10 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, 245 miligramos de calcio).

Desayuno esencial Carnation Breakfast Essentials

- 1 taza de leche entera
- 1 paquete de desayuno esencial Carnation Breakfast Essentials® de cualquier sabor

(280 calorías, 8 gramos de grasa, 39 gramos de carbohidratos, 13 gramos de proteína, 525 miligramos de calcio).

¡Puede agregar 1 taza de helado de cualquier sabor para añadir más calorías!

Material didáctico tomado de Seattle Children's Hospital, Research and Foundation

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Consideraciones nutricionales

Alergia a la leche de vaca

- Leche de soja
- Leche de arroz
- Leche de almendra
- Leche de coco

Para agregar más calorías

- Crema espesa
- Aguacate
- Azúcar o miel
- Leche evaporada
- Crema sin lactosa
- Helado
- Leche de coco enlatada
- Leche condensada azucarada
- Productos en polvo con un alto contenido de calorías como SolCarb® o Duocal® o líquidos/gelatinas como Benecalorie®

Para agregar proteína

- Leche descremada en polvo
- Mantequilla de maní
- Sustituto de huevo pasteurizado
- Proteína de polvo

Material didáctico tomado de Seattle Children's Hospital, Research and Foundation

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20