

## Refrigerios con Alto Contenido de Calorías y Proteínas

A continuación se dan ideas para refrigerios con alto contenido de calorías y proteínas. Esperamos que estos refrigerios le ayuden a ganar peso o mantenerlo. Trate de comer cada 2 a 3 horas si se llena con rapidez. Fijar una alarma puede ser útil para acordarse de comer con frecuencia.

### Opciones de refrigerios salados

#### *Crujientes*

Queso de hebra/queso con palomitas de maíz  
Hummus con galletas o pan pita  
Queso con galletas  
Galletas Graham con mantequilla de nuez  
Nueces con frutos secos  
Semillas/pepitas de girasol/o semillas de calabaza  
Guacamole y/o frijoles con papas  
Ensalada de atún/ ensalada de pollo/ensalada de huevo con galletas  
Tostada de maíz con frijoles

#### *Suave, blando o cremoso*

Carne seca  
Huevos duros  
Sándwich  
Sopa cremosa  
Yogurt griego, agregar paquete ranch con vegetales o papas  
Requesón con tomates  
Tostada de aguacate con huevo (puede agregar frijoles)  
Porción pequeña de sobras  
Quesadilla (tortilla con queso y frijoles)  
Pizza en pan pita (pita, salsa marinara, queso)  
Arroz y frijoles

### Opciones de refrigerios dulces

#### *Crujientes*

Manzana/banana con mantequilla de nuez  
Yogurt griego con fruta, granola/nueces  
Mezcla de frutos secos  
Leche entera\* con galletas Graham  
Galletas Graham con mantequilla de nuez  
Barra granola con mantequilla de nuez o bebida con leche\*  
Almendras con cacao en polvo  
Barra de proteína

#### *Suave, blando o cremoso*

Licuada de frutas con proteína en polvo  
Desayuno instantáneo Carnation  
Requesón con piña o melocotón  
Muffin inglés/waffle con mantequilla de nuez y mermelada  
Avena hecha con leche\*, miel, mantequilla de nuez  
Ensure Enlive o Boost Plus  
Pudín con proteína en polvo o leche en polvo  
Proteína en polvo para ganar peso con leche\*  
Pudín o pudín de arroz, con proteína en polvo o leche en polvo

\*Puede usar leche de vaca o leche a base de planta de elección

Los dietistas registrados del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto de Cáncer Huntsman (HCI) ofrecen asesoría en nutrición personalizada a pacientes con todo tipo de cáncer.

Para más información o para hacer una cita, llame al 801-587-4585.