

Alimentos Permitidos

Paciente:

Aportan aproximadamente 200 kcal:

- 3 sandwichs de miga simples
- 2 sandwichs de miga triples
- 40 g saladitos (chizitos, palitos, papas fritas)
- 1 cono de vainilla (Mc Donald's)
- 100 gr helado de crema (2 bochas)
- 1 bombón helado
- 5 Chomp (helado)
- 1 factura
- 2 masitas secas
- 1 postrecito estilo Shimmy, Sandy, Danette.
- 40 g galletitas dulces (6 simples o 4 rellenas)
- 4 vainillas o bay-biscuits
- 50 g bizcochuelo
- ½ porción de torta
- 1 alfajor simple
- 2 galletita "Tita"
- 1 ½ galletita "Rhodesia"
- 3 bocadito "Marroc"
- 2 "Bon o bon"
- 2 Mecano
- 3 Medallón de menta y chocolate
- 1 conito de dulce de leche
- 2 bananitas dolca grandes
- 40 g mantecol
- 35 g chocolate
- 1 bolsita de M&M o Rocklets
- 50 g pochoclo
- 1 paquete de garrapiñada
- 10 caramelos ácidos
- 4 caramelos de leche (cuadrados)
- 2 barras de cereal
- 450 cc gaseosa común
- 2 copas de jerez
- 1 ½ porrón de cerveza (450 cc)
- 2 copas de champagne
- ¼ litro de vino
- ¾ vaso de vermouth

**No deberá consumir alcohol si está bajo
tratamiento médico.
Beber con moderación.
No consumir si es menor de 18 años.**

Nota: Estos permitidos no deberán ser consumidos más de dos veces por semana, ya que no debemos tener en cuenta sólo su aporte energético, sino que éstos alimentos aportan azúcares simples, grasas y colesterol cuyo excesivo consumo puede ser perjudicial para la salud. Recordemos que los azúcares y grasas se encuentran en la punta de la pirámide alimentaria (de consumo esporádico).