

# Alimentos para un Día de Enfermedad

Cuando esté enfermo, trate de ceñirse a su plan de comidas normal. Si no puede hacerlo, al menos coma o beba de 45 a 50 gramos de carbohidratos cada 3 - 4 horas. Esta es una lista de comidas y de líquidos que contienen de 10 a 15 gramos de carbohidratos. Pídale a su doctor, enfermera o dietista que le agreguen otros alimentos a esta lista para usted.

Alimentos	Cantidad que contiene de 10 a 15 gramos de carbohidratos
Tostada o pan	1 rebanada
Galleta de soda	6 saltinas; 3 galletas integrales
Barquillos de vainilla	6 galletas barquillo (wafer)
Salsa de Manzana	1/2 taza
Cereal frío	3/4 taza
Cereal caliente	1/2 taza
Galletitas dulce en forma de animales	8 galletitas
Natilla	1/2 taza
Budín (sin azúcar)	1/2 taza
Puré de papas	1/2 taza
Yogur natural	1 taza
Banano	1/2 banano
Caramelos "Salvavidas" (Lifesavers®)	5-7 unidades



