



## **Etapa: 3B Texturas Suaves**

### **Recomendaciones para mejorar la tolerancia a la comida**

- Mantener la carne suave e hidratada
  - Usar olla de cocimiento lento o Instant potato
  - Marinar carne en limón o vinagre previo a la cocción para suavizar.
  - No sobre cocer la carne: procure cocinar el pollo y otras aves de corral hasta 165 grados y carnes rojas hasta 145 grados.
- ¡Usar condimentos y especias es una gran manera de añadir sabor a la comida sin añadir calorías!
- Puede usar ketchup, mayonesa light, hummus, dips hechos a base de yogurt para hacer la textura de las proteínas más sencilla de tolerar.
- Recuerde comer conscientemente, esto quiere decir hacer el esfuerzo de comer lento.
  - Tomar bocados pequeños (del tamaño de una moneda)
  - Masticar al menos 20 veces cada bocado, de preferencia 40 veces.
  - Hacer pausas de 15-20 segundos después de cada bocado. Observe cómo se siente después de que el bocado llegó a su estómago.
- ¿Tiene un día ocupado? Pruebe un pequeño Chili de Wendys (2.5 proteína, 1 grasa)

### **Huevos**

**Usar 2 huevos enteros o 4 claras de huevo o ½ taza de los batidores de huevo (“Egg Beaters” para 1 porción**

- **Huevos Revueltos** (2 proteína)
- **Escalfado** (2 proteína)
- **Hervido** (2 proteína)
- **Frittata** - Mezclar los huevos y los condimentos en un bol. Agregue 1 onza de queso reducido en grasa por porción de huevos. Agregue la mezcla en la cacerola que haya sido engrasada con aceite en aerosol. Hornee a 350 grados por 30 minutos. Guarde en el refrigerador. Calentar en microondas.
- **Frito** – Use PAM o un spray para cocinar. Añadir un pedazo de queso bajo en grasa para más proteína. (2 proteína, 1 lácteo)
- **Huevo a la mexicana**
  - con 1 cda de aceite sofreír cebolla, y jitomate en cubos hasta que la cebolla esté traslúcida. Añadir 2 huevos y revolver. Puede comer esto con un poco de aguacate.



### **Ensaladas de Proteína**

**2 onzas de Atún, 2 onzas de Pollo o Ensalada de Huevos con 2 huevos (2 proteína)**

- 1 cuchara de mayonesa ligera (1 grasa)
- 1 cucharadita de aceite y limón oil (1 grasa)



- Salsa (sin las piezas de vegetales)
- Mostaza
- 1 cucharada aguacate, cebolla en polvo, ajo en polvo, sal, pimienta, jugo de limón y salsa (sin las piezas de verduras) (1 grasa)
  
- **Sancocho**
  - El sancocho es una buena combinación de proteína por la carne y carbohidratos con el ñame, plátano (espere hasta la etapa 4 para añadir yuca). Puede hacer la receta tradicional, pero utilizando carnes magras o pollo para disminuir el aporte de grasa.

### Otras Ideas de Comida

- **2 onzas de jamón, pavo o pollo y un pedazo de queso (2 proteína, 1 lácteo)**
- **1 onza de Pepperoni de Pavo (Hormel)** (1 proteína)
- **1/2 Hamburguesa de "Morning Star Grillers" de ¼ libra** (1.5 proteína)
- **1/2 Hamburguesa de Salmón de Trader Joe's** (1.5 proteína)
- **Chili del Pavo** (2 proteína, 1 vegetal) - Saltear 2 onzas de pavo molida sin grasa con ½ taza de salsa de tomate. Sazonar con ajo en polvo, chili en polvo y sal.

### Recetas dulces

#### **Harina de Avena o Farina**

Una porción es ½ taza cocinada (1 almidón)

- Añadir ½ taza de leche o leche de soya de vainilla en avena. Agregar canela, moscada o Splenda para agregar sabor (0.5 producto lácteo)
- Añadir 1 cucharón de proteína en polvo



- **Habichuelas en dulce**
  - 2 tazas de habichuelas cocidas, ¼ tz pasas, 2 cdtas de canela, ½ tz de azúcar de coco/Splenda para cocina, 1 tz de leche de coco reducida en grasa, 1.5 t de leche de almendra o de vaca reducida en grasa, 1 cda de vainilla, 1 pizca de sal, ¼ lb de patata dulce o yam, 5 clavos. Licuar las habichuelas y colarlas, posteriormente mezclar con la leche de coco y leche de almendra y poner a hervir en una olla. Añadir las pasas, sal, patata dulce, canela, clave y hervir por 10-15 minutos. Dejar enfriar y poner en el refrigerador al menos una hora antes de servir.
- **Mousse de chocolate saludable**
  - Mezclar ½ tz de yogurt griego con ¼ scoop de polvo de proteína de chocolate. Cubrir con ½ plátano y 1 cda de crema de cacahuate o almendra opcional.
- **Yogur Griego Congelado**
  - Mezcla con 1 cucharadita de mermelada sin azúcar y congelar toda la noche
  - Mezcla con 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar y Splenda y congelar toda la noche.