Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Recetas de lattes calientes y batidos nutritivos

Esta información le ayudará a preparar lattes calientes y batidos nutritivos.

Los batidos y lattes calientes hechos en casa pueden ayudarle a obtener proteínas, calorías y otros nutrientes que necesita antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Son ideales para acompañar sus comidas y refrigerios de todos los días.

Si está haciendo una dieta especial, asegúrese de elegir un batido o latte que se ajuste a sus necesidades. Le daremos ejemplos de recetas con bajo y alto contenido de fibra, veganas y aptas para alérgicos.

Durante el tratamiento contra el cáncer, lo más importante es obtener las calorías y la proteína que necesita para mantener el cuerpo fuerte. Por ello, cierta información de este recurso puede parecer muy diferente de las pautas dietarias que sigue habitualmente. Si tiene alguna pregunta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Para obtener más información sobre la selección de alimentos durante el tratamiento contra el cáncer, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Consejos y trucos

- Congele frutas maduras en bolsas o recipientes para poder usarlas más adelante al preparar batidos.
- Prepare los ingredientes con antelación. Guarde los ingredientes sólidos en

el refrigerador dentro del vaso de la licuadora. Esto facilita que estén listos para agregarles líquido y licuarlos cuando lo necesite.

- Si no puede beber una porción entera, prepare la mitad de la receta o guarde parte de la preparación para después. Los batidos duran 1 o 2 días en el refrigerador o 2 meses en el congelador.
    - Siga siempre las pautas de seguridad de los alimentos cuando los almacene. Lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) para obtener más información.
- Guarde los batidos en frascos de conserva de boca grande con pajillas. Esto hace que sea más cómo agarrarlos y beberlos.
- Para innovar un poco, puede servir el batido en un bol con una cuchara en lugar de beberlo en una taza.
- Si es sensible al calor u olores fuertes, agregue hielo a las bebidas calientes para enfriarlas.

Recetas de batidos

> Para hacer un batido, primero, agregue el líquido en la licuadora. Luego, agregue el resto de los ingredientes y licúelos hasta que no haya grumos.

Puede ajustar las recetas para cambiar la textura o agregar sus ingredientes favoritos. Aquí hay algunos ejemplos de los cambios que puede hacer.

- Si tiene intolerancia a la lactosa, una dieta vegana o alergia a los productos lácteos, use una alternativa de leche sin lactosa. Leche de almendra, de soya, de arroz, de avena y de coco son algunos ejemplos de alternativas de leche sin lactosa.
- Agregue su proteína en polvo o batido de proteínas favorito para sumar proteínas y calorías a su batido.
- Agregue sus semillas y frutos secos favoritos para incluir más proteínas y textura a su batido.

- Use menos hielo o no use hielo para que su batido tenga una textura más cremosa.
- Agregue hielo para lograr un batido más diluido.
- Si la receta del batido incluye mantequilla de frutos secos, use su favorita. Mantequilla de maní, de castañas de cajú, de semillas de girasol y de almendra son algunos ejemplos de mantequillas de frutos secos.
- Si la receta del batido incluye un endulzante, use su favorito. Miel, jarabe de arce, jarabe de agave y azúcar moreno son ejemplos de endulzantes.

Ideas de coberturas

Pruebe agregar una o más de estas coberturas a cualquier batido.

- Granos de cacao
- Frutos secos triturados
- Trocitos de chocolate
- Semillas como las de chía, calabaza, girasol, lino o cáñamo
- Granola
- Crema batida
- Coco rallado
- Cool Whip®
- Mantequilla de frutos secos espolvoreada
- Salsa de chocholate
- Salsa de frutas
- Trozos de frutas frescas
- Especias como canela, nuez moscada, pimentón o la mezcla de especias para la tarta de calabaza

Batido de mantequilla de maní y jalea

Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- ½ taza de frambuesas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas
- ¾ taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de avena

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 251 Carbohidratos: 33 gramos Grasas: 13 gramos Proteína: 11 gramos

Batido de pastel de queso con fresas

Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 taza de fresas congeladas
- ¾ taza de leche
- 4 cucharadas de queso crema
- ½ taza de yogur griego o requesón
- 2 cucharadas de miel
- Trocitos de galletas Graham (para la cobertura)

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 372 Carbohidratos: 26 gramos Grasas: 26 gramos Proteína: 10 gramos

Batido de coquito

Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- ½ taza de leche condensada endulzada
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de crema de coco
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ taza de coco rallado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de cubitos de hielo

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 359 Carbohidratos: 50 gramos Grasas: 16 gramos Proteína: 6 gramos

Batido de horchata

Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco cocinado (preferible el arroz de grano corto)
- 2 bolas de helado de vainilla
- 1 banana congelada
- 2 tazas de leche
- 2 cucharaditas de canela molida

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 267 Carbohidratos: 36 gramos Grasas: 11 gramos Proteína: 7 gramos

Batido de mantequilla de maní y banana

Suave y con bajo contenido de fibra. Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- ¾ taza de leche
- 1 banana grande congelada*
- ¼ taza de mantequilla de maní
- ½ taza de yogur natural o de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida (opcional)

* Si usa una banana que no está congelada, agregue ½ taza de hielo.

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 345 Carbohidratos: 31 gramos Grasas: 20 gramos Proteína: 11.5 gramos

Batido de calabaza

Bajo contenido de fibra. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- ½ taza de puré de calabaza
- 1 plátano
- 2 cubos de hielo
- ½ taza de yogur de vainilla
- ½ taza de leche
- 2 cucharaditas de la mezcla de especias para la tarta de calabaza
- 1 cucharada de jarabe de arce o miel

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 361 Carbohidratos: 57 gramos Grasas: 8 gramos Proteína: 9 gramos

Batido de Creamsicle

Bajo contenido de fibra. Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 1 banana congelada
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogur griego natural o de vainilla (si usa el natural, agregue 1 cucharada de miel o jarabe de arce)
- 1 naranja pelada y cortada en rodajas
- 2 cucharaditas de cáscara de naranja
- 1 cucharadita de vainilla

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 245 Carbohidratos: 52 gramos Grasas: 2 gramos Proteína: 8 gramos

Batido de budín de arroz

Suave y con bajo contenido de fibra. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco cocinado
- ½ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de nuez moscada molida
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 taza de leche de coco o leche de arroz
- 1 taza de hielo

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 245 Carbohidratos: 52 gramos Grasas: 2 gramos Proteína: 8 gramos

Batido de zanahoria y banana

Alto contenido de fibra, apto para alérgicos. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- ½ banana
- ¼ taza de zanahoria en trozos
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de cubitos de hielo
- 1½ cucharadas de jarabe de arce, azúcar moreno o miel
- 1 cucharadita de jugo de lima o limón

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 100 Carbohidratos: 24 gramos Grasas: 0 gramos Proteína: 1.2 gramos

Batido de chocolate con almendras

Alto contenido de fibra. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendra sin azúcar
- ⅓ de taza de copos de avena
- ⅓ taza de copos de avena sin gluten
- 1 banana mediana congelada
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de polvo de cacao sin azúcar
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de jarabe de arce

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 100 Carbohidratos: 24 gramos Grasas: 0 gramos Proteína: 1.2 gramos

Batido de espinaca y mango

Alto contenido de fibra. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca
- ½ taza de jugo de naranja
- ½ taza de sorbete de mango
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de menta
- ½ taza de hielo

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 194 Carbohidratos: 48 gramos Grasas: 0 gramos Proteína: 2 gramos

Batido de budín de durazno

Alto contenido de fibra. Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 1 taza de budín de vainilla
- 1 taza de duraznos congelados
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- ⅓ taza de granola
- 2 tazas de leche

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 318 Carbohidratos: 44 gramos Grasas: 12 gramos Proteína: 11 gramos

Batido de chocolate con aguacate

Alto contenido de fibra. Rinde 3 porciones.

Ingredientes:

- 1 taza de leche de arroz
- ½ aguacate grande
- 4 dátiles o ciruelas sin semilla
- 2½ cucharadas de polvo de cacao sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 banana chica
- 2 cucharadas de salsa de chocolate o jarabe de chocolate
- 1 cucharadita de semillas de lino
- ½ taza de hielo

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 318 Carbohidratos: 44 gramos Grasas: 12 gramos Proteína: 11 gramos

Batido de gazpacho

Salado. Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 3 tomates, cortados en trozos pequeños
- ½ tallo de apio, cortado en trozos pequeños
- ½ pimiento rojo, cortado en trozos pequeños
- ½ pepino, cortado en trozos pequeños
- ¼ taza de jugo de verduras
- 1 cucharada de perejil o cilantro picado
- 1 cucharada de cebollín picado
- 1 cucharada de jugo de lima
- Sal y pimienta (a gusto)

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 67 Carbohidratos: 15 gramos Grasas: 0.5 gramos Proteína: 3 gramos

Batido de raita

Salado. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- ½ pepino, cortado en trozos pequeños
- 1 cucharada de menta
- 1 taza de yogur griego
- ½ cucharadita de cilantro picado
- ½ cucharadita de miel
- ½ taza de hielo

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 246 Carbohidratos: 11 gramos Grasas: 12 gramos Proteína: 22 gramos

Batido de aguacate verde

Apto para alérgicos. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- ½ aguacate Hass
- ½ taza de espinaca
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 taza de agua de coco
- ½ taza de hielo
- Ralladura de 1 limón o lima
- 1 cucharada de miel, jarabe de arce o de agave

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 146 Carbohidratos: 12 gramos Grasas: 11 gramos Proteína: 3 gramos

Batido de coco y frutos del bosque

Bajo contenido de azúcar. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de leche de coco
- 1 taza de frutos del bosque congelados
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 o 2 cucharaditas de estevia

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 182 Carbohidratos: 12 gramos Grasas: 13 gramos Proteína: 3 gramos

Batido de almendras y cerezas

Vegano, sin productos lácteos. Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 1 taza de cerezas congeladas
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1 taza de helado vegano de vainilla
- 1½ tazas de leche de almendras y vainilla

Información nutricional para 1 porción:

Calorías: 235 Carbohidratos: 42 gramos Grasas: 18 gramos Proteína: 7 gramos

Batido de tarta de batata

Vegano, sin productos lácteos. Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 1 taza de puré de batata o batata en lata
- 2 cucharadas de jarabe de arce o para panqueques
- ¼ taza de pacanas o nueces picadas
- 1 banana congelada*
- 2 tazas de leche de almendra y vainilla
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- ½ cucharadita de canela molida

* Si no usa una banana que esté congelada, agregue ½ taza de hielo.

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 361 Carbohidratos: 59 gramos Grasas: 13 gramos Proteína: 5 gramos

Batido tropical de papaya

Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 1½ tazas de trozos de papaya madura congelada o fresca
- 1 taza de helado de vainilla
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de canela molida

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 343 Carbohidratos: 40 gramos Grasas: 16 gramos Proteína: 11 gramos

Batido de fresa y naranja

Vegano y sin productos lácteos. Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 taza de fresas congeladas
- ¾ taza de jugo de naranja
- 1 naranja
- 1 banana grande o mediana (opcional)

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 152 Carbohidratos: 37 gramos Grasas: 1 gramo Proteína: 2 gramos

Recetas de lattes calientes

Intente preparar estas bebidas calientes cuando tenga problemas para comer y beber alimentos fríos.

Moka latte con coco

Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 taza de leche de coco enlatada (alrededor de la mitad de una lata de 15 onzas o 425 gramos)
- 1 cucharada de jarabe de chocolate
- 1 taza de café
- Crema batida (para la cobertura)
- Coco tostado (para la cobertura, opcional)

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 319 Carbohidratos: 19 gramos Grasas: 25 gramos Proteína: 5 gramos

Latte con especias de calabaza

Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de puré de calabaza
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de la mezcla de especias para la tarta de calabaza
- 1 cucharada de jarabe de arce
- ½ taza de café o 2 shots de espresso
- Crema batida (para la cobertura)

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 196 Carbohidratos: 20 gramos Grasas: 9 gramos Proteína: 8 gramos

Latte de chocolate blanco y castañas de cajú

Rinde 1 porción.

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de leche de coco
- ¼ taza de trocitos de chocolate blanco
- 2 cucharadas de cajú*
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ a 1 taza de café

* Remojar las castañas de cajú en la leche de coco durante 30 minutos antes de batir.

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 383 Carbohidratos: 34 gramos Grasas: 25 gramos Proteína: 6 gramos

Latte de vainilla con chai

Bajo contenido de fibra. Rinde 1 porción.

Ingredientes

- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de leche condensada endulzada
- 2 tazas de té negro caliente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de clavos de olor molidos
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de canela

Información nutricional para 1 porción:
Calorías: 261 Carbohidratos: 44 gramos Grasas: 7 gramos Proteína: 7 gramos

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center