



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Sugerencias para tener una alimentación saludable y cuidar el presupuesto

Esta información puede ayudarle a elegir alimentos saludables y a reducir los costos de los alimentos. Tiene consejos para la planificación de alimentos, las compras y la cocina. También contiene una lista de artículos de despensa saludables y de bajo costo, un plan de comidas de muestra y recetas.

Las opciones de alimentos saludables ayudan al cuerpo a obtener más de los nutrientes que necesita para que funcione mejor. Usted se sentirá mejor en general si se asegura de que su cuerpo obtiene suficientes nutrientes. También puede ayudarle a controlar sus síntomas y su peso durante el tratamiento contra el cáncer.

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).

Planificación

La planificación es la clave para tener una alimentación saludable y cuidar el presupuesto. Puede planificar buscando ofertas, haciendo una lista de compras y evitando desperdiciar alimentos.

Busque ofertas

- Busque ofertas en cosas como:
 - Productos frescos (frutas y verduras).
 - Proteínas magras, como carne de ave y pescado. La carne de ave incluye la carne de pollo y de pavo.
 - Productos lácteos con bajo contenido de grasa, como yogur y leche descremada o al 1 %.
 - Granos integrales, como arroz integral, cebada, avena y pan integral.
 - Atún, salmón y sardinas enlatados.
 - Frijoles secos o enlatados.
 - Artículos que usa con frecuencia o que están en su lista de compras.
- Haga un plan de alimentación semanal considerando lo que está en oferta. Planifique las comidas tomando en cuenta los productos frescos, las proteínas magras, los productos lácteos con bajo contenido de grasa y otros

artículos de oferta. Por ejemplo, podría preparar una comida sencilla con carne magra o pescado, verduras y granos integrales. También es útil planificar comidas que usen los mismos ingredientes.

- Compre artículos cuando estén en oferta, especialmente artículos no perecederos. Los artículos no perecederos son aquellos que duran mucho tiempo antes de estropearse. Los ejemplos incluyen mantequillas de frutos secos, frijoles enlatados, pescado enlatado y pasta.

Sugerencias para encontrar ofertas

- Consulte los periódicos, las circulares de las tiendas (volantes y anuncios) y los sitios web de las tiendas para conocer las ofertas y los cupones.
- Descargue y consulte aplicaciones de ofertas. Las tiendas que tienen aplicaciones incluyen:
 - Aldi
 - BJ's
 - ShopRite
 - Stop & Shop
 - Walmart
 - Wegmans

Los mercados en línea que tienen aplicaciones incluyen:

- Fresh Direct
- Imperfect Foods
- Instacart
- Misfit Market
- Shipt
- Visite diferentes supermercados en su vecindario y compare sus precios. También hay aplicaciones como Flipp que pueden comparar precios en ofertas en las tiendas de su área. Los artículos pueden costar más en una tienda que en otra.
- Si necesita un determinado producto, visite el sitio web de la empresa para buscar cupones.
- Piense en hacer un hábito semanal de verificar las ofertas. Puede comparar precios y estar al tanto de las ofertas.

Haga una lista de compras

- Haga una lista de compras según su plan de alimentación semanal. Siga su lista cuando vaya de compras.
- Gaste la mayor parte de su presupuesto para alimentos en verduras ricas en nutrientes, frutas, productos lácteos con bajo contenido de grasa, proteínas magras y granos integrales. Para obtener más ejemplos, lea la

sección “Artículos de bajo costo para tener una despensa saludable”.

- Trate de comprar productos de temporada. Son sabrosos y abundantes. También en general cuestan menos que los productos que no son de temporada. Visite www.seasonalfoodguide.org para saber qué productos están en temporada en su área.
- Si necesita comprar productos que no están en temporada, cómprelos congelados.
- Evite los artículos con azúcar o sal agregada. Verifique la lista de ingredientes del producto para ver si tiene azúcar o sal agregada.

No desperdicie alimentos

- Use productos altamente perecederos a principios de semana. Los productos altamente perecederos son los que se echan a perder rápidamente, como el pescado y los mariscos, las verduras para ensalada, las bayas y las hierbas frescas. Guarde los productos menos perecederos para más adelante en la semana. Los productos menos perecederos son los que no se echan a perder tan rápido.
- Coma las sobras en el almuerzo.
- Cree nuevas comidas a partir de los ingredientes que le sobran. Por ejemplo, puede usar las sobras de carne y

verduras cocidas como relleno para un guisado, una frittata, un burrito o una sopa.

- Congele los alimentos o las sobras para usarlos en otro momento.

Compras

Estos son algunos consejos para hacer compras de comestibles de forma inteligente y sin gastar mucho.

- No vaya a comprar comida cuando tenga hambre.
- Solo compre productos que estén en su lista. Cumplir con su lista le ayudará a evitar gastar dinero en cosas que no planeó.
- Elija marcas de la tienda en lugar de marcas reconocidas. En general, cuestan menos y su calidad y sabor son igual de buenos.
- Evite los alimentos preparados, como las verduras lavadas o cortadas y el queso rallado. Los productos preparados cuestan más. Es mejor preparar los alimentos usted mismo si tiene tiempo.
- Evite las comidas preenvasadas. Con frecuencia cuestan más que cocinarlas con sus propias manos.
- Compre productos a granel en línea o en tiendas mayoristas (como Sam's Club, Costco y BJ's). Recuerde solo comprar cosas que sabe que usará antes de que se

echen a perder o caduquen.

- Comprar al por mayor puede parecer costoso, pero puede ayudarle a gastar menos con el tiempo. Gastar mucha cantidad de una sola vez significa que no tendrá que seguir gastando cantidades más pequeñas que suman.
- Sea consciente de cuánto está gastando. Use una calculadora (como la que tiene en su teléfono) para realizar un seguimiento de cuánto gasta mientras compra.
 - En New York, la mayoría de los alimentos no están sujetos a impuestos. Los alimentos que están sujetos a impuestos son, entre otros:
 - Alimentos calentados.
 - Alimentos preparados, incluidos los sándwiches.
 - Bebidas gasificadas.
 - Caramelos y dulces.

Si está comprando estos productos, asegúrese de tener en cuenta los impuestos.

- Compare el precio por unidad de los productos. El precio por unidad es el precio por un volumen o peso determinado. Por lo general, aparece en la etiqueta debajo del artículo en el estante. Controlar el precio por

unidad le ayuda a comparar mejor los costos, en particular para productos de diferentes tamaños.

- Consulte los estantes de liquidación para ver los productos que tienen descuento.
- Si es posible, no vaya a los pasillos o las secciones con refrescos, papas fritas, galletas y dulces.
- Evite comprar bebidas azucaradas como refrescos o jugos. En lugar de eso, tome agua en casa.

Si va a la misma tienda con frecuencia, regístrese en su programa de fidelización o recompensas.

Automáticamente, obtendrá descuentos solo para miembros al finalizar la compra. Algunos programas incluso ofrecen beneficios adicionales, como recompensas en efectivo para compradores frecuentes.

Cocina

- Use los mismos ingredientes y sobras para diferentes recetas. Por ejemplo:
 - Haga una tanda doble de arroz integral. Úselo al día siguiente también.
 - Pique brócoli para un plato de patatas. Use las sobras para un revuelto de brócoli.

Productos de bajo costo para tener una

despensa saludable

Los productos en la sección son económicos y saludables. Piense en hacerlos parte de su plan de alimentación semanal, especialmente cuando los vea en oferta.

| Proteínas | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Huevos• Lentejas• Tofu• Mantequilla de maní | <ul style="list-style-type: none">• Legumbres enlatadas (como frijoles y garbanzos)*• Legumbres secas (como frijoles, garbanzos y lentejas)* |

* Los frijoles y otras legumbres cuestan menos que otras fuentes de proteínas, como la carne roja y la carne de ave. Elija legumbres secas en lugar de legumbres enlatadas, especialmente si tiene una olla a presión o una olla de cocción lenta como Crockpot® o Instant Pot®. Una bolsa de frijoles secos cuesta menos y tiene más porciones que una lata de frijoles. Usar una olla a presión o una olla de cocción lenta le permite cocinar las legumbres secas más rápidamente.

Granos

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tortillas • Pasta • Fideos • Harina para todo uso • Harina de trigo integral • Avena | <ul style="list-style-type: none"> • Pan de trigo integral • Harina de maíz • Arroz blanco • Arroz integral |
|---|---|

| Productos lácteos y no lácteos | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o al 1 % • Leche de frutos secos sin azúcar (como almendras o soya) • Yogur natural sin grasa o al 1 % | <ul style="list-style-type: none"> • Yogur de soya • Queso fresco • Queso cheddar • Queso mozzarella |

| Verduras enlatadas | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tomate triturado • Puré de tomate • Espárragos • Espinaca | <ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Judías verdes • Remolacha • Zanahorias |

| Verduras sin almidón | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lechuga y otras verduras de hoja • Zanahorias • Apio • Brócoli | <ul style="list-style-type: none"> • Pimiento • Tomates • Ajo • Cebolla |

| Verduras con almidón |
|----------------------|
|----------------------|

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Papa • Batatas • Calabacete • Calabaza de corteza verde | <ul style="list-style-type: none"> • Calabaza • Plátano • Ñame |
|--|---|

| Frutas | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Manzanas • Bananas • Sandía • Melón cantalupo • Melón chino | <ul style="list-style-type: none"> • Melón casaba • Naranjas • Limas • Limones |

| Frutas y verduras congeladas | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bayas • Arvejas • Habichuelas | <ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Edamame |

| Artículos de despensa que agregan sabor | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Salsa de soya baja en sodio • Salsa de chile baja en sodio • Leche de coco • Salsa de pescado baja en sodio • Pasta de miso baja en sodio | <ul style="list-style-type: none"> • Sardinas • Anchoas bajas en sodio • El aceite de oliva • Vinagre de vino |

| Especias |
|----------|
|----------|

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ajo en polvo • Hojuelas de chile • Semillas de comino o comino • Pimentón o pimentón ahumado | <ul style="list-style-type: none"> • Orégano seco • Perejil seco • Semillas de mostaza o mostaza molida |
|---|--|

Menús de muestra y recetas

Esta sección incluye ejemplos de menús y recetas que usan ingredientes de bajo costo.

Los precios indicados son un cálculo promedio. El costo exacto de estas comidas depende de dónde compre los ingredientes y si están en oferta.

| | Menú de muestra 1 | Menú de muestra 2 | Menú de muestra 3 |
|----------|--|--|---|
| Desayuno | Revuelto de verduras \$1.30 por porción | Avena con canela y manzana \$1.03 por porción | Tostadas con mantequilla de maní y banana \$0.34 por porción |
| Almuerzo | Papa rellena con brócoli y queso \$1.52 por porción | Chile sin carne y arroz integral \$3.45 por porción | Tazón de taco abundante \$4.32 por porción |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| Cena | Sopa cremosa de lentejas con arroz integral \$0.94 por porción | Frittata española de verduras verdes \$1.18 por porción | Pollo y revuelto de brócoli \$2.72 por porción |
| Costo total | \$3.76 | \$5.66 | \$7.38 |

A continuación, encontrará las recetas para cada una de estas comidas.

Recetas para el desayuno

Revuelto de verduras

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 10 minutos | 7 minutos | 2 | \$2.61 |

Ingredientes

- ½ cebolla pequeña
- 1 tomate
- 1 taza de espinaca
- 4 huevos
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola

Instrucciones

1. Pique la cebolla y el tomate en trozos de ½ pulgada (1.5 cm). Pique la espinaca en trozos grandes. Deje las

verduras a un lado mientras prepara el resto de los ingredientes.

2. Rompa los huevos en un bol. Condiméntelos con sal y pimienta. Mezcle bien con un tenedor.
3. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto.
4. Agregue la cebolla picada y cocine por 3 minutos. Agregue los tomates y cocine por otros 4 minutos mientras revuelve de vez en cuando con una espátula de silicona o de madera.
5. Agregue la espinaca y continúe cocinando por otros 2 minutos, revuelva de vez en cuando. Vierta los huevos sobre las verduras y revuelva suavemente hasta que esté listo. Esto toma de 3 a 5 minutos, según qué tan firmes le gusten los huevos cocidos.

Sugerencia para servir: sirva sobre tostadas integrales.

Información nutricional

La nutrición es por porción.

| | |
|-----------------------|------|
| Calorías | 239 |
| Proteína | 6 g |
| Carbohidratos totales | 17 g |
| Azúcares añadidos | 0 g |
| Fibra alimenticia | 2 g |

| | |
|----------------|--------|
| Grasas totales | 17 g |
| Grasa saturada | 4 g |
| Sodio | 140 mg |

Avena con canela y manzana

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 5 minutos | 10 minutos | 2 | \$2.06 |

Ingredientes

- 1 manzana fresca, cortada en cubitos
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal o para untar de origen vegetal
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 1 taza de avena de cocción rápida
- 2 tazas (16 onzas líquidas o medio litro) de leche descremada o al 1 % o leche no láctea
- Una pizca de sal

Instrucciones

1. Agregue la manzana cortada en cubitos, la mantequilla o la crema para untar de origen vegetal, el azúcar moreno y la canela en una olla de 1 cuarto de galón (aprox. 1 litro) a fuego medio. Cocine, revuelva cada tanto con una

cuchara de mezclar hasta que las manzanas estén blandas (alrededor de 3 a 4 minutos).

2. Agregue la avena, la leche o la leche de almendras y una pizca de sal a la olla. Cocine mientras revuelve constantemente, hasta que la avena esté cremosa.
3. Si lo desea, sirva con canela molida espolvoreada sobre la avena.

Información nutricional

La nutrición es por porción.

| | |
|-----------------------|--------|
| Calorías | 374 |
| Proteína | 13 g |
| Carbohidratos totales | 61 g |
| Azúcares añadidos | 9 g |
| Fibra alimenticia | 6 g |
| Grasas totales | 9 g |
| Grasa saturada | 4 g |
| Sodio | 175 mg |

Tostadas con mantequilla de maní y banana

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 5 minutos | 2 a 4 minutos | 2 | \$0.69 |

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 banana, en rodajas

Instrucciones

1. Tueste el pan.

- Si va a usar un horno, precaliéntelo a 177 °C (350 °F). Coloque el pan en una bandeja para hornear y hornéelo durante 4 a 5 minutos. Saque la bandeja para hornear y dé vuelta el pan. Vuelva a colocarlo en el horno durante otros 4 a 5 minutos.
- Si usa una tostadora, tueste el pan durante 2 a 3 minutos o durante el tiempo que desee.

2. Unte la mantequilla de maní sobre ambas tostadas. Cúbralas con rodajas de banana.

Información nutricional

La nutrición es por porción.

| | |
|-----------------------|------|
| Calorías | 258 |
| Proteína | 8 g |
| Carbohidratos totales | 30 g |
| Azúcares añadidos | 2 g |
| Fibra alimenticia | 5 g |
| Grasas totales | 9 g |

| | |
|----------------|--------|
| Grasa saturada | 1 g |
| Sodio | 182 mg |

Recetas para el almuerzo

Papa rellena con brócoli y queso

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 10 minutos | 30 minutos | 2 | \$3.03 |

Ingredientes

- 2 papas russet
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 2 tazas de cabezuelas de brócoli
- 2 dientes de ajo, picados (picados en trozos pequeños)
- ¼ taza de queso cheddar rallado
- 2 cebollas verdes (cebolletas), picadas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Lave y seque las papas. Colóquelas en un plato apto para microondas. Pinche cada una con un tenedor en 2 o 3 lugares. Cocínelas en el microondas durante 4 minutos.

3. Pase con cuidado las papas del plato apto para microondas a una bandeja para hornear. Hornéelas durante 10 a 15 minutos.
4. Mientras se hornean las papas, caliente una sartén a fuego medio-alto. Agregue las cabezuelas de brócoli, el ajo picado y de 2 a 3 cucharadas de agua. Mezcle todo junto. Cocine de 2 a 3 minutos, hasta que desaparezca el agua. El vapor cocinará el brócoli a medida que el agua se evapora.
5. Saque las papas del horno. Corte cada una a lo largo en el centro y use un tenedor o una cuchara para abrirlas. Haga un pequeño agujero en las papas quitando un poco de la pulpa de la papa. Reserve la pulpa para más tarde.
6. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva a cada papa. También puede agregar una pizca de sal y pimienta, si lo desea. Triture y mezcle un poco. Mezcle la pulpa de papa con el brócoli y coloque la mezcla encima de cada papa. Agregue el queso rallado. Vuelva a colocar las papas en el horno hasta que el queso se derrita (unos 2 minutos).
7. Espolvoree la cebolleta sobre cada papa.

Información nutricional

La nutrición es por porción (si usó una pizca de sal y

pimienta).

| | |
|-----------------------|--------|
| Calorías | 383 |
| Proteína | 10 g |
| Carbohidratos totales | 27 g |
| Azúcares añadidos | 0 g |
| Fibra alimenticia | 6 g |
| Grasas totales | 23 g |
| Grasa saturada | 4 g |
| Sodio | 296 mg |

Chile sin carne

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 20 minutos | 30 minutos | 6 | \$10.37 |

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados (picados en trozos pequeños)
- 3 zanahorias pequeñas, en rodajas finas
- 4 cucharadas de chile en polvo suave
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de frijoles pintos, escurridos
- 1 lata (28 onzas o casi 800 gramos) de tomates triturados
- ½ taza (4 onzas líquidas o 120 ml) de agua o caldo de verduras
- Ingredientes opcionales: cebolletas picadas, crema agria baja en grasa, arroz integral, espinacas

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva y la harina para todo uso a una olla grande a fuego medio. Mezcle bien para hacer una pasta, luego cocine hasta que la pasta se haya dorado.
2. Agregue la cebolla, el pimiento, el apio, el ajo y los condimentos (chile en polvo, comino, orégano y sal) a la olla. Mezcle y cocine hasta que las verduras se vean blandas (alrededor de 1 a 2 minutos).
3. Agregue los frijoles, los tomates y el agua a la olla. Tape la olla y deje cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.
4. Sirva con su elección de aderezos.

Guarde las sobras en recipientes herméticos en el refrigerador. Se mantendrán frescas hasta por 3 días. Las sobras también se congelan bien, pero es mejor comer las sobras congeladas dentro de los 3 meses.

Información nutricional

La nutrición es por porción (sin aderezos).

| | |
|-----------------------|------|
| Calorías | 283 |
| Proteína | 12 g |
| Carbohidratos totales | 45 g |
| Azúcares añadidos | 8 g |
| Fibra alimenticia | 10 g |

| | |
|----------------|--------|
| Grasas totales | 5 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Sodio | 520 mg |

Tazón de taco abundante

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 10 minutos | 3 minutos | 1 | \$4.32 |

Ingredientes

- 2 tazas de espinacas, picadas
- 1 taza de chile sin carne (ver receta arriba)
- 2 cucharadas de queso cheddar rallado
- 1 cebolleta, picada
- 1 tortilla de trigo integral (6 pulgadas o 15 cm)

Instrucciones

1. Caliente el chile en el microondas o en una olla en la cocina hasta que esté caliente. Si está usando un microondas, caliéntelo durante unos 3 minutos. Si está usando una cocina, caliéntelo durante unos 5 a 10 minutos.
2. Arme el tazón de taco colocando capas de espinacas, chile, queso rallado y cebolleta en un tazón de sopa.

3. Sirva con una tortilla de trigo integral.

Información nutricional

La nutrición es por porción.

| | |
|-----------------------|--------|
| Calorías | 442 |
| Proteína | 20 g |
| Carbohidratos totales | 62 g |
| Azúcares añadidos | 8 g |
| Fibra alimenticia | 12 g |
| Grasas totales | 16 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Sodio | 580 mg |

Recetas para la cena

Sopa cremosa de lentejas

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 15 minutos | 30 minutos | 6 | \$5.34 |

Ingredientes

- 2 zanahorias pequeñas o 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta
- 1½ tazas de lentejas verdes secas, enjuagadas
- 4 tazas (32 onzas líquidas o casi un litro) de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 tazas (24 onzas líquidas o 120 ml) de agua

Instrucciones

1. Coloque un rallador de caja sobre una tabla de cortar. Con un movimiento hacia abajo, ralle el extremo puntiagudo de la zanahoria a lo largo de los agujeros grandes del rallador. Tenga cuidado y proteja las manos y los dedos. Continúe hasta que la zanahoria tenga aproximadamente 2 pulgadas (5 cm) de largo. Pique la cebolla en trozos de ¼ de pulgada (1.5 cm). Pique el ajo en trozos pequeños.
2. Agregue aceite de oliva a una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, las zanahorias ralladas, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Cocine mientras revuelve de vez en cuando durante unos minutos para comenzar a ablandar las verduras.

3. Agregue las lentejas y mezcle. Agregue el caldo de verduras. Deje que la sopa hierva a fuego lento hasta que las lentejas estén blandas y la sopa se vea cremosa (unos 30 minutos).

Información nutricional

La nutrición es por porción.

| | |
|-----------------------|--------|
| Calorías | 209 |
| Proteína | 14 g |
| Carbohidratos totales | 37 g |
| Azúcares añadidos | 0 g |
| Fibra alimenticia | 11 g |
| Grasas totales | 6 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Sodio | 150 mg |

Frittata española de verduras verdes

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
| 10 minutos | 16 minutos | 4 | \$4.70 |

Ingredientes

- 8 huevos
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra molida (al gusto)
- 1 cucharadita de chile en polvo suave
- 3 cucharadas de leche o yogur natural
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de espinacas, picadas
- 1 cebolla, en rodajas
- 2 papas asadas cortadas en trozos de 1 pulgada
- ¼ taza de queso cheddar rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 218 °C (425 °F).
2. Rompa los huevos en un bol grande. Agregue sal, pimienta, chile en polvo y leche o yogur. Mezcle bien con un batidor o un tenedor y deje la mezcla a un lado.
3. Agregue el aceite de oliva, las espinacas y la cebolla a una sartén apta para horno de 10 pulgadas (25 cm) a fuego medio. Cocine, revolviendo de vez en cuando, durante 5 minutos hasta que las cebollas estén doradas. Agregue las papas y extiéndalas uniformemente sobre la sartén con las otras verduras.
4. Vierta la mezcla de huevo en la sartén. Espolvoree el

queso cheddar encima. Siga cocinando la mezcla en el fuego durante unos 30 segundos a 1 minuto.

5. Coloque la sartén en el horno precalentado y hornee hasta que los huevos estén inflados y parezcan cocidos (alrededor de 7 a 14 minutos). El centro de la frittata debe moverse cuando la sacuda un poco.
6. Saque la sartén del horno y deje que se enfríe.

Sugerencia para servir: sirva con hierbas frescas o una ensalada.

Información nutricional

La nutrición es por porción.

| | |
|-----------------------|--------|
| Calorías | 317 |
| Proteína | 17 g |
| Carbohidratos totales | 15 g |
| Azúcares añadidos | 0 g |
| Fibra alimenticia | 3 g |
| Grasas totales | 18 g |
| Grasa saturada | 5 g |
| Sodio | 433 mg |

Pollo y revuelto de brócoli

| Tiempo de preparación | Tiempo de cocción | Porciones | Costo total |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------|

5 minutos

15 minutos

2

\$5.44

Ingredientes

- ½ cebolla mediana
- ½ pimiento verde
- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel (alrededor de 6 onzas o 170 g), cortada en cubos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1½ cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de cabezuelas de brócoli

Instrucciones

1. Pique la cebolla y el pimiento en trozos de ½ pulgada (1.27 cm).
2. Condimente los cubos de pollo con el ajo en polvo y la pimienta negra molida.
3. Mezcle el vinagre, la salsa de soya, el azúcar moreno y el aceite de oliva en un tazón pequeño. Reserve la mezcla.
4. Coloque una sartén grande a fuego alto. Deje que se caliente durante 1 a 2 minutos. Agregue los cubos de pollo y extiéndalos uniformemente en la sartén. Deje

que se cocine durante 1 minuto de cada lado, sin revolver.

5. Agregue el brócoli a la sartén. Mezcle bien. Agregue las cebollas y la pimienta y mezcle durante 1 o 2 minutos.
6. Agregue la mezcla de salsa y revuelva por unos minutos. Continúe cocinando mientras mezcla con frecuencia hasta que el pollo esté bien cocido. Debería poder cortar los trozos de pollo con su espátula o cuchara de cocina.

Puede disfrutar el salteado solo o servido con arroz integral o fideos integrales.

Información nutricional

La nutrición es por porción (sin arroz ni fideos).

| | |
|-----------------------|--------|
| Calorías | 261 |
| Proteína | 24 g |
| Carbohidratos totales | 19 g |
| Azúcares añadidos | 4 g |
| Fibra alimenticia | 5 g |
| Grasas totales | 8 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Sodio | 517 mg |

Más recursos

Recursos de MSK

Recursos alimentarios durante la pandemia de COVID-19

Este folleto enumera recursos para ayudarle a elegir alimentos durante la pandemia de COVID-19. Puede encontrarlo en www.mskcc.org/pe/food_covid o puede pedir una copia a un integrante de su equipo de atención médica.

Programa de despensas de alimentos de MSK

646-888-8046

El programa de despensas de alimentos de MSK ofrece alimentos no perecederos a personas necesitadas durante su tratamiento contra el cáncer. Para obtener más información, hable con su nutricionista dietista clínico o trabajador social o llame al número mencionado antes.

Libros de recetas

Bueno y Barato: Aliméntate Bien a \$4 al día de Leanne Brown
Visite www.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf para obtener una versión gratuita en línea de este libro de cocina.

Cook for Your Life: Delicious, Nourishing Recipes for Before, During, and after Cancer Treatment (Cocine para su vida: Recetas deliciosas y nutritivas para antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer) de Ann Ogden Gaffney

Sitios web y blogs

New American Plate: Setting your Table to Prevent Cancer
www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate

Este sitio web tiene recetas y consejos de nutrición.

Programas y servicios para pacientes de la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)

www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html

Este grupo cuenta con programas y servicios para ayudar a las personas a encontrar información sobre la prevención, el tratamiento y la recuperación del cáncer.

Cancer Hope Network

www.cancerhopenetwork.org

Este grupo ayuda a conectar a los pacientes y cuidadores con recursos, programas y apoyo para ayudarle a transitar el cáncer.

CancerCare

www.cancercares.org

Este grupo ofrece servicios de apoyo profesional gratuitos para cuidadores y seres queridos. Los servicios están disponibles en línea, por teléfono y en persona. También ofrece información sobre cuidados y otros recursos.

Cancer Hope Network

www.cancerhopenetwork.org

Los voluntarios de este grupo ofrecen apoyo telefónico individual gratuito y confidencial para personas con cáncer y sus familiares.

Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

Este grupo apoya y educa a los cuidadores familiares y los ayuda a conectarse con otros cuidadores y convertirse en sus propios defensores. La membresía es gratuita para los cuidadores.

NeedyMeds

www.needymeds.org

Este grupo comparte información sobre los programas de asistencia médica disponibles sin costo para quienes lo necesitan.

Plan Beneficio Adicional del Seguro Social

www.ssa.gov/benefits/medicare/prescriptionhelp

Este programa ayuda a las personas con ingresos y recursos limitados a pagar los costos del programa de medicamentos recetados de Medicare, como primas, deducibles y coseguros.

Meals on Wheels

www.mealsonwheelsamerica.org

Este programa entrega comidas nutritivas a adultos

mayores.

Mom's Meals

www.momsmeals.com/our-food/nutrition/cancer-support

Mom's Meals ofrece opciones de menú diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los pacientes con cáncer.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Tips for Healthy Eating on a Budget - Last updated on October 3, 2022

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