



PROWHEY *ONCARE*



La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE.
Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación

PROWHEY *ONCARE*



Medidas	3-4 Pag
Fondo o caldo de vegetales base	5-6 Pag
Crema de maíz dulce	7-8 Pag
ChocoCafé de avena y almendras	9-10 Pag
Crema de ahuyama caramelizada	11-12 Pag
Helado rápido	13-14 Pag
ShotGel de Piña Mojito	15-16 Pag
Guayaba Frappé	17-18 Pag
Té verde cítrico	19-20 Pag

Guía de medidas*

Medidas vaso o taza

1/2 Vaso o taza
100 ml aprox



1 Vaso o taza
200 ml aprox



Medidas cucharas

Una cucharada
de 13 a 15 g aprox



$\frac{1}{2}$ Cucharada
de 6 a 7.5 g aprox



Una cucharadita colmada
de 3 a 5 g aprox



$\frac{1}{2}$ cucharadita
1.5 a 2.5 g aprox



$\frac{1}{4}$ de cucharadita
0,5 a 1 g aprox



*** Equivalen a medidas aproximadas.**

Caldo de vegetales base

Ingredientes



Cebolla blanca
1 Unidad o 100 gramos



Zanahoria
¾ Unidad o 50 gramos



Apio
¾ Unidad o 50 gramos



Tomillo
3 Tallos o 2 gramos



Hojas de apio
1 Ramillete o 20 gramos



Agua
4 Tazas o 1 litro

Preparación

- 1 Lavar y desinfectar los vegetales.
- 2 Cortar todos los vegetales del mismo tamaño.
- 3 Llevar todos los ingredientes a una olla y calentar a fuego bajo, dejar cocinar de una a dos horas sin que hierva.
- 4 Colar y reservar para usar en sopas o salsas.



porción



El caldo de vegetales base será parte de los ingredientes de la receta: crema de maíz dulce.

*Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Crema de maíz dulce

Ingredientes

PROWHEY ONCARE

5 Medidas



Aceite de oliva o girasol

1 Cucharadita o 5ml



Ajo cortado en láminas

½ Diente o 5 g



Cebolla blanca cortada en trozos grandes

¼ Unidad o 20 g



Mazorca dulce desgranada

½ Taza o 100 g



Cúrcuma

¼ Cucharadita o 2 g



Caldo de vegetales base (p. 5)

1 ½ Tazas o 300 ml



Sal baja en sodio

¼ Cucharadita o 1g



Pimienta

¼ Cucharadita o 0,5 g



Paprika

¼ Cucharadita o 0,5 g

Preparación

- 1 Preparar un hogao o guiso con el aceite, el ajo y la cebolla.
- 2 Bajar el fuego y adicionar la mazorca dulce y la cúrcuma, saltear por 3 minutos más.
- 3 Adicionar el caldo y cocinar a fuego bajo por 10 minutos, retirar y licuar con los condimentos elegidos.
- 4 Dejar reposar durante 5 minutos para que baje su temperatura.
- 5 Adicionar el **PROWHEY ONCARE** y licuar nuevamente.
- 6 Servir y disfrutar.



Información Nutricional

1 porción de Crema de maíz dulce con
PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 280 g

Cantidad por porción

Calorías 332 Calorías de la grasa 110

Valor Diario*

Grasa Total 12 g 19 %

Grasa Saturada 2 g 10 %

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 590 mg 25 %

Carbohidrato Total 36 g 13 %

Fibra dietaria 2 g 8 %

Azúcares 0 g

Proteína 21 g

Vitamina A 35 % Vitamina C 70 %

Calcio 30 % Hierro 35 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

* La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

ChocoCafé de avena y almendras

Ingredientes

PROWHEY ONCARE

5 Medidas   



Avena en hojuelas

1 Cucharada o 12 g



Café soluble descafeinado

1 Cucharadita o 5 g



Agua caliente

1 Taza o 200 ml



Cocoa o cacao

1 Cucharadita o 5 g



Endulzante

½ Cucharadita



Canela en polvo

¼ Cucharadita



Almendras

2 Unidades

Preparación

- 1 Calentar una sartén sin grasa y tostar la avena.
- 2 Mezclar el café en el agua caliente.
- 3 En una licuadora disponer la avena, el café, la cocoa y el endulzante.
- 4 Procesar por 1 minuto, parar y adicionar el **PROWHEY ONCARE**, licuar nuevamente durante 1 minuto.
- 5 Servir en un vaso y espolvorear con la canela.
- 6 Rallar las almendras por encima y disfrutar.

Información Nutricional

1 porción de ChocoCafé de avena y almendras con PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 200 ml

Cantidad por porción

Calorías 332 Calorías de la grasa 130

Valor Diario*

Grasa Total 14 g 21 %

Grasa Saturada 2 g 11 %

Coolesterol 0 mg 0 %

Sodio 480 mg 20 %

Carbohidrato Total 35 g 12 %

Fibra dietaria 2 g 9 %

Azúcares 0 g

Proteína 23 g

Vitamina A 30 % Vitamina C 70 %

Calcio 35 % Hierro 45 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



porción

Nota: si lo quieres frío, adicionar en la licuadora media taza de hielo y si lo quieres frappé un vaso completo.

* La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Crema de ahuyama caramelizada

Ingredientes

PROWHEY ONCARE

5 Medidas



Aceite de girasol

1 Cucharadita o 5 g



Ajo rallado

½ Diente o 5 g



Jengibre rallado

½ Cucharadita o 2.5 g



Curry en polvo

¼ Cucharadita o 1 g



Ahuyama cortada en cubos

¼ Taza o 120 g



Sal

¼ Cucharadita o 1g



Pimienta

1 Taza o 200 ml



Paprika

Al gusto



Agua

¾ Tazas o 150 ml



Semillas de girasol tostadas

1 Cucharadita



Cilantro picado

1 Cucharadita

Preparación

- 1 Calentar una olla y adicionar el aceite de girasol junto con el ajo y el jengibre, sofreír durante 1 minuto y adicionar el curry para activar todos su aromas, mezclar bien y adicionar la ahuyama cortada en cubos pequeños.
- 2 Dejar sofreír a fuego bajo durante 8 minutos, adicionar la sal, la pimienta, la paprika y el agua y cocinar durante 10 minutos.
- 3 Una vez la ahuyama comience a ablandarse, llevar a la licuadora y procesar, luego adicionar el **PROWHEY ONCARE** y licuar nuevamente durante 2 minutos o hasta obtener una textura muy cremosa.
- 4 Servir y espolvorear con las semillas y el cilantro picado.

* La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWEHY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Información Nutricional

1 porción de Crema de ahuyama
caramelizada con PROWEHY ONCARE

Tamaño por porción 280 g

Cantidad por porción

Calorías	322	Calorías de la grasa	130
		Valor Diario*	
Grasa Total	15 g		22 %
Grasa Saturada	2 g		11 %
Colesterol	0 mg		0 %
Sodio	580 mg		24 %
Carbohidrato Total	28 g		10 %
Fibra dietaria	2 g		8 %
Azúcares	0 g		
Proteína	21 g		
Vitamina A	80 %	Vitamina C	70 %
Calcio	40 %	Hierro	40 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



Helado rápido

Ingredientes

PROWHEY ONCARE

5 Medidas



Banano maduro
1 Unidad o 100 g



Fresas
5 Unidades o 60 g



Nueces tostadas
1 Cucharada o 10 g



porción

Preparación

- 1 Pelar el banano, disponerlo en una bolsa plástica y congelar durante 3 horas.
- 2 Lavar las fresas y retirar sus hojas, partir en mitades y congelar, durante 3 horas.
- 3 Disponer en una licuadora o procesador de alimentos (pica todo) el banano, las fresas y el **PROWHEY ONCARE**, procesar durante 2 minutos hasta obtener una crema helada.
- 4 Servir con las nueces por encima.

Información Nutricional

1 porción de Helado rápido con
PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 230 g

Cantidad por porción

Calorías	422	Calorías de la grasa	140
----------	-----	----------------------	-----

	Valor Diario*
--	---------------

Grasa Total	15 g	23 %
-------------	------	------

Grasa Saturada	2,5 g	13 %
----------------	-------	------

Colesterol	0 mg	0 %
------------	------	-----

Sodio	500 mg	21 %
-------	--------	------

Carbohidrato Total	48 g	17 %
--------------------	------	------

Fibra dietaria	5 g	20 %
----------------	-----	------

Azúcares	0 g	
----------	-----	--

Proteína	23 g	
----------	------	--

Vitamina A	35 %	Vitamina C	160 %
------------	------	------------	-------

Calcio	35 %	Hierro	45 %
--------	------	--------	------

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

* La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

ShotGel de Piña Mojito

Ingredientes

PROWHEY ONCARE

5 Medidas 



Piña

1 Rodaja o 80 g



Agua

½ Taza o 100ml



Spezante

2 Cucharadas o 20 g

Para la granita



Yerbabuena

3 Hojas o 1 g



Estevia

¼ Cucharadita o 1 g



Zumo de limón

1 Cucharada o 15 ml



Agua

3 Cucharadas o 40 ml

Preparación

- 1 Licuar la piña con el **PROWHEY ONCARE** y el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2 Pasar la mezcla a un recipiente hondo, adicionar el Spezante poco a poco e ir batiendo con ayuda de un tenedor o batidor hasta espesar.
- 3 Disponer la mezcla en copas pequeñas.
- 4 Refrigerar por 2 horas.

Para la granita

- 1 Licuar la piña con el **PROWHEY ONCARE** y el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2 Pasar la mezcla a un recipiente hondo, adicionar el Spezante poco a poco e ir batiendo con ayuda de un tenedor o batidor hasta espesar.
- 3 Disponer la mezcla en copas pequeñas.
- 4 Refrigerar por 2 horas.



porción

Información Nutricional

1 porción de ShotGel de Piña Mojito
con PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 352 Calorías de la grasa 80

Valor Diario*

Grasa Total 9 g 14 %

Grasa Saturada 1,5 g 8 %

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 480 mg 20 %

Carbohidrato Total 49 g 17 %

Fibra dietaria 3 g 11 %

Azúcares 0 g

Proteína 20 g

Vitamina A 35 % Vitamina C 110 %

Calcio 35 % Hierro 35 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



* La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Guayaba Frappé

Ingredientes

PROWHEY ONCARE

5 Medidas 



Agua

½ Taza o 100 ml



Guayaba

½ Unidad o 40 g



Chocolate amargo rallado

1 Cucharadita o 5 g



Nueces, maní o almendras

1 Cucharadita o 5 g



Hielo

½ Taza

Preparación

- ➊ Lavar las guayabas y dejar la piel.
- ➋ Disponer todos los ingredientes en un vaso de licuadora y procesar durante 1 minuto o hasta conseguir una textura frapeada.
- ➌ Servir y disfrutar.



porción

Información Nutricional

1 porción de Guayaba Frappé
con PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 250 g

Cantidad por porción

Calorías 302

Calorías de la grasa 120

Valor Diario*

Grasa Total 13 g 20 %

Grasa Saturada 2 g 9 %

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 470 mg 20 %

Carbohidrato Total 27 g 10 %

Fibra dietaria 1 g 5 %

Azúcares 0 g

Proteína 21 g

Vitamina A 35 % Vitamina C 200 %

Calcio 35 % Hierro 40 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

* La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

Té verde cítrico

Ingredientes

PROWHEY ONCARE

5 Medidas



Agua

1 Taza o 200 ml



Té verde molido

1 Cucharada o 10 g



Cúrcuma

¼ Cucharadita o 1 g



Jengibre rallado

¼ Cucharadita o 2 g



Naranja en cascós

¼ Unidad o 20 g



Hielo

½ Vaso

Preparación

- 1) Disponer todos los ingredientes de la lista en una licuadora.
- 2) Procesar durante 2 minutos o hasta obtener una textura frapeada.
- 3) Servir y disfrutar.



porción

Información Nutricional

1 porción de Té verde cítrico con
PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 200 ml

Cantidad por porción

Calorías	242	Calorías de la grasa	80
----------	-----	----------------------	----

Valor Diario*

Grasa Total	9 g		14 %
-------------	-----	--	------

Grasa Saturada	1,5 g		8 %
----------------	-------	--	-----

Colesterol	0 mg		0 %
------------	------	--	-----

Sodio	440 mg		18 %
-------	--------	--	------

Carbohidrato Total	22 g		8 %
--------------------	------	--	-----

Fibra dietaria	1 g		5 %
----------------	-----	--	-----

Azúcares	2 g		
----------	-----	--	--

Proteína	19 g		
----------	------	--	--

Vitamina A	30 %	Vitamina C	70 %
------------	------	------------	------

Calcio	30 %	Hierro	35 %
--------	------	--------	------

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

* La preparación de esta receta modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal teal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]



PROWHEY ONCARE



CESNUTRAL
CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Alimento para propósitos médicos especiales polimérico, en polvo, a base de proteína de suero de leche con maltodextrina, EPA, DHA, vitaminas y minerales, para dar soporte nutricional oral o por sonda a adultos y adultos mayores con desgaste muscular o caquexia o desnutrición proteico-calórica moderada o severa secundarios a cáncer en estadios III al IV de: pulmón, mama, próstata, cabeza y cuello, esófago, páncreas y vías biliares, gástrico o estómago, colorrectal, ovario, cuello uterino, vejiga, linfoma de células B y leucemia aguda (linfocítica y no linfocítica), que no logran cubrir sus necesidades nutricionales o demandas metabólicas con una alimentación normal o modificada. Con aceite de girasol alto en oleico y canola.

Registro Sanitario Invima RSA-0007680-2019



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

www.ces.edu.co | info@ces.edu.co

Facultad de
**Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos**

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educativo. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso, recuerde seguir las recomendaciones del equipo de profesionales que lo asisten. Los contenidos, el material gráfico, publicitario, fotográfico, de multimedia, audiovisual y de diseño, así como todos los signos distintivos en este documento son de propiedad de BOYDORR S.A.S., y están protegidos por derechos de autor y/o propiedad industrial; por lo que su uso, reproducción, total o parcial, o distribución, por cualquier medio requiere autorización previa y escrita por parte de dicha sociedad.