



# **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**

---



**Fondo o caldo de vegetales base**

---



**Crema de maíz dulce**

---



**ChocoCafé de avena y almendras**

---



**Crema de ahuyama caramelizada**

---



**Helado rápido**

---



**ShotGel de Piña Mojito**

---



**Guayaba Frappé**

---



**Té verde cítrico**



# 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



**1/2 Cucharada**  
de 6 a 7.5 g aprox



**Una cucharadita colmada**  
de 3 a 5 g aprox



**1/2 cucharadita**  
1.5 a 2.5 g aprox



**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  
¼ Unidad o 50 gramos



Apio  
¼ 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** Natural

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** natural 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 340 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 38 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** natural o vainilla

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** 340 **Calorías de la grasa** 130

**Valor Diario\***

**Grasa Total** 14 g **21 %**

Grasa Saturada 2 g 11 %

**Colesterol** 0 mg **0 %**

**Sodio** 480 mg **20 %**

**Carbohidrato Total** 37 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** natural

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** natural 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 PROWHEY ONCARE. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar en su alimentación.

## Información Nutricional

1 porción de Crema de ahuyama  
caramelizada con PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 280 g

### Cantidad por porción

Calorías 330                      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 30 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** Vainilla

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** vainilla, 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 430 **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** 50 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.

**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.

# ShotGel de Piña Mojito

## Ingredientes

### **PROWHEY ONCARE** vainilla

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** vainilla 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** vainilla 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** 360 **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** 51 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** vainilla

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

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



porción

## Información Nutricional

1 porción de Guayaba Frappé  
con PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 250 g

### Cantidad por porción

Calorías 310 **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** 29 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** vainilla

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 250                      Calorías de la grasa 80

### Valor Diario\*

Grasa Total 9 g                      14 %

Grasa Saturada 1,5 g                      8 %

Coolesterol 0 mg                      0 %

Sodio 440 mg                      18 %

Carbohidrato Total 24 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 la puede incorporar en su alimentación.







# PROWHEY ONCARE

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



**CESNUTRAL**  
CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



**UNIVERSIDAD CES**

Un compromiso con la excelencia

[www.ces.edu.co](http://www.ces.edu.co) | [info@ces.edu.co](mailto: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, requiera 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.