



# **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



**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

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		Valor Diario*	
Calorías	332	Grasa Total	12 g
		Grasa Saturada	2 g
		Colesterol	0 mg
		Sodio	590 mg
		Carbohidrato Total	36 g
		Fibra dietaria	2 g
		Azúcares	0 g
		Proteína	21 g
		Vitamina A	35 %
		Calcio	30 %
		Vitamina C	70 %
		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.

# 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 %	
Carbhidrato 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

### PROWEY 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

## Información Nutricional

1 porción de Crema de ahuyama caramelizada con PROWEY 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 %	
Coolesterol	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.

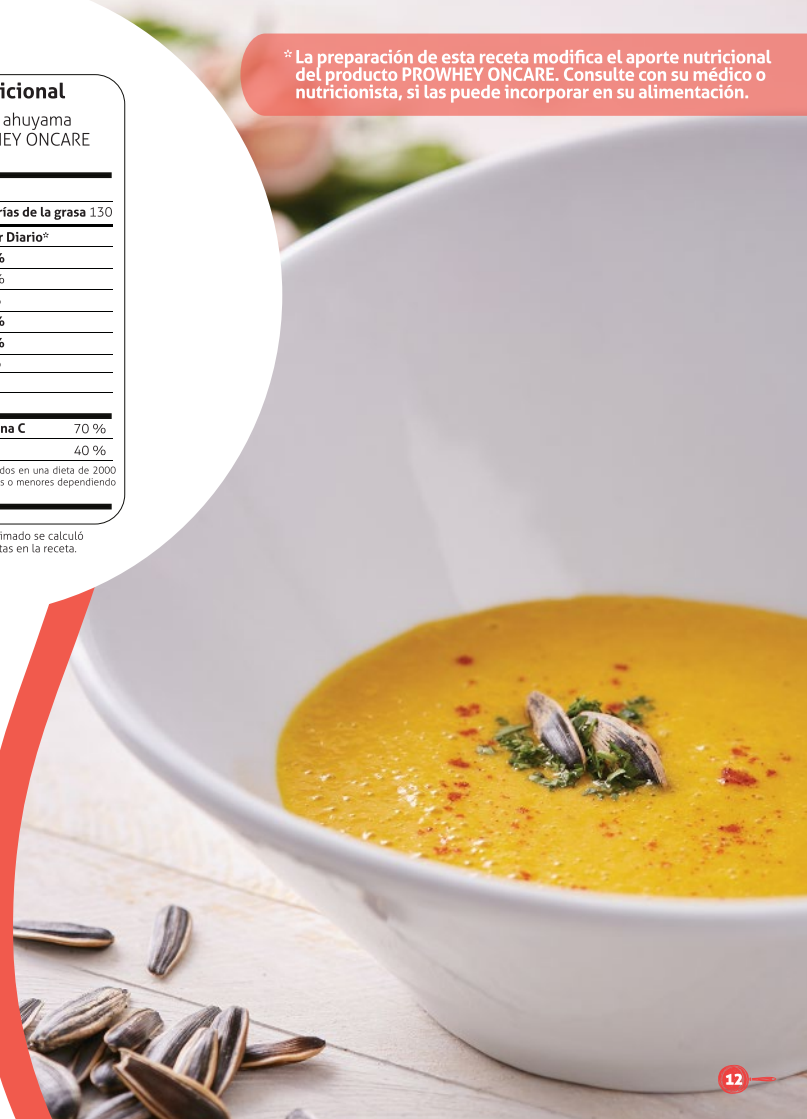
Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

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



# 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

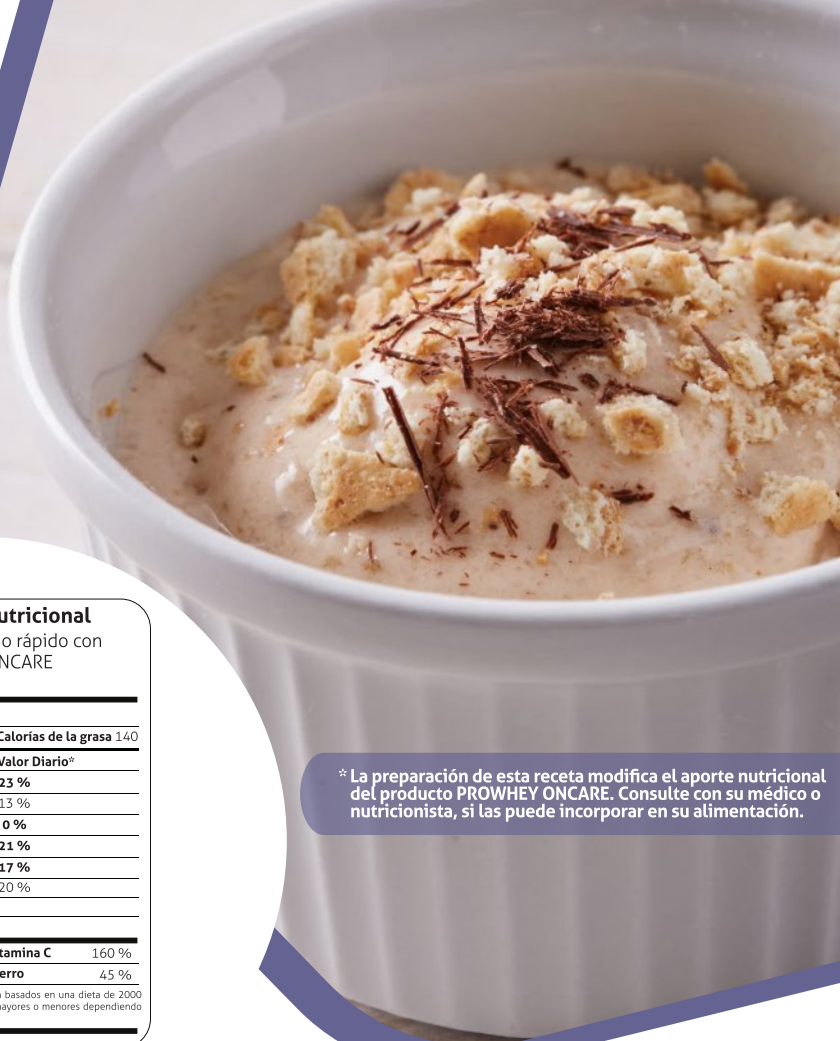
1 porción de Helado rápido con  
PROWHEY ONCARE

Tamaño por porción 230 g

Cantidad por porción		Calorías de la grasa 140	
Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b>	15 g	<b>23 %</b>	
Grasa Saturada	2,5 g	13 %	
<b>Colesterol</b>	0 mg	<b>0 %</b>	
<b>Sodio</b>	500 mg	<b>21 %</b>	
<b>Carbhidrato Total</b>	48 g	<b>17 %</b>	
Fiebra dietaria	5 g	20 %	
Azúcares	0 g		
<b>Proteína</b>	23 g		
<b>Vitamina A</b>	35 %	<b>Vitamina C</b>	160 %
<b>Calcio</b>	35 %	<b>Hierro</b>	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

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



porción

## 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 todos los ingredientes y disponer la mezcla en cubeteras para hielo.
- 2 Una vez congelada la mezcla, licuar hasta obtener un granizado.
- 3 Servir las copas de la mezcla de piña y **PROWHEY ONCARE** con el acompañamiento por encima.



### 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

- 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	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 %
-------	--------	------

Carbhidrato 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 la 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

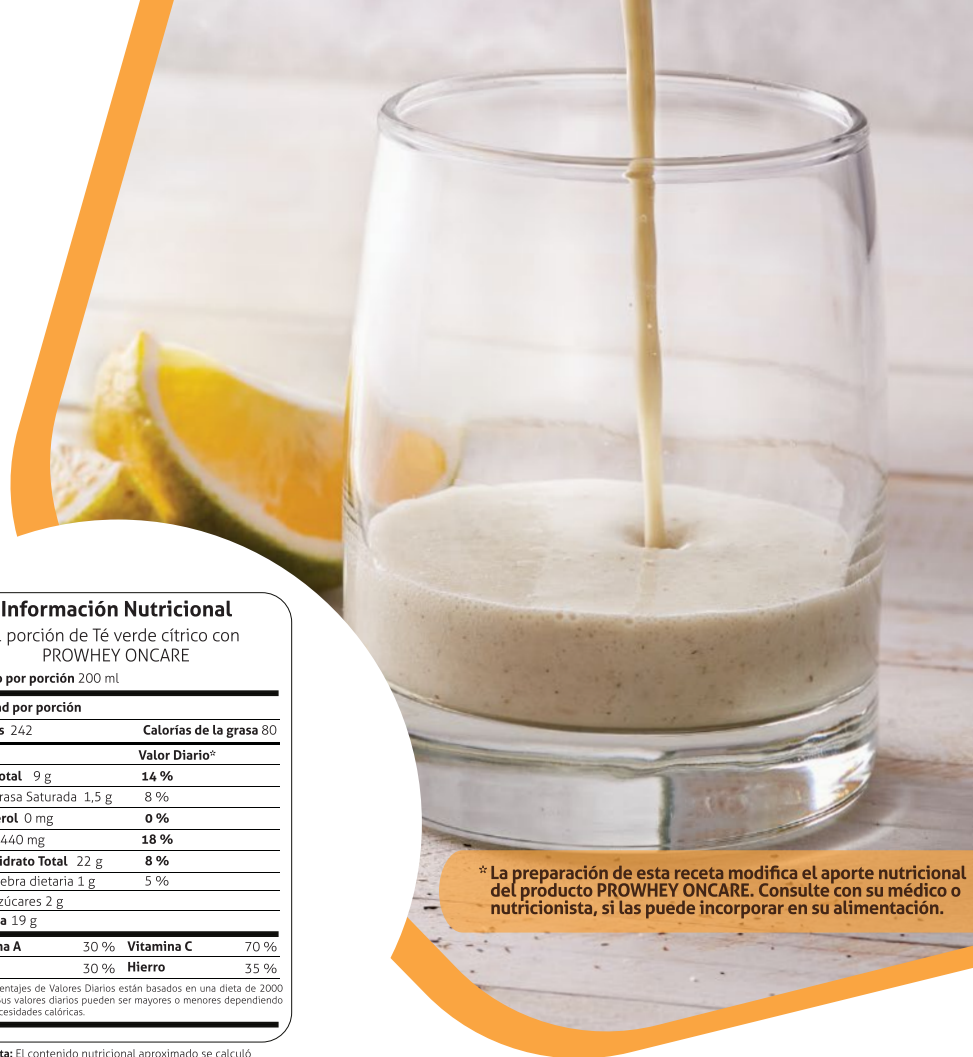
Tamaño por porción 200 ml

#### Cantidad por porción

Calorías	242	Calorías de la grasa	80
Valor Diario*			
Grasa Total	9 g		14 %
Grasa Saturada	1,5 g		8 %
Coolesterol	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 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**



Encuentra PROWHEY ONCARE en:

**Cruz Verde**

**Locatel**  
Salud y Atención

**FARMATODO**

**larebaja**  
Virtual.com

**CAFAM**

**droguerías**  
Colsubsido

**Droguería Alemana**  
SIEMPRE PENSANDO EN TU SALUD

**Pasteur**  
Desde 1971

**Droguería Inglesa**  
MUCHO MÁS PARA TU SALUD

**HABIB**  
Droguerías

**SANTAROSA**  
Amigos de vida

**Comfandi**

Droguería **La Botica** Cuida tu Salud

**Droguería Andina**

**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.