

Líquidos ocultos en los alimentos

[Hidden Thin Liquids]

Se trata de cualquier producto que pueda derretirse, transformarse o gotear una vez que está dentro de la boca.

A continuación se presentan ejemplos de alimentos que contienen líquido oculto:

- Uvas
- Naranjas mandarinas (*Clementinas*)
- Sandía
- Tomates cereza
- Helado / *gelato* / nieve
- Yogur congelado
- Batidos / Malteadas / *Smoothies*
- Hielo triturado y/o bebidas a base de jugo
- *Slurpees* / raspados tipo “*ICEE*”
- Escarcha de hielo
- Paletas de hielo
- Cubitos de hielo / pedazos de hielo
- Gelatina

Gelatina y postres a base de jalea

La lista de estos alimentos y líquidos no abarca todos los que pueden derretirse en la boca, transformándose en líquido. Si no está seguro de cierto alimento, pruébelo antes de ofrecérselo a su hijo.

Otros productos por evitar:

- Cereal con leche
- Sopas / consomés
- Envases de fruta: duraznos (melocotones), peras, coctel de frutas (debido al líquido adicional en el envase)

childrenscolorado.org

Autor: Nutrición | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2024

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.