

# Sin Maní

## Sugerencias de Comidas de Larga Duración

*Desayuno • Almuerzo • Cena*

Todos los artículos enumerados se preparan **sin maní ni ingredientes derivados del maní** y requieren poca o ninguna preparación, lo que te permite ofrecer comidas con cuidado, claridad y confianza.

### Sugerencias para el Desayuno

- Avena instantánea natural (preparada con agua)
- Puré de manzana sin azúcar o tazas de fruta en agua
- Paquetes de mantequilla de semillas (girasol o soya, sin maní)
- Tortitas de arroz o galletas naturales etiquetadas sin maní
- Paquetes de canela
- Bolsitas de té de hierbas

#### **Por qué funciona:**

Los alimentos del desayuno son suaves, familiares y nutritivos, evitando completamente el maní.

### Sugerencias para el Almuerzo

- Paquetes de atún, pollo o salmón (naturales y sin maní)
- Tortitas de arroz o galletas etiquetadas sin maní
- Tazas de hummus o frijoles enlatados (sin maní)

#### **Por qué funciona:**

Los alimentos del almuerzo aportan proteína y energía equilibradas, manteniéndose seguros y claramente libres de maní.

### Sugerencias para la Cena

- Tazas de arroz integral o quinoa para microondas (naturales y sin maní)
- Frijoles o lentejas bajos en sodio
- Sopas de verduras o legumbres sin maní (a base de caldo)

#### **Por qué funciona:**

Las opciones para la cena ofrecen comodidad y saciedad, a la vez que apoyan la seguridad de quienes tienen alergias al maní.

### Aviso Importante

Las comidas y sugerencias de alimentos compartidas por Nedavah se ofrecen con cuidado y consideración. No están destinadas a sustituir el consejo médico ni la orientación nutricional de un profesional de la salud. Se anima a cada persona a elegir los alimentos que mejor apoyen sus necesidades personales de salud.



[www.nedavah.org](http://www.nedavah.org)