

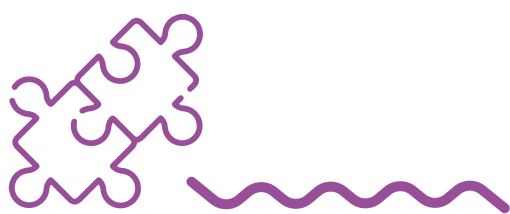
DIVIÉRTETE Y COME RICO

MIENTRAS TE RECUPERAS

 **VOL. 3**



Pedialyte®
Max 60



JUEGOS



¡JUGUEMOS AL AHORCADO!

DESCUBRE, LETRA A LETRA,
LAS PALABRAS O FRASES OCULTAS.

NIVEL 1



D **H** **N**

NIVEL 2



E **E** **E**
 E

NIVEL 3



¡HORA DE COLOREAR!

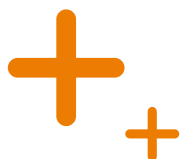
PRONTO TE SENTIRÁS MUCHÍSIMO MEJOR





RECETAS

2 RICAS RECETAS PARA SENTIRTE MEJOR



¿QUÉ COMER?

CUANDO TIENES MALESTAR, ESTOS ALIMENTOS SIEMPRE TE AYUDARÁN A SENTIRTE MEJOR.

GRUPO ALIMENTARIO

COMIDAS RECOMENDADAS

COMIDAS NO RECOMENDADAS



GRANO Y CEREALES



Arroz, avena, galletas de sal, tostadas, pastas y fideos.



Cereales con alto contenido de grasa o azúcar (Ej.: Pan, hojaldre, tortas, derivados de la pastelería), productos integrales



PROTEÍNAS



Huevos duros, carnes bien cocidas.



Carnes con alto contenido de grasa (Ej.: pollo frito, embutidos, tocino), carnes procesadas (Ej.: jamones o salchichón), nueces.



LECHE O DERIVADOS



Bajos o libres en lactosa, productos con prebióticos.



Leche entera y sus derivados con alto contenido de lactosa, helados de leche.



VEGETALES



Papa, zanahoria, habichuela.



Vegetales fritos, verduras crudas sin desinfección



FRUTAS



Melón, manzana, banano o plátano.



Frutas procesadas en almíbar, frutos deshidratados.



OTROS



Gelatinas bajas en azúcar.



Bebidas y comidas con alto contenido de azúcar o endulzantes artificiales.



UNA SOPITA DIFERENTE PARA TU PRONTA RECUPERACIÓN

SOPA DE POLLO ORIENTAL

INGREDIENTES:

- | | |
|---|---|
|  250g de fideos chinos de huevo |  30g de brotes de soja |
|  300g de pechuga de pollo |  2 dientes de ajo |
|  1 cebolla roja |  Jengibre en polvo |
|  1 cebollín (cebolla china) |  Sazonar con cúrcuma, pimienta negra, comino y sal |
|  30g de guisantes (opcional) |  Salsa de soya dulce |
|  50g de col china (opcional) |  Aceite de girasol |

PREPARACIÓN:



Cuece los fideos según las indicaciones del fabricante, una vez listos reserva.



Lava y corta los vegetales. También corta el pollo en cubos pequeños.



Sofríe en aceite el ajo con una cucharada de jengibre. Incorpora el pollo y saltéalo hasta que esté dorado.



Añade todas las verduras al sartén y remueve constantemente durante unos 2-3 minutos.



Añade agua hasta cubrir por completo y sazonar. Remueve bien y añade los fideos.

Pica el cebollín y añádelo a la preparación. Agrega 2 cucharadas de salsa de soya y sal al gusto. Cocinar por 10 min. a fuego alto.



DILE ADIÓS AL MALESTAR CON ESTA RECETA **POLLO SALTEADO CON VERDURAS Y ALMENDRAS**

INGREDIENTES:

- | | |
|---|--|
|  400g de pechuga de pollo |  Salsa de soya |
|  100g de zanahoria |  1 cebolla morada |
|  150g de espárragos verdes |  40g de almendras |
|  Zumo de 1/2 limón |  Una ramita de tomillo |
|  150g de vainitas |  2 cdas de aceite de oliva virgen |
|  1 zucchini |  Ajo al gusto |

PREPARACIÓN:

-  Limpia muy bien las verduras y trocéalas. Cuece las zanahorias en agua salada 5 min, las vainitas 7 min y los espárragos 3 min.
-  Saltea el pollo cortado en tiras durante 3 min.
-  Añade los ajos, la cebolla, las almendras y el zucchini, cocina por 2 min. Luego las zanahorias, las vainitas y los espárragos, cocina por 2 min más.
-  Vierte el zumo de limón, 1 cucharada de salsa de soya y el tomillo, saltea unos 2 min más y sirve.



SABÍAS QUÉ...

ENTENDER MÁS LA DESHIDRATACIÓN
TE AYUDARÁ A ACTUAR A TIEMPO





¿POR QUÉ PEDIALYTE® MAX 60?

¡Yo prefiero
el agua!



TOMO Y TOMO AGUA
Y SIENTO QUE
NO ME RECUPERO



La deshidratación
es la falta de agua
y sales minerales
en nuestros cuerpos...



puede clasificarse en leve,
moderada o severa y esta
se calcula según el porcentaje
perdido o no repuesto.¹

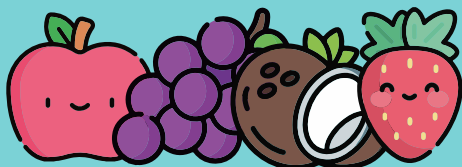


Por eso, necesitamos un suero de rehidratación oral
como Pedialyte® Max 60, que además contiene
60mEq de sodio y Zinc²

¡Y QUE TENGA BUEN SABOR!*



50% DE LOS ENCUESTADOS



PREFIEREN NUESTROS SABORES³



¡LO TENEMOS TODO!

AL PRIMER SÍNTOMA, REHIDRÁTATE RÁPIDA Y EFECTIVAMENTE

Pedialyte®
Max 60

www.pedialyte.com.ec

¹ <https://www.pedialyte.com.ec/alerta-de-deshidratacion/que-es-deshidratacion>

² <https://www.pedialyte.com.ec/conoce-pedialyte/que-es-pedialyte-max60>

³ Estudio que respalda que +50% prefieren el sabor: Freedman SB, et al. Assessing the Palatability of Oral Rehydration Solutions in School-aged Children A Randomized Crossover Trial. Arch Pediatr Adolesc Med. 2010;164(8):696-702.

* Usa Pedialyte® Max 60 en caso de deshidratación moderadamoderada causada por enfermedades estomacales e infecciones virales.

* Antes de consumir revise la posología, contraindicaciones y advertencias en la etiqueta. Si los síntomas persisten consulte a su médico.



Pedialyte[®]
Max 60



pedialyteec



@pedialyteec



* Usa Pedialyte[®] Max 60 en caso de deshidratación moderada causada por enfermedades estomacales e infecciones virales.

* Antes de consumir revise la posología, contraindicaciones y advertencias en la etiqueta. Si los síntomas persisten consulte a su médico.