

# ALIMENTOS PARA MANEJAR LAS NÁUSEAS



**Galletas saladas**



**Yogur**



**Frutas**



**Pan tostado**



**Agua y  
bebidas  
sin cafeína**



**Té**



**Pollo al horno**



**Huevos**



**Caramelos duros  
o masticables  
de jengibre**



**Caldo y sopas**



**Patatas y arroz**



**Paletas heladas**

Coma de 6 a 8  
**COMIDAS  
PEQUEÑAS**  
o refrigerios al día.

Manténgase bien  
**HIDRATADO**  
bebiendo agua a  
sorbos a lo largo  
del día.

Escoja  
**ALIMENTOS  
SOSOS**  
en vez de picantes.