



Estas bebidas y alimentos pueden ayudar a poner de vuelta en el cuerpo lo que pierde cuando vomita. Le podrían ayudar a sentirse mejor.

### Líquidos

- Jugos
- Bebidas deportivas
- Refrescos sin cafeína
- Limonada
- Sopa de fideos
- Caldo de pollo
- Paletas heladas
- Jugo de verduras mixtas
- Leche de soya

### Bocadillos

- Pretzels
- Totopos
- Pepinos encurtidos
- Papitas fritas
- Galletas de sal
- Semillas de girasol
- Crema de cacahuete
- Almendras
- Panes de trigo integral
- Panqués de salvado
- Germen de trigo

### Frutas y Verduras

- Aguacate
- Plátano
- Papa
- Camote
- Calabaza de invierno
- Chabacanos
- Kiwi
- Melón dulce (honeydew)
- Sandía
- Melón
- Espinaca