

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DE ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL PARA PACIENTES CON DESNUTRICIÓN

Ante una situación de pérdida de peso involuntaria le aconsejamos que ingiera una dieta enriquecida en calorías y/o proteínas y siga las recomendaciones generales que a continuación se indican:

- Coma 4 – 6 veces al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y antes de acostarse).
- Mastique bien y coma despacio, tomándose el tiempo que necesite.
- Realice las comidas en un ambiente tranquilo, sentándose a la mesa. No se salte ninguna comida.
- Prepare los alimentos que más le gusten y que le resulten más sabrosos.
- Si tiene poco apetito, procure empezar SIEMPRE por el alimento proteico, independientemente de si hace dos platos o platos únicos de alta densidad. No acostumbre a basar su alimentación en sopas o caldos, solo le aportaran agua, pero no nutrientes.
- Añada aceite de oliva crudo en comidas y cenas. En verduras, salsas, rebanadas de pan...
- Evite el consumo de alimentos desnatados o bajos en calorías.
- Beba abundantes líquidos (agua o infusiones) FUERA de las comidas (separados de aquellas 30 ó 60 minutos). Puede tomar también zumos o batidos caseros entre horas. La hidratación es muy importante.

REALIZACIÓN DE TENTEMPÍÉS HIPERCALÓRICOS E HIPERPROTEICOS

- Enriquecer un litro de leche entera con un vaso de leche descremada en polvo y utilizar esta leche para hacer batidos con saborizantes, como chocolate, café, vainilla o jarabes de fruta.
- Un vaso de zumo de naranja, corte de helado de vainilla y azúcar.
- Un vaso de yogur natural o leche, miel o azúcar, melocotón en almíbar o plátano.
- Un vaso de yogur o queso fresco, plátano con fresas y miel o azúcar.
- Un vaso de leche o yogur o queso fresco con helado de turrón o chocolate
- Un vaso de zumo de naranja, plátano, fresas y azúcar.
- Un vaso de leche o un yogur con muesli o cereales, manzana, azúcar o miel.
- Un vaso de leche o yogur con galletas, plátano y azúcar o miel.

CONSEJOS PARA ENRIQUECER LA DIETA EN CALORÍAS Y PROTEÍNAS

Alimentos y platos	Para aumentar calorías	Para aumentar proteínas
Leche, yogur y Zumos de frutas Enriquecer con:	<ul style="list-style-type: none"> - Azúcar, mermelada, miel, cacao en polvo. - Cereales instantáneos (tipo 8 cereales, multifrutas), cereales de desayuno picados, harina de maíz. - Galletas tipo "María", magdalenas, pan (molde, tostadas...). - Frutos secos picados o triturados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche Líquida o en polvo. - Frutos secos picados o triturados.
Sopas y Caldos Enriquecer con:	<ul style="list-style-type: none"> - Sémola de tapioca, harina de maíz. - Queso rallado, leche en polvo. - Aceite de oliva. - Picatostes o rebanadas de pan con aceite oliva. - Frutos secos en polvo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Queso rallado, leche en polvo. - Huevo rallado o a trocitos. - Frutos secos en polvo.
Consomés, cremas y purés Enriquecer con:	<ul style="list-style-type: none"> - Leche entera o semi, leche en polvo, nata líquida, mantequillas. - Queso cremoso o fundido; rallado, en polvo, a trocitos y triturado. - Harina de maíz. - Picatostes o rebanadas de pan con aceite oliva. - Frutos secos triturados o en polvo. - Aceite de oliva, mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche Líquida o en polvo. - Queso rallado, leche en polvo. - Huevo cocido triturado. - Pollo cocido triturado. - Frutos secos triturados o en polvo. - Legumbres trituradas.
Postres Diversos Enriquecer con:	<ul style="list-style-type: none"> - Caramelo líquido. - Leche Líquida o en polvo, leche condensada, crema de leche, nata líquida, mantequilla. - Frutos secos triturados o en polvo. - Frutas desecadas (pasas, ciruelas...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche líquida o en polvo. - Frutos secos picados, triturados o en polvo.
Carnes y Pescados ** Enriquecer con:	<ul style="list-style-type: none"> - Empanar, rebozar, guisar. - Sumergir en leche antes de cocinarlos. - Trocear o triturar en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas, cremas, etc. - Como relleno en tortillas, patata, berenjenas, calabacines, al horno... - En potajes y cocidos de legumbres. - Utilizar sofritos de chorizo o jamón con legumbres, pasta, patatas, arroz... - Con saldas de tomate frito, nata líquida. 	

* Si tiene diabetes o intolerancia a la glucosa, evitar los productos dulces y utilizar edulcorantes.

** Especialmente: cerdo, cordero, ternera, atún, salmón, sardina, boquerón, arenque.

EJEMPLOS DE MENÚS

DESAYUNO

- Un vaso de leche entera: añádale leche en polvo, azúcar, miel, cereales solubles o cacao.
- Elija y alterne entre las siguientes opciones:
 - 2 rebanadas de pan de cereales, semillas o pasas, o pan de molde.
 - 3 biscotes.
 - 3 cucharadas soperas de cereales.
 - 1 ración de bizcocho o 2 magdalenas (preferiblemente caseros).

Puede añadir aceite, mermelada, mantequilla, membrillo, queso untado, crema de cacao, etc.

ALMUERZO Y MERIENDA

- **Opción 1:** Bocadillo (mínimo medio bollo de pan) con una de las siguientes opciones:
 - Fiambre (jamón cocido, pechuga de pavo, pechuga de pollo...).
 - Jamón serrano o lomo embuchado.
 - Quedo, quesitos o queso fresco.
 - Conservas: atún, sardinas, mejillones, etc.
 - Pincho de tortilla.
- **Opción 2:** (elija al menos dos opciones de las siguientes)
 - Un vaso de leche o un postre lácteo (flan, natilla, yogur griego, arroz con leche, etc.).
 - Una pieza de fruta natural, en almíbar, cocida, asada o triturada.
 - Un puñado de frutos secos, 3 ó 4 onzas de chocolate.

COMIDA Y CENA

Preferiblemente plato único, con alimento proteico y acompañamiento.

• **Plato único:**

1. Alimento proteico (elija una de las siguientes opciones):

- Carne: Un filete de ternera, carne guisada, pechuga de pollo, lomo de cerdo, albóndigas, etc.
- Pescado (3-4 raciones por semana).
- 2-3 raciones de pescado azul (salmón, sardinas, etc.) y 1-2 raciones de pescado blanco (bacalao, congrio, merluza, calamar, sepia, mejillones, rape, etc.)
- 2 huevos a los que puede añadir atún, jamón, queso, gambas, etc. Pueden estar preparados cocidos, fritos, revueltos o en tortilla. Evite consumir huevos crudos o poco cocinados.

2. Guarnición/Acompañamiento:

- 3 días por semana: verdura con patata.
- 2-3 días por semana: legumbre, cocinada con verdura u hortalizas a su gusto, añadiendo arroz y poco caldosas.
- 1-2 días por semana: pasta o arroz. Añádale salsas, queso rallado, etc.

• **Postre** (elija una de las siguientes opciones).

- Una pieza de fruta natural o en almíbar.
- Un yogur griego o postre lácteo.

• **Pan.**

- **Aceite de oliva** (2 cucharadas soperas).