



## ALIMENTOS PARA ENRIQUECER LA DIETA EN CALORÍAS Y/O PROTEÍNAS

Leche en polvo entera, leche, leche condensada, crema de leche y nata líquida, aceite de oliva, sofritos, picatostes de pan frito, quesos, frutos secos, pan, harina, harina de maíz, galletas, azúcar, miel, mermelada, cacao en polvo y chocolate, cereales infantiles en polvo, salsas: tomate frito, bechamel...

CÓMO usar estos alimentos:

<p><b>Leche entera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- como bebida,</li> <li>- a primeros platos: purés, sopas y cremas.</li> <li>- a postres (también puede añadir nata líquida o leche condensada): fruta fresca, almíbar, batidos,</li> <li>- enriquezca la leche con leche en polvo (10 cucharadas en cada litro de leche entera o semidesnatada), o con cacao, frutas frescas, azúcar, cereales, miel...</li> <li>- utilícela para hacer salsa de bechamel y añadir a los platos de verduras, pasta y patata.</li> </ul> <p><b>Queso (fundido, rallado, troceado o quesitos en porciones):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en tortilla, suflés, crepes, o cualquier bocadillo,</li> <li>- sopas, cremas, purés, patatas, pasta, ensaladas.</li> </ul> <p><b>Yogur entero:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- batidos de frutas, con cereales,</li> <li>- añadido a salsas para ensaladas.</li> <li>- Acompañelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada.</li> </ul> <p><b>Huevos (cocido troceado, rayado o triturado):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, bechamel, verduras, batidos de leche,</li> <li>- clara de huevo o huevo entero cocido: en tatas de verduras, bechamel, postres como flan o natillas</li> <li>- clara en purés, sopas y cremas.</li> </ul>	<p><b>Carnes y pescados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- empanados, rebozados o guisados,</li> <li>- sumergirlos en leche antes de cocinarlos,</li> <li>- troceados en ensaladas, verduras, salsas, guisos, sopas, cremas,</li> <li>- en potajes y cocidos de legumbres,</li> <li>- para rellenar tortillas, patatas, calabacines, berenjenas, al horno,</li> <li>- tomar a media mañana un montado de pan con embutido.</li> <li>- Sofritos de jamón con legumbres, patatas, pasta, arroz.</li> </ul> <p><b>Aceites y grasas (preferente ACEITE DE OLIVA):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aliño de ensaladas y verdura,</li> <li>- tomar pan con aceite de oliva,</li> <li>- nata, crema de leche y mantequilla en purés, guisos, salsas, cremas y postres.</li> </ul> <p><b>Salsas (mayonesa, bechamel, tártara, bearnesa, tomate frito):</b> a los primeros y segundos platos.</p> <p><b>Frutos secos y frutas secas:</b> en ensaladas, verduras, salsas, purés, guisos, platos de carne y pescado, postres, batidos, yogures...</p> <p><b>Galletas, azúcar, miel, mermelada:</b> agregar a zumos, batidos, leche, yogures, pan y postres en general.</p> <p><b>Cacao en polvo y chocolate:</b> agregar a batidos y postres.</p> <p><b>Cereales infantiles en polvo (papilla de cereales):</b> a la leche, yogurt, purés, postres o repostería casera.</p> <p><b>Rebozados y empanados:</b> verduras, patatas, carnes, pescados.</p> <p><b>Sofritos y picatostes:</b> a los primeros platos y a los guisos.</p>
---	---

# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Ejemplos de CÓMO enriquecer los platos:

<b>ALIMENTO Y/O PREPARACIÓN que podrá enriquecer</b>	<b>PARA AUMENTAR CALORÍAS añadir:</b>	<b>PARA AUMENTAR CALORÍAS Y PROTEÍNAS añadir:</b>
<b>Leche o yogur</b>	Azúcar, mermelada, miel, cacao en polvo, leche condensada, o en polvo, galletas, cereales.	Leche en polvo, frutos secos picados o en polvo.
<b>Sopas y caldos</b>	Sémola, tapioca, harina de maíz, aceite de oliva, pan (tostado, frito o triturado).	Queso rallado o en polvo, leche en polvo, clara de huevo, huevo rallado, frutos secos picados o en polvo.
<b>Cremas y purés</b>	Crema de leche, leche, nata líquida, queso, harina, aceite de oliva, pan (tostado, frito o triturado)	Queso rallado, queso fresco, leche en polvo, quesitos cremosos, huevo cocido triturado, clara de huevo, carnes o pescados troceados.
<b>Verduras</b>	Aceite de oliva, pan (tostado, frito o triturado), salsa de tomate frito, pasta, arroz.	Queso rallado o en polvo, frutos secos, huevo cocido.
<b>Postres variados</b>	Azúcar, miel, leche entera, semi o leche condensada, yogur, nata, fruta deshidratada, galletas, cereales.	Clara de huevo, leche en polvo, frutos secos, queso fresco.