



## RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL VALOR CALÓRICO Y PROTEICO DE LA DIETA

Con estas recomendaciones pretendemos que logre aumentar la ingesta de calorías y proteínas, a la vez que mantenga una dieta saludable.

Es necesario seleccionar alimentos que en **poco volumen** sean **ricos en energía y nutrientes**, especialmente en proteínas. Para ello, le recomendamos que aumente la **densidad calórica y/o proteica de las preparaciones**.

### CONSEJOS GENERALES PARA AUMENTAR EL VALOR CALÓRICO DE LA DIETA:

- Coma al menos **5 – 6 veces al día**.
- Tenga siempre a mano para **comer entre horas alimentos apetecibles**, de fácil consumo como frutos secos, galletas, bollería casera, etc. Si elige productos comerciales, escoja aquellos que no contengan grasas hidrogenadas o *trans*.
- Seleccione **técnicas de cocinado energéticas** (estofado, guiso, fritura, rebozados, empanados...), y utilice siempre que pueda el aceite de oliva para cocinar y condimentar.
- **Evite** tomar caldos y sopas claras.
- Las **verduras cocinadas con ingredientes que aumenten el valor calórico** del plato como: patata, legumbres, bechamel...
- Si toma **ensalada, enriquezcala** con frutos secos, pasas, maíz, queso...
- **Evite** el consumo de alimentos desnatados, light o bajos en calorías.
- En caso de que le hayan prescrito suplementos: intente tomárselo por completo, PERO siempre preferiblemente después de comerse la dieta natural.

### CONSEJOS GENERALES PARA FAVORECER LA INGESTA DE PROTEÍNAS:

- Comenzar a **comer el “segundo plato”** (el que contenga alimento proteico: carne, pescado, huevo, etc.) antes que el “primer plato”.
- Puede mezclar ambos platos y tomar “plato único”. En este caso le aconsejamos que se asegure de tomar todo el alimento proteico.