

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ENRIQUECER LA ALIMENTACIÓN

El consumo insuficiente de alimentos o el aumento de las necesidades nutricionales, bien por falta de apetito, por trastornos en la deglución, masticación, digestión o absorción, o por cualquier enfermedad aguda o crónica, pueden condicionar la aparición de malnutrición, que se asocia a una mayor frecuencia de complicaciones, y a un empeoramiento de la calidad de vida.

La malnutrición puede ser:

- Calórica: cuando disminuye fundamentalmente la reserva grasa y se asocia con pérdida de peso.
- Proteica: disminuye la masa muscular y los niveles de ciertos parámetros bioquímicos de la sangre, como la albúmina, prealbúmina, colesterol...
- Proteico-calórica: disminución tanto de la reserva grasa como de la masa muscular.

OBJETIVOS:

- Aumentar el aporte de calorías y proteínas de la dieta.
- Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional para prevenir y combatir las posibles complicaciones.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga las recomendaciones dietéticas específicas para su enfermedad y en cualquier caso realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Coma al menos 5 – 6 veces al día.
- Tome al menos 2 litros de líquidos 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.
- Si no consigue comer una mayor cantidad de alimentos, modifique la forma de cocinar según le recomendamos más adelante y aumente el número de comidas a lo largo del día.
- Evite el consumo de alimentos desnatados, light o bajos en calorías.

Para aumentar del aporte de calorías

Añada a las comidas los siguientes alimentos:

Crema de leche y nata líquida: a purés, cremas, sopas y postres.
Aceite o mantequilla: a purés, guisos, salsas y postres.
Salsas (mayonesa, salsa bechamel, tártara, bearnesa, tomate frito): a los primeros y segundos platos.
Rebozados y empanados: verduras, patatas, carnes, pescados.
Sofritos y picatostes de pan frito: a los primeros platos y a los guisos.
Frutas y frutos secos troceados o molidos: a salsas, purés, guisos, ensaladas, platos de verduras, postres, batidos, yogures.
Galletas, azúcar, miel, mermelada, cacao en polvo y chocolate: a zumos, batidos, yogures y postres en general
Cereales infantiles en polvo (papilla de cereales): a la leche, yogurt, purés, postres o repostería casera

Para aumentar el aporte de calorías y proteínas

Añada a las comidas los siguientes alimentos:

Leche:
Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.
A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en éstos últimos también puede añadir leche condensada.
Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.
Yogur:
A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.
Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.
Queso:
Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés, crepes... En cualquier tipo de bocadillos.

Huevo:
Cocido troceado, rayado o triturado a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados.
Claros o huevo entero cocido a rellenos de tartas de verduras, bechamel, postres como flan o natillas.

Carne y pescado:
Empanados, rebozados, guisados.
Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.
Troceados o triturados en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas, cremas, etc.
Como relleno en tortillas, patatas, berenjenas, calabacines, al horno, etc.
En potajes y cocidos de legumbres...
Sofritos de chorizo o jamón con legumbres, pasta patatas, arroz, etc...
Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.



EJEMPLOS

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche+ una cucharada sopera de leche en polvo Bizcocho casero con frutos secos	Yogur mezclado cereales Fruta	Espinacas con bechamel, pasas y piñones. Pechuga de pollo empanada con champiñones Pan y fruta fresca.	Flan de huevo	Hamburguesa con puré de patata espeso y clara de huevo. Pan y fruta.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche+ una cucharada sopera de leche en polvo Tostada de pan con mantequilla y mermelada	2 magdalenas y un quesito	Canelones de calabacín con bechamel Libritos de lomo con jamón york y queso acompañados de patatas fritas Pan y melocotón en almíbar	Batido de yogur y plátano	Ensaladilla rusa con mayonesa Salmón horno Pan y fruta.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Un vaso de leche con 2 cucharadas de cacao en polvo Cereales de desayuno y un vaso de zumo de naranja	Bocadillo o sándwich de jamón serrano con aceite, tomate Fruta fresca	Lentejas estofadas con arroz Ensalada de tomate queso, aguacate y orégano. Pan Yogur de frutas con miel	Un vaso de leche con un croissant, mantequilla y mermelada	Puré de verduras con picatostes. Pescadilla al horno con tomate al horno. Pan Natillas con una galleta