



ENRIQUIMENTS DIETÈTICS RECOMANATS

► RECOMANACIONS GENERALS

Fraccioni la dieta en 5-6 àpats al dia de petit volum: esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupò.

Composició dels plats. Procura que en el dinar i el sopar sempre hi hagi un aliment de cadascun d'aquests grups:

• **Fècules:** arròs, pasta, patata, llegums.

• **Proteïnes:** carn, peix, marisc, ous, llegums, lactis, fruita seca.

• **Carn blanca i vermella:** 3-4 vegades per setmana (carn vermella màx. 1-2 vegades per setmana). Pot ser carn picada o triturada en cas que tingui dificultats per mastegar.

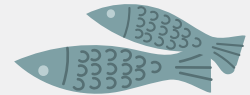
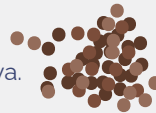
• **Peix blanc, blau i marisc:** 3-4 vegades per setmana, incloent-hi les conserves: tonyina, sardines, verat, anxoves, escopinyes, musclos, cloïsses, etc.

• **Ous:** 3-4 unitats per setmana.

• **Llegums:** 3-4 vegades per setmana. Poden ser en conserva.

• **Verdura crua o cuita.**

• **Oli d'oliva verge extra.**



És important que prengui 2-3 **lactis** al dia: llet sencera, iogurt sencer, formatge, mató.

Prengui diàriament 1-2 grapat de **fruita seca** natural o torrada: nous, ametlles, avellanes, cacauets, pistatxos...

Afegeixi un raig d'**oli d'oliva** verge extra cru als plats ja cuinats, un cop servits.

► ENRIQUIMENTS NUTRICIONALS

Aconsellem enriquir diàriament la dieta afegint a les preparacions habituals aliments rics en **calories** i **proteïnes**.

Aliments rics en proteïnes

Llet sencera, llet en pols, formatge, mató, iogurt skyr o enriquit en proteïnes, ous sencers o clares d'ou, pernil dolç o salat, llegums cuits, fruita seca sencera, picada o molta (nous, ametlles, avellanes, cacauets, etc.).

Aliments rics en calories

Oli d'oliva, mantega, salses, crema de llet, cereals en pols, pa ratllat. Si no té diabetis, també pot incloure a la dieta, amb moderació, fruita seca (dàtils, panses, orellanes, figues seques, etc.), sucre, mel, melmelada, codonyat, cacau en pols, llet condensada...

Exemples d'enriquiments

Sopa de pasta → sopa de pasta amb un grapat de cigrons i un ou dur ratllat.

Truita a la francesa → truita de tonyina i gambes.

Verdures al forn → verdures al forn amb beixamel i formatge gratinat.

Puré de verdures → puré de verdures amb patata, formatgets i ou.

Tomàquet amanit → tomàquet amanit amb tonyina en llauna i olives.

Cafè amb llet semidesnatada → cafè amb llet sencera i 2 cullerades de llet desnatada en pols.

Farinetes de cereals (llet semidesnatada) → farinetes de cereals (llet sencera) amb 3 cullerades soperes de llet desnatada en pols.

Iogurt desnatat → iogurt sencer amb 2 cullerades d'ametlla molta o cacauet en pols.





▶ EXEMPLES DE PREPARACIONS ENRIQUIDES

Elabori preparacions de poc volum amb una **alta concentració de calories i proteïnes**.

LASANYES



Pasta + farciment de verdures i aliment proteic + beixamel + formatge ratllat, mantega o ametlla molta per gratinar.

PÚDINGS O PASTISSOS SALATS



A base d'ous + llet sencera o formatge fresc desnatat batut (aprox. 5 ous per litre de llet o 650 g de formatge fresc).

Hi pot afegir una base de pasta brisa o pasta de full.

Són una bona opció per afegir-hi carn o peix però també es poden fer només amb verdures perquè la resta d'ingredients proporcionen una bona aportació nutricional.

ENTREPANS



Pernil i formatge, truites, ou dur, tonyina, sardines o verat en llauna, pit de pollastre, hamburgueses, salmó fumat...

Afegeixi-hi un bon raig d'oli d'oliva verge extra, mantega, maionesa...

BATUTS



A base d'un aliment de cadascun d'aquests grups:

- Llet sencera o iogurt.
- Fruita, procurant que sempre hi hagi com a mínim mig plàtan.
- Flocs de civada, fruita seca molta i/o llet desnatada en pols.
- Al seu gust: cafè, cacau en pols, canyella...

BARRETES ENERGÈTIQUES



Casolanes o comercials a base de fruita seca, cacau, coco molt, etc.

Exemples de suplementos hipercalòrics i hiperproteics per prendre entre àpats (mig matí, berenar, postres, ressopó...):

- Dàtils farcits de pistatxos.
- Mel i mató amb nous.
- Codonyat amb formatge semi o curat.
- Compota de fruita amb ametlla molta.
- Batut de civada i plàtan: llet sencera (150 ml), plàtan (50 g), civada en flocs (2 cullerades soperes plenes, 20 g), ametlla molta (2 cullerades soperes, 20 g), llet desnatada en pols (2 cullerades soperes, 20 g).
- Batut de xocolata: llet sencera (150 ml), mató (1 terrina individual, 125 g), cacau pur en pols (2 cullerades soperes plenes, 20 g), edulcorant al seu gust.



▶ ALTRES RECOMANACIONS

Recordi la importància d'evitar el **sedentarisme** i mantenir un estil de vida tan actiu com pugui. Li aconsellem fer exercici físic regularment per afavorir l'augment de la massa muscular.



Li aconsellem un seguiment regular amb el/la dietista-nutricionista.