



ENRIQUECIMIENTOS DIETÉTICOS RECOMENDADOS

► RECOMENDACIONES GENERALES

Fraccione la dieta en 5-6 comidas al día de pequeño volumen: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón.

Composición de los platos. Procure que en la comida y la cena siempre haya un alimento de cada uno de estos grupos:

- **Féculas:** arroz, pasta, patata, legumbres.
- **Proteínas:** carne, pescado, marisco, huevos, legumbres, lácteos, frutos secos.



- **Carne blanca y roja:** 3-4 veces por semana (carne roja máx. 1-2 veces por semana). Puede ser carne picada o triturada en caso de que tenga dificultades para masticar.

- **Pescado blanco, azul y marisco:** 3-4 veces por semana, incluidas las conservas: atún, sardinas, caballa, anchoas, berberechos, mejillones, almejas, etc.

- **Huevos:** 3-4 unidades por semana.



- **Legumbres:** 3-4 veces por semana. Pueden ser en conserva.



- **Verdura cruda o cocida**

- **Aceite de oliva virgen extra.**



Es importante que tome 2-3 **lácteos** al día: leche entera, yogur entero, queso, requesón.

Tome diariamente 1-2 puñados de **frutos secos** naturales o tostados: nueces, almendras, avellanas, cacahuets, pistachos...

Añada un chorro de **aceite de oliva virgen** extra crudo a los platos ya cocinados, una vez servidos.

► ENRIQUECIMIENTOS NUTRICIONALES

Aconsejamos enriquecer diariamente la dieta añadiendo a las preparaciones habituales alimentos ricos en **calorías** y **proteínas**.

Alimentos ricos en proteínas

Leche entera, leche en polvo, queso, requesón, yogur tipo skyr o enriquecido en proteínas, huevos enteros o claras de huevo, jamón dulce o salado, legumbres cocidas, frutos secos enteros, picados o molidos (nueces, almendras, avellanas, cacahuets, etc.).

Alimentos ricos en calorías

Aceite de oliva, mantequilla, salsas, crema de leche, cereales en polvo, pan rallado.

Si no es diabético/a, también puede incluir en la dieta, con moderación, frutos secos (dátiles, pasas, orejones, higos secos, etc.), azúcar, miel, mermelada, membrillo, cacao en polvo, leche condensada...

Ejemplos de enriquecimientos

Sopa de pasta → sopa de pasta con un puñado de garbanzos y un huevo duro rallado.

Tortilla a la francesa → tortilla de atún y gambas.

Verduras al horno → verduras al horno con bechamel y queso gratinado.

Puré de verduras → puré de verduras con patata, quesitos y huevo.

Tomate aliñado → tomate aliñado con atún en lata y aceitunas.

Café con leche semidesnatada → café con leche entera y 2 cucharadas de leche desnatada en polvo.

Papilla de cereales (leche semidesnatada) → papilla de cereales (leche entera) con 3 cucharadas soperas de leche desnatada en polvo.

Yogur desnatado → yogur entero con 2 cucharadas de almendra molida o cacahuete en polvo.





▶ EJEMPLOS DE PREPARACIONES ENRIQUECIDAS

Elabore preparaciones de poco volumen con una **alta concentración de calorías y proteínas**.

LASAÑAS



Pasta + relleno de verduras y alimento proteico + bechamel + queso rallado, mantequilla o almendra molida para gratinar.

PUDINES O PASTELES SALADOS



A base de huevos + leche entera o queso fresco desnatado batido (aprox. 5 huevos por litro de leche o 650 g de queso fresco).

Puede añadir una base de pasta brisa u hojaldre.

Son una buena opción para añadirles carne o pescado pero también se pueden preparar solo con verduras porque el resto de ingredientes proporcionan un buen aporte nutricional.

BOCADILLOS



Jamón y queso, tortillas, huevo duro, atún, sardinas o caballa en lata, pechuga de pollo, hamburguesas, salmón ahumado...

Añádales un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, mantequilla, mayonesa...

Ejemplos de suplementos hipercalóricos e hiperproteicos para tomar entre comidas (media mañana, merienda, postre, resopón...):

- Dátiles rellenos de pistachos.
- Miel y requesón con nueces.
- Membrillo con queso semi o curado.
- Compota de fruta con almendra molida.
- Batido de avena y plátano: leche entera (150 ml), plátano (50 g), avena en copos (2 cucharadas soperas llenas, 20 g), almendra molida (2 cucharadas soperas colmadas, 20 g), leche desnatada en polvo (2 cucharadas soperas colmadas, 20 g).
- Batido de chocolate: leche entera (150 ml), requesón (1 terrina individual, 125 g), cacao puro en polvo (2 cucharadas soperas llenas, 20 g), edulcorante a su gusto.



BATIDOS



A base de un alimento de cada uno de estos grupos:

- Leche entera o yogur.
- Fruta, procurando que siempre haya como mínimo medio plátano.
- Copos de avena, frutos secos molidos y/o leche desnatada en polvo.
- A su gusto: café, cacao en polvo, canela...

BARRITAS ENERGÉTICAS



Caseras o comerciales a base de frutos secos, cacao, coco molido, etc.

▶ OTRAS RECOMENDACIONES

Recuerde la importancia de evitar el **sedentarismo** y mantener un estilo de vida lo más activo posible. Le aconsejamos realizar ejercicio físico regularmente para favorecer el aumento de la masa muscular.



Le aconsejamos efectuar un seguimiento regular con el/la dietista-nutricionista.