







RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA DIETA

Cuando hay un consumo insuficiente de alimentos, ya sea por el aumento de las necesidades de nutrientes y calorías o por la falta de apetito, trastornos al tragar o por la presencia de enfermedad, el estado nutricional puede deteriorarse y provocar desnutrición.

Si se produce una pérdida de peso involuntaria y rápida consulte con su médico, ya que es un signo de alerta de un posible inicio de desnutrición.

Para frenar la pérdida de peso podemos enriquecer la alimentación para que el bocado que se lleve a la boca sea lo más nutritivo posible sin tener que hacer un gran esfuerzo. Para ello, **siga estos consejos:**

<ul style="list-style-type: none"> Evite el consumo de alimentos desnatados, bajos en calorías o light y aquellos que aportan poca energía en un gran volumen como caldos, infusiones o ensaladas de lechuga 	
<ul style="list-style-type: none"> Sustituya alimentos del mismo grupo por otros con más calorías. Por ejemplo, yogur natural por yogur tipo griego o petit suisse, zumos naturales por batidos de zumo y leche, o galletas tipo María por galletas con chocolate 	
<ul style="list-style-type: none"> Tenga a mano alimentos apetecibles, con alto valor calórico, como frutos secos, galletas, queso o bollería casera para picar entre horas 	
<ul style="list-style-type: none"> Enriquezca los alimentos, siempre que sea posible, con aceite de oliva en crudo o leche en polvo 	
<ul style="list-style-type: none"> Aumente el consumo de alimentos ricos en proteínas de origen animal como carnes, pescados, huevos y lácteos 	
<ul style="list-style-type: none"> Aún siguiendo estos consejos, si la pérdida de peso continúa, su médico especialista en nutrición puede recetarle suplementos nutricionales orales para acelerar su recuperación nutricional 	

A continuación, le damos algunos ejemplos **para aumentar el aporte de calorías y proteínas en su alimentación. Puede añadir:**

<ul style="list-style-type: none">• Crema de leche y nata líquida: a purés, cremas, sopas y postres	
<ul style="list-style-type: none">• Aceite o mantequilla: a purés, guisos, salsas y postres	
<ul style="list-style-type: none">• Salsas (mayonesa, salsa bechamel, tártara, bearnesa, tomate frito): a los primeros y segundos platos	
<ul style="list-style-type: none">• Rebozados y empanados: verduras, patatas, carnes, pescados. Empane las carnes más blandas y jugosas	
<ul style="list-style-type: none">• Sofritos y picatostes de pan frito: a los primeros platos y a los guisos	
<ul style="list-style-type: none">• Frutas y frutos secos molidos: a salsas, purés, guisos, ensaladas, platos de verduras, postres, batidos y yogures	
<ul style="list-style-type: none">• Galletas, azúcar, miel, mermelada, cacao en polvo y chocolate: a zumos, batidos, yogures y postres en general	
<ul style="list-style-type: none">• Cereales en polvo (papilla de cereales): a la leche, yogur, purés, postres o repostería casera	
<ul style="list-style-type: none">• Leche:<ul style="list-style-type: none">• Leche en polvo (1 cucharada sopera) en cada vaso de leche entera o semidesnatada• A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres como batidos, fruta fresca o en almíbar, (en estos últimos también puede añadir leche condensada)• Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar o miel	
<ul style="list-style-type: none">• Yogur:<ul style="list-style-type: none">• A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas• Acompáñelo de frutos secos molidos, azúcar, miel o leche condensada	
<ul style="list-style-type: none">• Queso fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés o crepes	
<ul style="list-style-type: none">• Claros o huevo entero cocido troceado, rallado o triturado a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados. También en rellenos de tartas de verduras, bechamel y postres como flan o natillas	
<ul style="list-style-type: none">• Carne y pescado:<ul style="list-style-type: none">• Sumergirlos en leche antes de cocinarlos• Troceados o triturados en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas o cremas• Como relleno en tortillas, patatas, berenjenas o calabacines al horno• En potajes y cocidos de legumbres• Con salsas de tomate frito	