

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UTILIZAR MÓDULOS DE PROTEÍNAS

### ¿Qué son los módulos de nutrientes?

Son productos que contienen un nutriente aislado. Si este nutriente no se ingiere en cantidad suficiente en la dieta, al añadirlo, se completa y se cubren así las necesidades nutricionales de ese nutriente. **Los módulos de nutrientes más utilizados están constituidos por proteínas, grasas, carbohidratos o vitaminas.** De esta manera se enriquecerá su alimentación de una forma sencilla y mejorará su calidad nutricional.

### ¿Y los módulos de proteínas?

Los módulos de proteínas pueden contener **proteína completa, una mezcla de algunos aminoácidos** (que son los componentes esenciales de las proteínas) o **un aminoácido en particular** (como la glutamina o la arginina).

### ¿Cuándo de usan los módulos de proteínas?

Los módulos de proteína están indicados en aquellas **personas que necesitan aumentar el contenido proteico de su dieta**, bien **porque comen insuficientes cantidades de los alimentos que las contienen** (carne, pescado y huevos principalmente) o **porque por motivos de salud sus necesidades de proteínas están aumentadas o son especiales.**

**En las personas de edad avanzada** pueden darse muchas condiciones en este sentido como dificultad para masticar o tragar estos alimentos, falta de apetito, recuperación de intervenciones quirúrgicas o ciertas enfermedades que ocasionan fallo hepático o renal. **Cuando hay enfermedades asociadas, hay un aumento de las necesidades de proteínas.**



### ¿Cómo se toma el módulo de proteínas?

- Es muy importante que tome el módulo de proteína **con la misma seriedad que un medicamento** porque le ayudará a mejorar su estado nutricional, su recuperación y su calidad de vida
- Planifique su alimentación de manera que **distribuya la cantidad de proteína** que su médico le ha prescrito varias veces a lo largo del día
- El módulo se presenta habitualmente en polvo, aunque puede **seleccionar un formato que le facilite su uso y manejo**; por ejemplo, en sobres unidos suele ser más fácil prepararlo y evita la medición del producto contenido en un bote mediante una cuchara medidora
- Los módulos de **proteínas no suelen modificar el sabor ni la textura de los alimentos a los que se añade**, por lo que puede agregarlos a las preparaciones que desee como leche, yogur, zumos, purés, cremas, sopas o salsas
- También se puede **añadir el módulo de proteína a los productos de nutrición enteral que se beben o se administran por sonda**, para incrementar igualmente la ingesta de proteínas, si el médico así lo indica