

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.

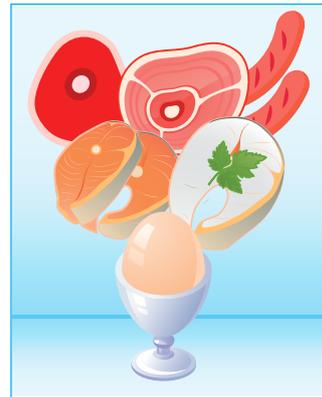
¿Y los módulos de proteínas?

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