

## RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES

Los suplementos nutricionales orales son fórmulas que contienen todo tipo de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) y ayudan a completar una alimentación que no cubre todos los requerimientos nutricionales.

También pueden aportar nutrientes específicos destinados a nutrir en presencia de ciertas enfermedades o tratamientos, mejorando su tolerancia y efectividad.

Su consumo se asocia a mejores resultados en salud y en calidad de vida.

### Objetivos de los SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES:

- Mantener y/o mejorar un estado nutricional deteriorado o en riesgo de estarlo
- Mantener y/o mejorar la capacidad funcional para poder hacer una vida normal
- Favorecer la recuperación de la enfermedad
- Cubrir las necesidades nutricionales que no pueden obtenerse sólo con la alimentación
- Ayudar en la recuperación de la enfermedad

### A continuación, destacamos algunas RECOMENDACIONES DE USO:

- Han de consumirse lentamente en 30 minutos, a pequeños sorbos y en horarios que no interfieran con las comidas principales. Puede tomarlos a media mañana, en la merienda, también antes de dormir, con sus medicamentos o simplemente a lo largo de todo el día en volúmenes pequeños, y no justo antes de las comidas principales, porque le quitarán el apetito
- Ajuste los horarios a sus preferencias para mejorar su tolerancia
- La cantidad se la indicará su especialista médico y variará según sus necesidades nutricionales. Es muy importante que tome la pauta indicada por su médico como cualquier medicamento
- Su presentación suele ser líquida o en polvo, pudiéndose disolver en distintos líquidos o para reconstituir con agua. Pero también puede ser espesa o en forma de crema
- Existen diferentes formatos, diferentes sabores (dulces o salados), pueden presentarse en envases de 125, 200, 220, 300 ml, etc. y pueden estar envasados en botellas de plástico, de cristal o Tetra-Brick
- Si tiene dificultad para tragar los suplementos líquidos puede usar espesantes para modificar su consistencia
- Puede hacer modificaciones del sabor. Por ejemplo: en el sabor vainilla puede añadir cacao, café, frutas, canela o caramelo. Con el de sabor chocolate, puede hacer un bizcocho o mezclar el de fresa con leche

## EJEMPLO DE MENÚ DIARIO CON SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES:

<b>Desayuno</b>	Leche o yogur	Pan, galletas (tipo María)	Fruta		
<b>Media mañana</b>	SUPLEMENTO NUTRICIONAL	Fruta			
<b>Comida</b>	Leche o yogur	Carne, pescado o huevos	Guarnición: ensalada o verdura	Pan	Fruta
<b>Merienda</b>	SUPLEMENTO NUTRICIONAL ORAL	Cereales o galletas,			
<b>Cena</b>	Leche o yogur	Carne, pescado o huevos	Guarnición: patatas o arroz	Pan	Fruta o postre
<b>Recena</b>	SUPLEMENTO NUTRICIONAL ORAL	Galletas			

Puede tomarlos fríos, templados en el microondas, granizados o como helados en verano. Puede consumirlos solos o mezclados con alimentos (purés, postres de frutas...)

Puede cocinar con los suplementos realizando diferentes recetas: flanes, puddings, batidos, cremas, etc. Ejemplo:

### Pastel de chocolate y nueces:

Ingredientes para 1 persona:

- Un suplemento de sabor chocolate
- Ralladura de un limón
- 50 g de nueces
- 50 g de chocolate negro
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera rasa de harina de maíz



Preparación:

- En un bol verter el suplemento de sabor chocolate, la ralladura de limón, el huevo y la harina de maíz. Triturar todo con la ayuda de la batidora o de las varillas
- A la mezcla anterior se le añaden las nueces partidas en trozos
- Introducir en 1 molde individual y meter en el microondas al 25% de la potencia hasta que cuaje, aproximadamente 5 minutos
- Derretir el chocolate en el microondas
- Cubrir el pastel con el chocolate fundido
- Dejar reposar y templar antes de consumirlo

## Albóndigas en salsa:

Ingredientes para una persona:

- Un suplemento en polvo sabor neutro
- 50 g de carne picada (pollo, cerdo, ternera...)
- 1 yema de huevo
- 1 zanahoria
- Salsa de tomate, pan rallado, perejil, harina, aceite de oliva y sal

Preparación:

- Mezclar la carne picada con el huevo, la zanahoria, el pan rallado y el perejil picado
- Con la masa preparar bolas, pasarlas por harina y freírlas
- Mezclar la salsa de tomate con el suplemento sabor neutro y cubrir las albóndigas
- Cocer durante 10 minutos
- Servir caliente

