



Recomendaciones para aumentar el contenido energético y proteico de la dieta

<p>Leche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizarla como bebida y en cocciones cuando sea posible. - Añadir leche en polvo a la leche entera (10 cucharadas de leche en polvo por litro de leche). - Añadir fruta fresca o en almíbar para preparados batidos. - Hacer salsa bechamel para condimentar las verduras, la pasta o las patatas y la crema de leche para preparar salsas y postres. - Otros: leche condensada, dulce de leche - En los supermercados venden proteínas de la leche (caseína) en polvo. 	<p>Queso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rayado, fundido, a láminas o troceado para añadir a las ensaladas, para gratinar las verduras, para rellenar una tortilla, para adornar un bol de puré, en forma de salsa para pasta, de postres con frutos secos o membrillo... 	<p>Yogur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizarlo para preparar batidos con fruta fresca, con frutos secos y con cereales. - Añadirle azúcar blanco, moreno, miel o mermelada. - Utilizarlo con limón para hacer una salsa para ensaladas. - Utilizarlo para condimentar postres, tipo brocheta de fruta, macedonia. - Otros derivados lácteos: natillas, flanes, cuajada, crema catalana. Afegirle fruta fresca, frutos secos, galletas tipo Maria y cereales.
<p>Huevos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Huevo duro rayado, troceado o triturado para ensaladas, verduras, sopes y purés. - Utiliza SÓLO clara de huevo para enriquecer. Puede hervirse, cruda o cocida. - En los supermercados venden también clara de huevo líquida. - Se recomienda hacer las tortillas a la francesa y rellenarlas de verduras, jamón cocido, queso, patata... 	<p>Carne y pescado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar la carne picada para rellenar verduras, combinar con pasta y legumbres, en forma de albóndigas dentro de la sopa y purés o para añadir a las salsas. - Se recomienda rebozar la carne y el pescado. 	<p>Azúcar y miel, cacao en polvo, galletas, pan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Añadir azúcar blanco, moreno, miel, mermelada, chocolate, dulce de leche y membrillo en las frutas, en los yogures y postres lácteos, en la leche, en los zumos, en las infusiones, al queso y en los pastelitos. - Utilizar las galletas, los cereales, bizcocho, los cantos de pan para enriquecer platos y postres.
<p>Recuerde</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ha de ingerir 5-6 comidas al día. - En las comidas principales tiene que haber siempre verdura, fécula (o hidratos de carbono), proteína, fruta o lácteos y grasa. - Es prioritario aumentar el aporte calórico y proteico del plato utilizando los alimentos citados sin aumentar el volumen del plato (más densidad y menos volumen). - Hay alimentos con mucho volumen y con un aporte calórico mínimo cuyo consumo es necesario evitar si no están enriquecidos: infusiones, caldo, purés, ensaladas, frutas con mucha agua como el melón y la sandía, helados tipo "polo". - En caso de diabetes, hipertensión o dislipemia (colesterol y/o triglicéridos) hay alimentos que se han de limitar; consultad con el especialista. - Hay productos vegetales con un alto contenido de proteínas que también se pueden utilizar para enriquecer los platos: soja (en polvo, en grano), algas, seitán, tofu... Pero se recomienda mezclarlos con proteínas vegetales procedentes de los cereales: pan, pasta, arroz para aumentar su valor biológico. 		

Ejemplos de platos enriquecidos:

Desayunos, media mañana y merienda (snaks y tentempiés):

- 1 vaso de leche entera con azúcar, miel o cacao + leche en polvo.
- 2 yogures naturales con azúcar o miel, mermelada con muesli o frutos secos triturados y fruta fresca + leche en polvo.
- Pan o croissant con mantequilla o margarina y mermelada.
- Pan con tomate y aceite de oliva con embutido y queso.
- Pan con queso fundido (tipo caserío) y embutido.
- Galletas maría con mantequilla o margarina y mermelada.
- Zumo de fruta con azúcar.
- 1 yogur con frutos secos en polvo o cereales en polvo + leche en polvo.

Ejemplos de platos enriquecidos:

Comidas y cenas:

Ensalada verde con huevo duro rayado, dados de queso y nueces trituradas.
Ensalada verde con tomate, pollo desmenuzado y mayonesa.
Ensalada de tomate con surimi, gambas, atún y olivas
Tomates rellenos de atún, huevo duro y mayonesa
Escalivada con anchoas.
Verdura a la plancha gratinada con queso.
Coliflor con bechamel.
Berenjenas rellenas de carne picada.
Espinacas con pasas y piñones.
Sopa con albóndigas.
Sopa de cebolla gratinada con queso.
Sopa con patata, cebolla y huevo duro.
Puré de verdura con queso fundido y cantos de pan (picatoses o kicos).
Pasta, arroz, legumbres y patata con sofrito de cebolla y tomate, con salsa de queso, con mayonesa o crema de leche, condimentada con jamón salado o beicon, gratinado con queso...p. ej: canelones, lassaña, raviolis, paella, estofado de legumbres, pastel de patata...
Carne y pescado rebozado, relleno con jamón y queso, con salsa...
Huevos con bechamel y rellenos con atún, con verduras, maonesa...
Tortilla de cebolla y patata.
Tortilla de jamón y queso.

Postres:

Macedonia o brocheta de fruta con zumo de naranja.
Macedonia o brocheta de fruta con yogur natural azucarado.
Fruta con chocolate y cereales
Zumo de naranja con helado de vainilla con almendras picadas.
Manzana al horno rellena de crema.
Flan con nata.
Natillas con galletas María.
Yogur natural azucarado y frutos secos.

Suplementos calóricos proteicos:

- Batido de fresas y manzana:
 - Ingredientes: 1 vaso de leche entera / 1 cucharada sopera de leche en polvo / 1 cucharada de postre de nata montada / 1 cucharada sopera de papilla de almorzar infantil / 1 manzana de tamaño pequeño (o 1/2 de una grande) / 10 o 15 fresas.
 - Preparación: Introducir todos los ingredientes en un recipiente y pasarlo por el túrmix.
- Batido de cacao y plátano:
 - Ingredientes: 1 vaso de leche entera / 1 cucharada de postre de leche en polvo / 1 cucharada sopera de papilla de desayuno infantil / 1 cucharada de postres de azúcar blanco / 1 cucharada de postre de cacao en polvo / 1 plátano pequeño.
 - Preparación: Aplastar el plátano. Poner todos los ingredientes en un recipiente y pasarlos por el túrmix.
- Batido de manzana y papilla:
 - Ingredientes: 1 vaso de leche entera / 2 cucharadas soperas de papilla de desayuno infantil / 1 cucharada sopera de leche en polvo / 1 manzana pequeña o 1/2 de una grande.
 - Preparación: Introducir todos los ingredientes en un recipiente y pasarlos por el túrmix.
- Batido de yogur y pera:
 - Ingredientes: 1 yogur natural / 1 pera grande / 1 cucharada sopera de leche en polvo / 1 cucharada sopera de nata montada / 1 cucharada sopera de papilla de desayuno infantil.
 - Preparación: Introducir todos los ingredientes en un recipiente y pasarlos por el túrmix, hasta obtener una consistencia adecuada.
- Batido de leche con cereales:
 - Ingredientes: 1 vaso de leche entera / 2 cucharadas soperas de papilla de almuerzo infantil / 2 cucharadas de postres de azúcar blanco / 1 cucharada sopera de leche en polvo.
 - Preparación: Poner todos los ingredientes en un recipiente y pasarlos por el túrmix.

Snacks de 400kcal:

- 30gr de frutos secos (almendras, avellanas, nueces, piñones, pistachos) + 1 yogur natural con 10gr azúcar + 15gr de leche en polvo.
- 50gr queso gruyère + 20gr frutos secos (almendras, avellanas, nueces, piñones, pistachos) + 20gr membrillo.
- 200gr leche entera + 10gr azúcar + 20gr leche en polvo entera + 30gr madalenas.
- 50gr croissant + 30gr nocilla
- 1 helado (tipo magnum de almendras) 300kcal.
- 250gr leche entera + 10gr azúcar + 40gr cereales muesli.