

# Consejos Para Enriquecer La Dieta

Estas recomendaciones van dirigidas a pacientes que presentan pérdida de apetito o necesidades nutricionales incrementadas y que necesitan enriquecer su dieta.

El objetivo es aumentar el contenido calórico/proteico y nutrientes de sus comidas sin modificar excesivamente el volumen de la ingesta.

## Distribución del plato

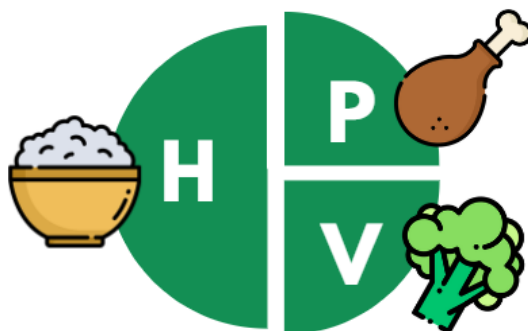
Para lograr estos objetivos, debe aumentar el aporte de carbohidratos en las comidas principales siguiendo la distribución del plato:

- 50% carbohidratos (patata, arroz, pasta, legumbre)
- 25% proteína (pescado, carne, huevo)
- 25% verdura cruda o cocida

Se recomienda servir todo en un único plato para asegurar una ingesta completa.

Cereales: arroz, trigo y derivados (pasta, pan), avena, quinoa

Tubérculos: patata, boniato y yuca



Pescado azul (sardina, salmón, atún,...)  
Pescado blanco  
Carne blanca (pollo, pavo y conejo)  
Carne roja  
Huevo

Judía verde, brócoli, coliflor, lechuga, espinacas, acelgas, zanahoria, pimiento, cebolla,...

## Recomendaciones adicionales

Además de seguir una correcta distribución del plato y grupos de alimentos, se recomienda:

- Realice de 5 a 7 ingestas al día, consumiendo pequeñas cantidades con mayor frecuencia.
- Comience la comida con el alimento proteico (carne, pescado o huevo) y deje los alimentos con menor aporte energético, como la ensalada y la verdura, para el final.
- Prepare batidos caseros en el desayuno, entre horas o en la recena, ya que son una opción práctica para incluir más nutrientes y energía.
- Mantenga una correcta hidratación a base de agua, evitando tomarla durante las comidas para evitar una sensación precoz de saciedad.
- Utilice técnicas de cocción recomendadas, como rebozados, estofados, guisos con sofrito y empanados, que aportan variedad y sabor a los platos.

## ¿Cómo Enriquecer?

| CALÓRICO                            | PROTÉICO                                                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Pan                                 | Queso en polvo, quesitos (para purés)                             |
| Pan rallado                         | Leche en polvo (añadido al café, purés)                           |
| Mermelada, miel                     | Pescado en conserva                                               |
| Frutos secos                        | Clara de huevo (añadir a purés)                                   |
| (naturales, en polvo, e crema)      | Jamón triturado                                                   |
| Aceite de oliva virgen extra (AOVE) | Lácteos proteicos (yogur alto en proteínas o queso fresco batido) |
| Mantequilla                         | Humus de garbanzo                                                 |
| Copos de patata                     | Cremas de frutos secos                                            |
| Cereales en polvo                   |                                                                   |
| Aguacate                            |                                                                   |

## Ideas de batidos caseros

En la comida de media mañana y en la merienda, se aconseja que ingiera los alimentos en formato triturado para maximizar el aporte nutricional. A continuación, se presentan algunas ideas de batidos para preparar en casa.

Instrucciones generales:

Mezcle todos los ingredientes con una batidora hasta obtener una textura homogénea adaptada a su tolerancia. Es importante que no queden grumos.

- Batido de plátano y tajín:** vaso de leche entera + chocolate en polvo + plátano + 1 cucharadita de tajín
- Batido de manzana y canela:** 1 vaso de bebida vegetal de arroz + 2 cucharadas soperas de leche en polvo + manzana + canela
- Batido de yogur y crema de cacahuete:** 1 yogur natural rico en proteínas + fruta en almíbar (o en su jugo) + 1 cucharada soperas de crema de cacahuete
- Batido de coco y mango:** 1 vaso de bebida vegetal de coco + pera + mango + 2 cucharadas soperas de cereales en polvo (tipo Maizena o cereales infantiles) + canela
- Batido de yogur y avena:** 1 yogur griego + 3 cucharadas soperas de copos de avena + canela + arándanos + fresas.