

Consejos para Enriquecer la Dieta: Pacientes con Diabetes

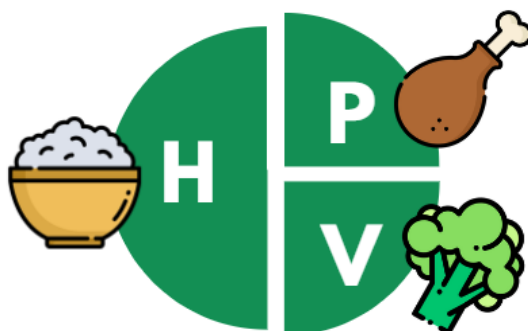
Estas recomendaciones van dirigidas a pacientes que presentan pérdida de apetito o necesidades nutricionales incrementadas y que necesitan enriquecer su dieta. El objetivo es aumentar el contenido calórico/proteico y nutrientes de sus comidas sin modificar excesivamente el volumen de la ingesta.

Distribución del plato

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

- proteína (pescado, carne, huevo)
- carbohidratos complejos (patata, arroz integral, pasta integral, legumbre)
- verdura cruda o cocida

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



Recomendaciones adicionales

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

- Realice entre 5 y 7 ingestas al día. Coma pequeñas cantidades con mayor frecuencia.
- Comience las comidas por el alimento proteico (carne, pescado o huevo) y deje para el final los alimentos con menor aporte energético, como las ensaladas y las verduras.
- Prepare batidos caseros en el desayuno, entre horas o antes de acostarse, ya que son una opción práctica para incorporar más nutrientes y energía.
- Mantenga una correcta hidratación a base de agua. Evite beber durante las comidas para prevenir 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 la alimentación?

CALÓRICO	PROTÉICO
Frutos secos (enteros, en polvo o en crema) Aceite de oliva virgen extra (AOVE) Mantequilla Aguacate	Queso en polvo, quesitos (para purés) Leche en polvo (añadido al café, purés) Pescado en conserva Clara de huevo (añadir a purés) Jamón triturado Lácteos proteicos (yogur alto en proteínas o queso fresco batido) Humus de garbanzo Cremas de frutos secos

IDEAS DE BATIDOS CASEROS

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

Instrucciones generales:

Mezclar todos los ingredientes con una batidora hasta obtener una textura homogénea adecuada a la tolerancia del paciente. Es importante que no queden grumos.

En caso de presentar diabetes utilizar edulcorante (aspartamo, esteviol o edulcorantes no calóricos).



- Batido de plátano y tahín:** 1 vaso de leche entera + chocolate negro en polvo + ½ plátano + 1 cucharadita de tahín
- Batido de manzana y canela:** 1 vaso de bebida vegetal de soja + 2 cucharadas soperas de leche en polvo + ½ manzana + canela + 1 cucharada soperas aceite de coco
- Batido de yogur y crema de cacahuete:** 1 yogur natural rico en proteínas + fruta en su jugo + 1 cucharada soperas de crema de cacahuete
- Batido de coco y mango:** 1 vaso de bebida vegetal de coco + ½ pera o mango + 2 cucharadas soperas de leche en polvo
- Batido de yogur y avena:** 1 yogur griego + 2 cucharadas soperas de copos de avena + canela + arándanos + fresas