

Consells per Enriquir la Dieta

Aquestes recomanacions van dirigides a pacients que presenten pèrdua de gana o necessitats nutricionals augmentades i que necessiten enriquir la seva dieta.

L'objectiu és augmentar el contingut calòric, proteic i nutricional dels àpats sense modificar excessivament el volum de la ingesta.

Distribució del plat

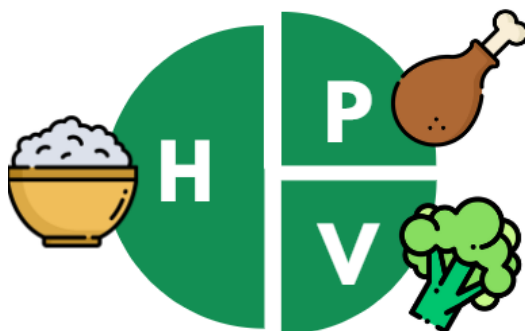
Per assolir aquests objectius, ha d'augmentar l'aportació d'hidrats de carboni als àpats principals seguint la distribució següent del plat:

- 50% hidrats de carboni (patata, arròs, pasta, llegums).
- 25% proteïna (peix, carn, ou).
- 25% verdura crua o cuïta.

Es recomana servir tots els aliments en un únic plat per garantir una ingesta completa.

Cereals i derivats
(arròs, civada, quinoa,
etc.).

Tubercles: patata,
moniato i iuca.



Peix blau (sardina, salmó, tonyina)
Peix blanc.
Carn blanca (pollastre, gall dindi i
conill).
Carn vermella.
Ou.

Mongeta tendra, pastanaga,
enciam, espinacs, bledes i pebrot.

Recomanacions addicionals

A més de seguir una correcta distribució del plat i dels grups d'aliments, es recomana:

- Realitzi de 5 a 7 ingestes al dia, consumint petites quantitats amb més freqüència.
- Comenci l'àpat amb l'aliment proteic (carn, peix o ou) i deixi per al final els aliments amb una aportació energètica menor, com l'amanida i les verdures.
- Prepari batuts casolans per esmorzar, entre hores o abans d'anar a dormir, ja que són una opció pràctica per incorporar més nutrients i energia.
- Mantingui una correcta hidratació a base d'aigua, evitant beure'n durant els àpats per evitar una sensació precoç de sacietat.
- Utilitzi tècniques de cocció recomanades, com ara arrebossats, estofats, guisats amb sofregit i empanats, que aporten varietat i sabor als plats.

Com Enriquir?

CALÒRIC	PROTEIC
pa pa ratllat melmelada, mel fruits secs (naturals, en pols o en crema) oli d'oliva verge extra (OOVE) mantega flocs de patata cereals en pols alvocat	formatge en pols, formatgets (per a purés) llet en pols (afegida al cafè, purés) peix en conserva clara d'ou (afegida a purés) pernil triturat làctics proteics (iogurt alt en proteïnes o formatge fresc batut) hummus de cigrons cremes de fruits secs

Idees de batuts casolans

A l'àpat de mig matí i al berenar, es recomana que consumeixi els aliments en format triturat per maximitzar l'aportació nutricional. A continuació, es presenten algunes idees de batuts per preparar a casa.

Instruccions generals

Barregi tots els ingredients amb una batedora fins a obtenir una textura homogènia adaptada a la seva tolerància. És important que no hi quedin grumolls.

- Batut de plàtan i tahina:** 1 got de llet sencera + cacau en pols + plàtan + 1 culleradeta de tahina
- Batut de poma i canyella:** 1 got de beguda vegetal d'arròs + 2 cullerades soperes de llet en pols + poma + canyella
- Batut de iogurt i crema de cacauet:** 1 iogurt natural ric en proteïnes + fruita en almívar (o en el seu suc) + 1 cullerada sopera de crema de cacauet
- Batut de coco i mango:** 1 got de beguda vegetal de coco + pera + mango + 2 cullerades soperes de cereals en pols (tipus Maizena o cereals infantils) + canyella
- Batut de iogurt i civada:** 1 iogurt grec + 3 cullerades soperes de flocs de civada + canyella + nabius + maduixes.