

Consells per Enriquir la Dieta: Pacients amb Diabetis

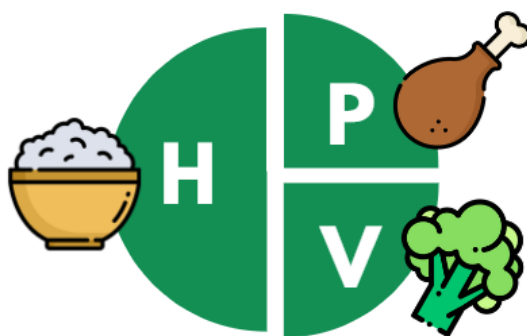
Aquestes recomanacions estan dirigides a pacients que presenten pèrdua de gana o necessitats nutricionals augmentades i que necessiten enriquir la seva dieta. L'objectiu és augmentar el contingut calòric, proteic i nutricional dels àpats sense modificar excessivament el volum de la ingesta.

Distribució del plat

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

- Proteïna (peix, carn, ou).
- Hidrats de carboni complexos (patata, arròs integral, pasta integral, llegums).
- Verdura crua o cuita.

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



Recomanacions addicionals

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

- Realitzi entre 5 i 7 ingestes al dia. Mengi petites quantitats amb més freqüència.
- Comenci els àpats per l'aliment proteic (carn, peix o ou) i deixi per al final els aliments amb una aportació energètica menor, com les amanides 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 hidratació adequada a base d'aigua. Eviti beure durant els àpats per prevenir 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 l'alimentació?

CALÒRIC	PROTEIC
Fruita seca (sencera, en pols o en crema) Oli d'oliva verge extra (OOVE) Mantega Alvocat	Formatge en pols, formatgets (per a purés) Llet en pols (afegida al cafè o als purés) Peix en conserva Clara d'ou (afegida als purés) Pernil triturat Lactis rics en proteïnes (iogurt alt en proteïnes o formatge fresc batut) Hummus de cigrons Cremes de fruita seca

Idees de batuts casolans

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



Instruccions generals:

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

- 1. Batut de plàtan i tahina:** 1 got de llet sencera + xocolata negra en pols + ½ plàtan + 1 culleradeta de tahina.
- 2. Batut de poma i canyella:** 1 got de beguda vegetal de soja + 2 cullerades soperes de llet en pols + ½ poma + canyella + 1 cullerada sopera d'oli de coco.
- 3. Batut de iogurt i crema de cacauet:** 1 iogurt natural ric en proteïnes + fruita en el seu suc + 1 cullerada sopera de crema de cacauet.
- 4. Batut de coco i mango:** 1 got de beguda vegetal de coco + ½ pera o mango + 2 cullerades soperes de llet en pols.
- 5. Batut de iogurt i civada:** 1 iogurt grec + 2 cullerades soperes de flocs de civada + canyella + nabius + maduixes.