

RECOMENDACIONES PARA ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL EN PERSONAS CON PÉRDIDA DE APETITO POR INFECCIÓN

Es importante resaltar que el objetivo no es incrementar la cantidad de alimentos diarios ingeridos, sino aumentar la **DENSIDAD CALÓRICA Y PROTEICA** de los mismos. Es decir, aportar una mayor cantidad de nutrientes en porciones de alimento pequeñas.

Recomendaciones generales

- Se recomienda aumentar el número de comidas al día (realizar entre 6 y 10), aunque no sean de gran cantidad. Así se consigue aumentar el aporte calórico y proteico sin sentir saciedad. Mastique bien y coma despacio, tomándose el tiempo que necesite.
- Si tiene poco apetito, procure empezar **SIEMPRE** por el alimento proteico, independientemente de si hace dos platos o platos únicos de alta densidad. No acostumbre a basar su alimentación en sopas o caldos, sólo le aportarán agua, pero no nutrientes.
- Beba abundantes líquidos (agua o infusiones) pero **FUERA** de las comidas (separados de aquellas 30 o 60 minutos). Puede tomar también zumos naturales o batidos caseros entre horas. La HIDRATACION ES MUY IMPORTANTE

Recomendaciones para aumentar el aporte calórico de la dieta

Aumentar el aporte calórico de la dieta nos permite aumentar la cantidad de calorías sin aumentar el tamaño de los platos.



- ✓ Pan:
 - Siempre que sea posible, consuma pan **multicereales** o con semillas, con pasas, con frutos secos, etc.
- ✓ Fruta:
 - **No la tome sola.** Acompañela con yogur, en batido, etc.
 - También puede tomar frutas secas.
- ✓ Postres lácteos (cuajada, natillas, flanes de huevo, arroz con leche, etc.):
 - Añada a los postres lácteos: nata, cacao en polvo, cereales en polvo, frutos secos molidos, miel, chocolate, etc.
- ✓ Añada a los purés: pan frito o tostado, tomate frito o mantequilla.

Recomendaciones para aumentar el aporte proteico de la dieta

Tanto en la comida como en la cena debe incluir **SIEMPRE** carne (150 g), huevo (2 unidades) o pescado (150 g).



- ✓ Cuando tome leche, **utilice leche entera y añada** en el vaso/bol:
 - Leche en polvo, leches enriquecidas en proteínas o leche condensada
 - Cereales en polvo, cacao, etc.
 - En caso de intolerancia a la lactosa: Leche sin lactosa o bebidas vegetales (Avena, arroz, soja, etc.)
- ✓ Purés: triture los alimentos **en leche entera**. Además puede **añadir**:
 - Quesitos o frutos secos molidos, leche en polvo
 - Claras de huevo o porciones de carne o pescado
- ✓ Verduras y patatas:
 - Consúmalas siempre **acompañadas de** jamón picado, huevo o carne.
- ✓ Legumbres:
 - Siempre con un poco de **arroz, poco caldosas y acompañadas de proteína**.
- ✓ Pasta y arroz:
 - **Acompañadas de** carne picada, queso rallado, jamón, atún, etc.
- ✓ Puede preparar **batidos** de frutas con leche entera, yogures protéicos, galletas o frutos secos molidos.
- ✓ Derivados lácteos ricos en proteínas: Yogures enriquecidos, requesón, queso fresco
- ✓ Platos preparados:
 - Conservas de pescado y moluscos (atún, anchoas, sardinas, pulpo, mejillones, caballa).
 - Conservas de legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, etc.)

Recomendaciones generales

INGESTA DE LÍQUIDOS

- ✓ La mejor bebida para acompañar las comidas es el **agua**, pero recuerde que se recomienda tomarla 30-60 minutos antes o después de las comidas.
- ✓ Entre horas puede consumir **leche** o, en su defecto, **zumos naturales, infusiones o caldos variados**.

ACEITE DE OLIVA Y CONDIMENTOS

- ✓ Se recomienda emplear al menos **4 cucharadas soperas** de aceite al día, preferiblemente aceite de oliva virgen extra.
- ✓ Utilice **hierbas aromáticas** (cebolla, laurel, ajo, perejil, pimentón, etc.) como condimentos para saborizar las comidas.
- ✓ Emplee **salsas** (mayonesa, bechamel, salsa rosa, etc.)

TÉCNICAS DE COCINADO

- ✓ Emplee técnicas de cocinado que aporten calorías al plato:
 - Rebozado, empanado, guisos con sofritos, etc.

Ejemplos para enriquecer la dieta (entre horas, además, puede tomar: frutos secos, yogures no desnatados, etc.)

DESAYUNO

- Un vaso de leche entera: añádale leche en polvo desnatada, azúcar, miel, cereales solubles (tipo EKO®) o cacao.

- Elija y alterne entre las siguientes opciones:

- * 2 rebanadas de pan de cereales, semillas o pasas, o pan de molde
- * 3 biscotes
- * 3 cucharadas soperas de cereales
- * 1 ración de bizcocho o 2 magdalenas (preferiblemente caseros)

Puede añadir aceite, mermelada, mantequilla, membrillo, queso untado, crema de cacao, tomate triturado, etc.

ALMUERZO Y MERIENDA

- Opción 1: Bocado (mínimo medio bollo de pan) con una de las siguientes opciones:

- * Fiambre (jamón cocido, pechuga de pavo, pechuga de pollo...)
- * Jamón serrano o lomo embuchado
- * Queso, quesitos o queso fresco
- * Conservas: atún, sardinas, mejillones, etc.
- * Pincho de tortilla

- Opción 2 (elija al menos dos opciones de las siguientes):

- * Un vaso de leche o un postre lácteo (flan, natilla, yogur griego, arroz con leche, etc.)
- * Una pieza de fruta natural, en almíbar, cocida, asada o triturada.
- * Un puñado de frutos secos, 3 ó 4 onzas de chocolate.

COMIDA Y CENA

Preferiblemente plato único, con alimento proteico y acompañamiento.

- Plato único:

1. Alimento proteico (elija una de las siguientes opciones):

- Carne: Un filete de ternera, carne guisada, pechuga de pollo, lomo de cerdo, albóndigas, etc.
- Pescado (3-4 raciones por semana):
 - * 2-3 raciones de pescado azul (salmón, sardinas, etc.) y 1-2 raciones de pescado blanco (bacalao, congrio, merluza, calamar, sepia, mejillones, rape, etc.)
- 2 huevos a los que puede añadir atún, jamón, queso, gambas, etc. Pueden estar preparados cocidos, fritos, revueltos o en tortilla. Evite consumir huevos crudos o poco cocinados.

2. Guarnición/Acompañamiento:

- 3 días por semana: Verdura con patata.
- 2-3 días por semana: Legumbre, cocinada con verdura u hortalizas a su gusto, añadiendo arroz y poco caldosas.
- 1-2 días por semana: Pasta o arroz. Añádale salsas, queso rallado etc.

- Postre (elija una de las siguientes opciones):

- * Una pieza de fruta natural o en almíbar
- * Un yogur griego o postre lácteo.

- Pan.

- Aceite de oliva (2 cucharadas soperas).

*tablas adaptadas del Complejo Hospitalario de Navarra