



CONSEJOS PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA DIETA

- Sigue las recomendaciones dietéticas específicas para tu enfermedad y realiza una alimentación equilibrada y saludable.
- Come al menos 5 – 6 veces al día.
- Toma 2 litros de líquidos al día.
- Ten siempre a mano para comer entre horas alimentos apetecibles de fácil consumo, como frutos secos, bollería casera con aceite de oliva, etc.
- Si no consigues comer una cantidad de alimentos suficiente, modifica la forma de cocinarlos según te recomendamos más adelante y aumenta el número de comidas a lo largo del día.
- Evita el consumo de alimentos desnatados o bajos en calorías.

¿Cómo enriquecer los diferentes grupos de alimentos o las preparaciones culinarias?

SUGERENCIA DE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS PARA ENRIQUECER LOS PLATOS EN:

ALIMENTOS Y PLATOS	CALORÍAS	PROTEÍNAS
Leche, yogur y zumos de frutas	Añadir: <ul style="list-style-type: none">• azúcar, mermelada, miel, cacao en polvo, caramelo líquido,• leche en polvo, leche condensada o crema de leche• cereales instantáneos tipo “8 cereales”, “Multifrutas”, cereales de desayuno picados• galletas tipo “María”, magdalenas, biscotes, pan (molde, tostadas,...)• harina de maíz tipo “maizena”• frutos secos picados o triturados	Añadir <ul style="list-style-type: none">• leche desnatada o en polvo• frutos secos picados, triturados o en polvo
Sopas y caldos	Añadir: <ul style="list-style-type: none">• sémola de tapioca, harina de maíz (tipo “Maizena”)• queso rallado en polvo, leche en polvo• aceite (preferiblemente de oliva),• picatostes o rebanadas de pan frito triturado• frutos secos en polvo	Añadir: <ul style="list-style-type: none">• queso rallado o en polvo• leche en polvo• huevo rallado o a trocitos (si lo tolera bien)• frutos secos en polvo
Consomé, cremas y purés	Añadir: <ul style="list-style-type: none">• leche entera o semi (a no ser que se lo desaconseje su dietista), leche en polvo, crema de leche, nata líquida,• queso cremoso o fundido: en lonchas, quesitos, rallado, en polvo, a trocitos y triturado• aceite (preferible de oliva), mantequilla, margarina• harina de maíz tipo “Maizena”• picatostes o rebanadas de pan frito triturado• frutos secos triturados o en polvo	Añadir: <ul style="list-style-type: none">• leche desnatada o en polvo• queso seco rallado o en polvo• huevo: es recomendable que la clara esté cocida para facilitar su digestión, y la yema puede estar cruda o cocida• frutos secos triturados o en polvo

Verduras, patatas

Preparaciones rebozadas o empanadas

Añadir:

- picatostes o rebanadas de pan frito triturado
- salsas (mayonesa, salsa bechamel, tártara, boloñesa, tomate frito, yogur)
- frutas y frutos secos troceados o molidos (ensaladas)

Añadir:

- salsas (boloñesa, yogur)
- frutos secos troceados o molidos (ensaladas)
- queso
- huevo: es recomendable que la clara esté cocida para facilitar su digestión; la yema puede estar cruda o cocida
- sofritos de chorizo o jamón
- triturados de carne o pescado

Segundos platos (carne, pescado)

-Preparaciones rebozadas o empanadas

-Pueden sumergirse en leche antes de la preparación

Añadir:

- aceite (preferible de oliva virgen), mantequilla
- salsas (mayonesa, salsa bechamel, tártara, boloñesa, tomate frito, yogur)

Añadir:

- salsas (boloñesa, yogur, queso)
- frutos secos troceados o molidos (ensaladas)
- huevo: es recomendable que la clara esté cocida para facilitar su digestión; la yema puede estar cruda o cocida
- sofritos de chorizo o jamón

Postres diversos

Añadir:

- caramelo líquido
- leche entera o semi (a no ser que lo haya desaconsejado su dietista), leche en polvo, leche condensada, crema de leche, nata
- frutos secos triturados o en polvo, frutos deshidratados (orejones, pasas, higos secos...)

Añadir:

- leche desnatada o en polvo
- frutos secos triturados o en polvo