



## CONSEJOS MÓDULO PROTEICO

Los módulos habitualmente contienen un nutriente aislado. Suelen utilizarse para complementar la dieta con nutrientes que habitualmente no ingerimos en cantidades adecuadas. Los módulos de nutrientes con un uso más habitual están constituidos por proteínas, grasas, carbohidratos o vitaminas. Los módulos de proteínas pueden contener proteína completa, una mezcla de algunos aminoácidos (componentes esenciales de las proteínas), o un aminoácido en particular (como la glutamina o la arginina).

### ¿Cuándo utilizar los módulos de proteínas?

Se indican en aquellas personas que necesitan aumentar el contenido proteico de su dieta, debido a una ingesta insuficiente (comen cantidades insuficientes de alimentos con proteínas: carne, pescado y huevos principalmente) o porque debido a motivos de salud las necesidades de ingesta proteicas están aumentadas.

En el caso de las personas mayores, pueden converger diferentes causas, como la dificultad al masticar, o tragar los alimentos, recuperaciones de otras enfermedades o intervenciones, falta de apetito, etc. Normalmente, las necesidades aumentadas de proteínas suelen aparecer cuando existen enfermedades asociadas.

### ¿Cómo tomar un módulo de proteínas?

- Es importante tomarlo con asiduidad y seriedad, al igual que tomaría un medicamento, ya que el módulo contribuirá a la mejora de su estado nutricional.
- Planifica tu dieta de acuerdo a la ingesta proteica recomendada por el médico, incluyendo en ella la cantidad de proteína prescrita.
- Usa el formato de módulo que te resulte más cómodo para el uso y manejo. Normalmente suelen presentarse en formato polvo, puedes elegir sobres unidos, o una cuchara medidora para que te resulte más fácil calcular la cantidad adecuada a la hora de prepararlo.
- Puedes añadir el módulo a los alimentos que desees (leche, yogur, zumos, purés, cremas, sopas o salsas, etc.) ya que este no modifica ni el sabor ni la textura de los alimentos.
- En caso necesario, puedes añadir igualmente el módulo a cualquier producto de nutrición enteral, oral o por sonda, lo indica tu médico.