

DIETA NUTRICIONAL ENRIQUECIDA

Actualizada junio 2012

Adaptada desde las recomendaciones de la Unidad de Nutrición Artificial del Complejo Hospitalario de A Coruña. Servicio Gallego de Salud

Muchos pacientes tienen **aumentadas sus necesidades nutricionales**, a consecuencia de ingresos hospitalarios, enfermedades agudas, infecciones etc... En estos casos se debe **enriquecer la dieta**, ya que no sería efectivo aumentar la cantidad de alimentos, puesto que estos pacientes no son capaces de consumir grandes volúmenes de comida.

PARA ENRIQUECER EL VALOR CALÓRICO EN LOS PURÉS,

Se puede añadir:

- ✓ *Aceite de oliva (preferible en crudo),*
- ✓ *Derivados lácteos: quesitos en porciones, queso rallado, mantequilla o nata.*
- ✓ *Frutos secos molidos*
- ✓ *Miel, leche condensada*
- ✓ *Cereales de desayuno comerciales*

PARA ENRIQUECER LAS PROTEÍNAS DE LA DIETA,

Se puede añadir:

- ✓ *Clara de huevo triturada añadida a las cremas o purés o batida, hasta conseguir un merengue que se puede consumir como postre*
- ✓ *Mezclar la fruta con lácteos como yogur, leche o natillas*
- ✓ *Enriquecer la leche con leche en polvo desnatada*

PARA ENRIQUECER EL APORTE DE FIBRA,

Se puede añadir:

- ✓ *Cereales integrales (pueden ser molidos y mezclados con leche).*
- ✓ *Añadir verduras de hoja cocidas y trituradas sin que dejen hebras en los purés.*

Aviso a pacientes y familiares

La información recogida en esta página web está dirigida, únicamente, a profesionales sanitarios de la atención primaria. No deberá utilizar su información para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o problema de salud. Si presenta o duda sobre existencia de un problema de salud deberá contrastar esta información con su médico de cabecera.