



Consejos generales

- Debe ofrecerse una dieta variada que incluya los 5 grupos de alimentos:
 - Farináceos: pasta, arroz, legumbre, pan, etc.
 - Alimentos proteicos: carne, pescado, huevos
 - Fruta
 - Verduras crudas y cocidas
 - Lácteos: leche y derivados
- Es importante preparar platos apetitosos y atractivos.
- Los alimentos con mayor valor energético deben consumirse al principio de la comida (por ejemplo: primero, carne rebozada con patatas; y verdura al final).
- Hay que evitar beber mucho líquido durante la comida o poco antes de ella, para no estar lleno enseguida.
- No hay que picar entre horas, para llegar con más hambre a las comidas principales.

¿Cómo enriquecer alimentos?

- Cereales dextrinados (papillas), harina de maíz (Maizena®)
 - Se pueden añadir en la leche, los postres lácteos, los purés...
- Miel, mermelada, azúcar
 - Se pueden comer con tostadas, pan, galletas, batidos, yogures...
- Aceite de oliva
 - Se puede añadir generosamente, en crudo, a las verduras, las ensaladas, los bocadillos...
- Mantequilla, margarina
 - Es útil para preparar salsas, purés y postres caseros, y en tostadas, pan, galletas...
- Leche, leche en polvo, crema de leche, leche condensada
 - Se puede añadir una cucharada sopera de Leche en polvo desnatada a un vaso de leche normal. Ésta se puede usar para preparar batidos, postres, purés, salsa bechamel..., y añadirla en platos como verduras, pastas y patatas, o enriquecerlos con crema de leche.
- Quesos
 - Se pueden fundir en bocadillos, tortillas, hamburguesas, verduras... El queso rallado se puede añadir en cremas, sopas, pastas, tortillas, suflés, creps y verduras. Cortado a dados se puede poner en ensaladas de todo tipo (verde, de pasta, de arroz...).
- Yogures
 - Se pueden utilizar para preparar batidos. Y se pueden comer con cereales de desayuno, frutos secos, semillas, fruta, postres...
- Huevos
 - El huevo duro se puede añadir troceado en las ensaladas, las verduras, las sopas... El huevo batido se puede añadir en purés de patata, cremas, salsas, creps...
- Frutos secos, semillas y germen de trigo
 - Se pueden añadir en los guisos y salsas, en el pan, la repostería i la bollería, en la fruta, los cereales de desayuno, los yogures, las verduras... Se puede añadir almendra en polvo en muchos platos, como purés o postres.



- Carnes y pescados
 - Se pueden poner troceados en platos de verdura, ensaladas, guisos, salsas, sopas... Se pueden incluir en potajes y pucheros hechos con legumbres. Se pueden usar también como relleno de tortillas, pizzas caseras, pimientos, berenjenas, quiches, bocadillos, patatas al horno...

Ideas de desayunos energéticos

- Leche habitual enriquecida con leche en polvo
- Leche enriquecida + cereales con miel o muesli
- Leche enriquecida + coca casera con frutos secos y/o chocolate de cobertura
- Bol de yogur con fruta troceada + azúcar, mermelada o miel
- Sándwich de 3 rebanadas (aplanadas) con mantequilla o aceite + jamón y queso
- Bocadillo de atún con olivas, de jamón serrano y queso, de queso untado y jamón dulce o pavo

Ideas de meriendas energéticas

- Yogur con frutos secos, miel, semillas o copos de avena
- Batidos energéticos:
 - Leche + helado de chocolate o vainilla
 - Leche o yogur natural + fruta natural o en almíbar
 - Leche + flan de huevo o vainilla + 2 galletas María
- Chocolate a la taza con bizcocho casero o melindros
- Batido con: cereales dextrinados, frutos secos, queso fresco, miel o mermelada

Ideas de comidas y cenas energéticas

- Hay que evitar cocciones que aporten poca energía al plato, como hervidos y plancha. Es preferible optar por cocciones en que la base sea con aceite de oliva: guisos, fritos, rebozados, platos con salsa...
- Los platos poco energéticos, como las verduras, las sopas o las ensaladas, se deben combinar con alimentos más calóricos.



Ejemplos de platos enriquecidos

Sopas, consomés, cremas y purés

- Se les pueden añadir rebanaditas de pan frito, queso rallado, leche entera o en polvo, crema de leche, aceite, margarina, mantequilla, huevo duro, carne picada o triturada (en el caldo), jamón troceado, frutos secos molidos... Es conveniente hacer las sopas y purés espesas, con poco caldo.

Verduras y hortalizas

- **Coliflor:** se puede hacer al vapor salteada con jamón y cebolla con mucho aceite, añadir salsa bechamel, cubrir con queso rallado y gratinar.
- **Salteadas con frutos secos:** espinacas o acelgas a la catalana, con tocino, con queso rallado...
- **Rellenas:** berenjena, calabacín o pimientos rellenos con salsa y gratinados con queso.
- **Rebozadas:** coliflor, calabacín, alcachofa, berenjena... Se pueden hacer rebozados dobles (pasar 2 veces por huevo y harina blanca de forma alterna y freír).
- **Judías verdes:** con sofrito hecho con salsa de tomate y almendra en polvo...
- **Ensaladas:** con frutos secos, atún, aceitunas, legumbre, dados de queso...

Farináceos

- **Pasta** con salsa boloñesa y bechamel o con paté o con atún, pasta a la carbonara, pasta con tomate, huevos revueltos y queso rallado; tortellinis, raviolis, lasaña, canelones con salsa y gratinados...
- **Patatas:** rellenas, estofadas con salsa, fritas...

Proteínas

- **Huevos** rellenos de atún, con carne trinchada o con tomate, o con mayonesa, o gratinados con bechamel; huevos fritos con patatas fritas...
- **Tortillas** variadas y rellenas: de queso, de atún y queso, de patatas y cebolla...
- **Carne** rebozada con pan rallado y/o almendra picada, con salsa, con queso fundido (hamburguesa con queso), rellena (libritos, sanjacobs), croquetas, buñuelos, filete ruso...
- **Pescado** rebozado con mayonesa, pescado en salsa...

Postres energéticos

- Fruta natural más energética: plátano, uva, higos, aguacate... Se pueden preparar macedonias variadas combinando fruta natural y fruta en almíbar, añadir almíbar o nata...
- Fruta desecada (orejones, ciruelas...) y frutos secos (nueces, almendras, cacahuets...).
- Naranja natural con azúcar quemado, piña natural con crema catalana, fresas con nata o con chocolate...
- Postres lácteos, mousses, helados cremosos, crema catalana, natillas, arroz con leche, *mel i mató*, flan (de huevo o vainilla)...
- Torrijas de Santa Teresa, buñuelos de cuaresma, tarta de Santiago...