

Recomendaciones para aumentar el valor calórico y proteico de la dieta

1. Seleccionar **alimentos y/o cocciones energéticas** (estofado, guisado, frituras...).
2. Preparar platos con **poca cantidad de comida** (plato pequeño), **pero enriquecido** (de alto valor calórico).
3. **Evitar una alimentación monótona**, presentar los platos de diferentes maneras, colores, etc.

¿Cómo enriquecer sus platos?

Alimento y/o preparación	Para aumentar las calorías	Para aumentar las proteínas
Leche, yogur o zumo de frutas	Mermelada, miel, cacao en polvo, cereales instantáneos, cereales de desayuno	Leche desnatada en polvo, frutos secos picados o en polvo
Sopas y caldos	Sémola, tapioca, harina de maíz, aceite de oliva, pan tostado o frito triturado	Queso rallado en polvo, leche en polvo, huevo rallado o troceado, frutos secos picados o en polvo
Cremas y purés	Crema de leche, nata líquida, harinas, aceite de oliva, pan tostado o frito	Huevo cocido triturado, leche en polvo, frutos secos picados o en polvo, quesitos cremosos
Postres variados	Caramelo líquido, azúcar, miel, leche condensada, nata, frutas deshidratadas	Leche en polvo, frutos secos...



Ejemplo práctico

Crema de calabacín



Ingredientes (1ración):

- 1 Calabacín mediano
- ¼ de Cebolla
- 1 Patata pequeña
- Caldo o agua
- Sal

Aporte de esta crema (100g):

- **Energía:** 26,9 kcal
- **Lípidos:** 0,1 g
- **Proteínas:** 1,4 g
- **Hidratos de carbono:** 5 g

¿Cómo podemos enriquecer esta crema?

	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Lípidos (g)</i>	<i>HC (g)</i>
Crema base (200g) 1 ración	53,8	2,8	0,2	10
+ 1 ración de queso parmesano (20g)	127,3	9,3	5,5	10
+ 1 quesito en porciones (23g)	133,4	4,9	7,7	11
+ 2 cucharadas soperas de aceite	215,6	2,8	18	10
+ 2 cucharadas soperas de aceite + 100 ml leche (en sustitución al agua o caldo) + 1 huevo duro	351,8	12,1	26,8	14,8
+ 100 ml nata + 10g harina piñones	392,3	7,6	33,8	13,6
+ 1 cucharada de postre de leche desnatada en polvo + 2 cucharadas soperas de picatostes + 2 cucharadas soperas de aceite	297,1	7,7	18,5	24