

ESTRATEGIAS PARA EL ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL



Obra Social
Fundación "la Caixa"



Asociación de
Fibrosis Quística
Comunidad Valenciana



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

¿Por qué es importante tener estrategias para enriquecer la comida?

En la mayoría de los casos, las personas con Fibrosis Quística tienen sus necesidades nutricionales aumentadas, además de presentar poco apetito según las circunstancias y épocas del año (p.ej. en épocas de exacerbaciones). Por ello, es importante enriquecer las comidas, especialmente en proteína y energía, para asegurar un peso y composición corporal adecuada.

CONSEJOS GENERALES QUE TE PUEDEN AYUDAR

- Intentar realizar al menos **5 o 6 comidas al día**. Marcar unos **horarios** más o menos **fijos** y comer en un ambiente relajado. Consumir los **alimentos** que **aporten** más **energía al principio** (p.ej. plato de verduras de 2do).
- **Evitar alimentos difíciles de masticar y tragar**, estos crean mayor saciedad. Las carnes blancas (pollo, pavo, conejo) son menos saciantes que las rojas ya que son más fáciles de masticar. Las legumbres mejor comer las de menor tamaño o comerlas trituradas (p.ej. hummus) para facilitar su masticación.
- **Crea platos variados**, evita la monotonía.
- **Evita** los **alimentos** a temperatura **muy caliente** ya que sacian antes.

CONSEJOS EN COMIDAS PRINCIPALES

CREMAS Y PURÉS

Pueden ser una buena estrategia de añadir vegetales a la dieta sin crear saciedad.

Para enriquecer, **añadir**:

Huevo duro o yemas

Queso rallado / **Queso curado** a trozos

Leche entera / **Leche en polvo** / **Nata**

Pan tipo **picatoste**

Trocitos de **jamón serrano**

Copos de patata



ENSALADAS

El consumo de vegetales frescos es esencial para tener unos hábitos alimentarios saludables. Pero si tu objetivo es aumentar de peso debes tener en cuenta que pueden crear saciedad sin aportarnos demasiada energía y macronutrientes.

Por ello, puedes añadir a tus ensaladas:



Acompañar con **alimentos proteicos** (p.e. pollo, atún, queso, pavo, huevo, legumbres/hummus).

Utilizar **Salsas** (mayonesa, salsa rosa, aliños, pesto).

Usar suficiente **Aceite de Oliva**

Frutos secos o semillas trituradas

Frutos grasos (p.ej. olivas o aguacate)

CARNES Y PESCADOS



Cocínalos en forma de **guisos, estofados, empanados o rebozados**, así aumentará su contenido energético.

Sumérgelos en leche antes de cocinarlos

Acompáñalos con **salsas** a base de nata, frutos secos, fruta u hortalizas deshidratadas.



- En los platos de pasta, añadir salsas o sofritos enriquecidos con nata, frutos secos, beicon, aceite o queso rallado.

POR EJEMPLO: *Pechuga de pollo con salsa de cacahuetes.*

-Ingredientes: *pechuga de pollo, mantequilla de cacahuete, bebida de coco sin azúcar añadido o leche evaporada.*

-Preparación: *saltear el pollo en un poco de aceite, las especias, y un puñado de cacahuetes. Incorporar dos cucharadas de mantequilla de cacahuete e ir removiendo hasta que el pollo esté bien impregnado de la mantequilla de cacahuete, y agregar la bebida de coco (o leche evaporada) y dejar que cueza el conjunto durante unos minutos hasta que la salsa esté espesa. Corregir de sal al final.*

CONSEJOS PARA COMIDAS INTERMEDIAS

DESAYUNOS Y MERIENDAS

BEBIDAS PARA DESAYUNO

Si eres de los que consume leche por la mañana ten en cuenta los siguientes consejos:



Utiliza **leche entera**.

Enriquecer la bebida añadiendo:

- Cereales en polvo.
- Leche entera en polvo.

ZUMOS NATURALES

Puede ser otra opción, aunque no tienen tantas calorías y nutrientes como un vaso de leche entera. Ten en cuenta, especialmente si padeces de diabetes, que poseen un alto índice glucémico, aumentando rápidamente la glucosa en sangre.



TOSTADAS Y BOCADILLOS



Como norma general siempre es recomendable utilizar pan de harina integral, pero si tienes poco apetito quizás no te interese, ya que éstos crean mayor saciedad que los de harina refinada.

¿Qué añadido a mis bocadillos?

CREMAS PARA UNTAR



- Crema de cacahuete, anacardos, pistacho.
- Queso para untar
- Hummus
- Paté de atún o salmón
- Mayonesa
- Guacamole
- Tapenade (Paté de olivas negras)

ALIMENTOS PROTEÍCOS Y GRASOS

- Atún o Caballa o Sardinitas
- Queso curado
- Salmón ahumado
- Jamón serrano
- Jamón York (>80% de jamón)
- Huevo



AÑADE ACEITE DE OLIVA A TUS TOSTADAS

EJEMPLO DE BOCADILLOS / TOSTADAS

Sándwich de **atún** con **mayonesa** y **huevo duro**

Tostada de **aguacate**, **aceite** y **salmón ahumado**

Bocadillo de **jamón serrano**, **aceite** y **queso de untar**

Bocadillo de **atún**, **aceite** y **olivas**.

Tostada con **hummus**, **pimentón dulce**, **aceite** y **jamón york** y **queso curado**.



YOGUR



- Escoge **yogures grasos**, como el griego entero.
- Añade **frutos secos** enteros o crema de estos
- Añade **leche en polvo** o **cereales en polvo**
- Añade **fruta deshidratada** o fruta madura o cocida



BATIDOS CASEROS

Realizar batidos enriquecidos caseros puede ser buena opción para ingerir una buena cantidad de energía y nutrientes sin generar demasiada saciedad.

Junta y tritura alimentos tipo:

- **Fruta madura o deshidratada** (higos, uvas pasas, dátiles...)
- **Frutos secos**
- **Crema de frutos secos**
- **Leche y cereales en polvo**
- **Cereales** (arroz inflado, cereales de maíz, avena...)



Ejemplos:

BATIDO	INGREDIENTES	VALOR NUTRICIONAL
Plátano y dátiles	1 plátano, 1 vaso leche entera 200ml, 3 dátiles sin hueso y 1 cucharada crema cacahuete	420 kcal, 11.5g proteínas , 40g Hidratos, 5.5g de fibra. Volumen: 270 ml.
Manzana y Almendras	½ manzana, 10 almendras crudas peladas, un plátano maduro, 1 yogur griego, ½ vaso de leche entera 100ml, canela al gusto.	380 kcal, 12g proteínas , 39g Hidratos, 8g de fibra. Volumen: 260 ml.
Higos y Cereales solubles	1 vaso de leche entera, 1 cucharada de postre de cereales solubles, 3 higos deshidratados, 150g melón.	400 kcal, 15.5g proteínas , 50g Hidratos, 13g de fibra. Volumen: 270 ml.

SUPLEMENTOS DE NUTRICIÓN ORAL

En ciertas situaciones, cuando la dieta por sí sola no es suficiente, puede ser que sea necesario recurrir a suplementos de nutrición oral para complementar la dieta en energía y nutrientes. Es importante saber cómo tomarlos para conseguir una buena tolerancia digestiva y una correcta efectividad de los mismos.



Deben ser prescritos y supervisados por un especialista en nutrición, que te aconsejará según tus necesidades

Consejos prácticos de cómo tomarlos:

- **Tómalos lentamente**, empleando entre 15 y 30 minutos por unidad, y a pequeños sorbos para favorecer una absorción más lenta y correcta.
- Se recomienda que los tomes **fuera de las comidas** y **evites** que sea **justo antes** de las mismas, para que no pierdas el apetito y no te cueste tomar la comida habitual.
- Los mejores momentos para tomarlos podrían ser los siguientes: como postre de la comida principal, con la medicación, al despertar (unas 2 horas antes del desayuno), en la merienda o como recena.
- Se pueden tomar a **temperatura ambiente, templados** (microondas o baño maría) o **fríos** (helados, granizados...).
- **Ajusta los horarios** a tus preferencias y momentos de **mayor apetito**. Es muy práctico que los consumas en ayunas o antes de acostarte.
- Existe una gran **variedad de sabores**, elije el que más te guste.
- **Puedes modificar su textura**: si te gustan más espesos, puedes incorporar espesantes; pero si te gustan más ligeros, se pueden mezclar con agua, caldo, zumo, leche.
- **Puedes ser flexible**: si un día no puedes tomar la cantidad prescrita, otro día puedes necesitar algún suplemento más.
- En algunos casos puedes cocinar con ellos y realizar diferentes tipos de recetas: flanes, puddings, batidos, macedonias.



Ten en cuenta que muchos de los consejos dados para enriquecer los platos son a base de alimentos ricos en grasa y es posible que necesite aumentar su dosis de enzimas.

