

**AC  
NC**



ASOCIACIÓN COLOMBIANA  
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

# Recomendaciones para enriquecimiento de la dieta

## Recomendaciones para enriquecimiento de la dieta

- NUNCA reemplazar una comida principal por mecateo o coladas o suplementos vitamínicos
- Agregue una cucharada sopera de leche en polvo a la leche Líquida (ya sea sola o en otras preparaciones), también puede añadirla en salsas y aderezos, cocinar los cereales con leche en lugar de agua, usar la leche para preparar cremas, jugos, chocolate, pure de papa
- Enriquecer los platos principales con crema de leche y/o queso (untable, fresco o de rallar descremados) en preparaciones como puré, ensaladas, carnes, pastas, postres, arroz, etc.
- Adicionar clara de huevo a todas las preparaciones posibles. (cocine el huevo completo hasta que este duro, antes de mezclarlo retire la yema, lo puede licuar en sopas, salsas, coladas, etc., o picar finamente en arroz, pures, ensaladas, carnes molidas o picadas, purés de verduras, entre otros)
- Consumir vegetales preferiblemente cocidos (al horno, hervidos, asados, en forma de soufflés, croquetas, buñuelos, purés, etc.) ya que dan menos saciedad que las verduras crudas, aunque éstas también pueden consumirse.



- Si no es diabético Incrementar el consumo de preparaciones dulces como arroz con leche, coladas, arequipe, sorbetes, flanes, dulces de fruta, plátano calado, bocadillo, merengues, tortas dulces, panelitas, mermeladas; a los jugos puede adicionarle helado, etc.
- Evite la ingesta excesiva de LIQUIDOS en la comida o justo antes de ella llena el estómago, incrementando las señales de saciedad y promoviendo un menor consumo de alimentos que puede incidir negativamente en el estado nutricional.
- Una presentación agradable del plato y una combinación de colores apetecible, junto con la temperatura adecuada para cada preparación, va a contribuir a la buena aceptación del menú.
- Si existe pérdida de apetito, se recomienda repartir entre 6 a 8 tiempos de comida por día

- Si usted necesita un ajuste de la textura de la alimentación. Tenga en cuenta que Modificar la textura de la alimentación consiste en emplear los alimentos de consumo habitual, cocinándolos siguiendo las recetas tradicionales y transformándolos según las necesidades en puré espeso, puré. Siempre que sea posible se partirá de un menú normal del hogar para hacer la medicación.
- Si tiene dificultades en la deglución (tragar) con alimentos muy líquidos puede usar el *agua gelificada* para hidratarse que se prepara de la siguiente forma: Poner 1 litro de agua a hervir, añadir 25 g de gelatina y jugo de limón o menta, según preferencia. Homogeneizar e introducir en un molde. Guardar en nevera durante un período de tiempo no superior a 48 h a fin de evitar el riesgo de contaminación bacteriana o de otra índole.







Recuerde que en cada comida debe incluir un alimento proteico (CARNES, HUEVO, GRANOS, ETC), Tener presente que la leche, el huevo, el queso, la carne, los granos (frijoles, soya, arvejas, garbanzos, habas, blanquillos y las lentejas, consumirlos mínimo 3 veces por semana), son alimentos proteicos que ayudan al mantenimiento en adultos, por eso las debemos utilizar en la alimentación diaria; A continuación, encontrara algunos ejemplos de aporte proteico por alimento

Porción de alimento	Aporte de proteína en gramos*	Recomendación diaria ejemplo
1 huevo entero (50 gr)	6 gr	
1/2 taza de granos (frijol, lenteja, garbanzo, blanquillo) (80g)	6 gr	
Bienestarina precocida (100 gr)	21 gr	
1 vaso mediano de yogurt (200 ml)	6 gr	
1 vaso de leche (200 ml)	6 gr	
Leche en polvo 100 gr	26 gr	
1 tajada mediana de queso campesino (40 g)	10 gr	
1 tajada mediana de queso cuajada (40 g)	6 gr	
Atún enlatado 100 gr	24 gr	
Bagre sin cabeza 100 gr	17 gr	
1 tajada mediana de pechuga (100 g)	21 gr	
1 contramuslo sin piel 100 gr	25 gr	
1 tajada mediana de carne (100 g)**	22 gr	
1 tajada mediana de carne de cerdo magra (100 g)**	21 gr	

\*Fuente: Tabla de composición de alimentos del ICBF