




Producto	Presentación	Sabor	C.N.
 Diben DRINK	Caja de 24 EasyBottle de 200 ml	Vainilla	504283
		Frutos del bosque	504284
		Capuchino	504285



[Recetario Diben® DRINK]



El primer suplemento oral HP/HC específico para el paciente diabético

Diben DRINK ÓPTIMO CONTROL GLUCÉMICO:

- Regula la glucemia postprandial
- Reduce los requerimientos de insulina
- Protege frente a la insulino resistencia

Mezcla de hidratos de carbono de absorción lenta

Diben DRINK ÓPTIMA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR:

- Colabora en la normalización de la dislipemia
- Contribuye a la reducción del colesterol LDL
- Interviene en la disminución del riesgo cardiovascular

↑ AGMI, EPA, DHA
↓ Sodio

Diben DRINK ÓPTIMA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO:

- Elevado aporte de energía y nutrientes en volumen reducido
- Excelente tolerancia gastrointestinal
- 3 Agradables sabores

↓ Osmolaridad

Por Botella 200ml

Kcal	g proteínas
300	15
g fibra	4
26,2	14
g CHO	g grasas



Helado de frutos del bosque con yogur natural

Postre o snack hipercalórico-hiperproteico refrescante y digestivo.

Indicado para cualquier tipo de paciente diabético que deba enriquecer su dieta en calorías y proteínas en un volumen reducido.

Ingredientes para 1 persona:

- 200ml Diben® DRINK frutos del bosque
- 60gr yogur natural edulcorado (1/2 yogur)
- 10gr avellanas tostadas (10 unidades)

Elaboración:

- Verter Diben® DRINK en un molde para hacer cubitos y meterlo en el congelador unas horas.
- Una vez congelado, dejar unos minutos fuera del congelador antes de desmoldar. De este modo se consigue una textura más agradable y fácil de extraer.
- Preparar en una copa una base de yogur natural y encima poner las bolas de helado.
- Decorar con el resto del yogur y espolvorear por encima con las avellanas previamente picadas.



Helado de frutos del bosque con yogur natural

Marta Torrentó Solà.

Dietista Hospital del Mar. Barcelona.

Sugerencias:

- La consistencia inicial es dura “gel” ideal para saborear en forma de polo. No obstante, si se deja deshacer un poco, su consistencia es más blanda, puede comerse con cuchara y mezclarse con el yogur natural consiguiendo una copa de helado con un color, sabor y textura muy agradable.
- Puede variar la receta utilizando:
Diben® DRINK: vainilla, capuchino o frutos del bosque.
Yogur de sabores o zumo de fruta.
Cualquier tipo de fruto seco: almendras, nueces, pistachos...

Cálculo nutricional (1 porción individual)

- Energía: 404 kcal
- Proteínas: 18.5g
- Lípidos: 22.6g
- Hidratos: 29.2g
- Aporte de fibra: 4.5g

i

Esta receta aporta 2.9 raciones de hidratos de carbono. Este número de raciones equivalen a un postre compuesto de 1 yogur de sabores con una fruta o una merienda compuesta de 1 yogur natural con 5 galletas medianas o 2 yogures naturales con 45g de cereales integrales. Estas alternativas contienen el mismo número de raciones que el helado de frutos del bosque con yogur natural.



Mayonesa de nueces

Salsa hipercalórica indicada para reforzar las calorías en un primer plato de verduras u hortalizas o como guarnición de un segundo plato (carnes-pescados).

Ingredientes (4 personas):

- 100ml Diben® DRINK sabor capuchino
- 200g nueces peladas
- 1 huevo
- 40g de pan remojado en agua y vinagre escurrido.
- 100ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

- Triturar las nueces con la ayuda de una batidora.
- Incorporar el pan escurrido, el huevo, el aceite y batir hasta formar una crema espesa, salpimentar al gusto
- Por último añadir Diben® DRINK capuchino y batir unos minutos hasta que quede incorporado en la mezcla.
- Reservar en la nevera 12:00 Hrs.
- Retirar de la nevera 30' antes de consumir.



Mayonesa de nueces

Alejandra Gutiérrez Sánchez.

Dietista Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona.

Sugerencias:

- Puede mezclar esta salsa con verduras como endivias rellenas con mayonesa de nueces espolvoreando huevo hilado para decorar.
- También puede realizar canapés con mayonesa de nueces decorados con queso, tomate, gambas, zanahoria, olivas ó tostadas con mayonesa de nueces.

i

Esta receta aporta 1.5 raciones de hidratos de carbono. Este número de raciones equivalen a una ensalada compuesta por 300g tomate y 75g de zanahoria o a 30g de pan integral que puede utilizar como acompañamiento de un segundo plato. Estas alternativas contienen el mismo número de raciones que la mayonesa de nueces y Diben® DRINK capuchino.

Cálculo nutricional (1 porción individual)

- Energía: 651.25 kcal
- Proteínas: 11.39g
- Lípidos: 60.76g
- Hidratos: 14.64g
- Aporte de fibra: 2.96g



Desayuno completo

Desayuno completo hipercalórico e hiperproteico rico en fibra.
Indicado para pacientes con pérdida de apetito o anorexia.

Ingredientes (1 persona):

- 200 ml de Diben® DRINK frutos del bosque (1 botella)
- 85g de fresas (5 unidades medianas)
- 30g de cereales integrales sin azúcar añadido (1 taza café con leche)
- 20g de nueces (1 puñado ó 2 cucharadas soperas)

Elaboración:

- Verter el contenido de Diben® DRINK frutos del bosque en un bol o copa.
- Cortar las fresas en trocitos pequeños y añadirlas junto con los cereales y las nueces (enteras o picadas) a la preparación anterior.



Desayuno completo

María Lecha Benet.

Dietista Hospital Moisés Broggi. Barcelona.

Sugerencias:

- Puede triturar todos los ingredientes y servir como un batido en caso de problemas de masticación y/o deglución.



i

Esta receta aporta 5.5 raciones de hidratos de carbono. Este número de raciones equivale a un desayuno compuesto por leche (200ml) con 9 galletas tipo María. Esta alternativa contiene el mismo número de raciones que el desayuno completo.

Cálculo nutricional (1 porción individual)

- Energía: 562.5 kcal
- Proteínas: 22.5g
- Lípidos: 26.6g
- Hidratos: 55.3g
- Aporte de fibra: 7.5g



Flan de café

Postre hipercalórico de consistencia púdin. Indicado para pacientes con disfagia y/o necesidades energéticas elevadas.

Ingredientes (para 2 flanes):

- 1 sobre de cuajada comercial
- 200ml de Diben® DRINK capuchino (1 botella)
- 50ml de leche entera (1/4 de vaso)

Elaboración:

- Disolver el contenido de un sobre de cuajada comercial en 50 ml de leche entera.
- Calentar a fuego lento el envase de Diben® DRINK capuchino y antes de que comience a hervir, añadir la preparación anterior removiendo hasta que vuelva a hervir durante un par de segundos.
- Retirar el cazo unos segundos del fuego sin dejar de remover.
- Verter el contenido en los recipientes para flanes y dejar reposar 4 horas en el frigorífico.
- Tapar los recipientes con papel de aluminio si no desea que se forme una capa de crema en la superficie.



Flan de café

Patricia Sorribes Carreras.

Dietista Hospital Provincial de Castellón.

Sugerencias:

- Para variar la receta puede utilizar Diben® DRINK vainilla y añadir durante la cocción una rama de canela y la corteza de un limón.

i

Esta receta aporta 2 raciones de hidratos de carbono. Estas raciones equivalen a un postre compuesto de 200g de yogur natural con 100g de fresas. Esta alternativa contiene el mismo número de raciones que el flan de café.

Cálculo nutricional (1 Flan de 125g)

- Energía: 188.3 kcal
- Proteínas: 8.26g
- Lípidos: 7.97g
- Hidratos: 19.6g
- Aporte de fibra: 2.3g



Mousse de frutos del bosque

Postre o colación hipercalórica-hiperproteica de consistencia pudín con fibra. Indicado para pacientes diabéticos con necesidades calórico proteicas aumentadas y con dificultad para la deglución.

Ingredientes (1 persona):

- 200ml de Diben® DRINK frutos del bosque (1 botella)
- 100g de queso fresco desnatado batido (3/4 de la medida de un yogur)
- 2g de gelatina sabor neutro (1 lámina)

Elaboración:

- Sumergir en agua tibia la lámina de gelatina neutra y dejar reposar hasta que se hidrate y adopte una consistencia blanda. Posteriormente, remover hasta su completa disolución.
- Verter los 200ml de Diben® DRINK y los 100ml de queso fresco en un recipiente y mezclar con la ayuda de una batidora.
- Añadir a la mezcla la gelatina disuelta y remover hasta conseguir una consistencia homogénea.
- Reservar el recipiente en la nevera durante unas horas.



Mousse de frutos del bosque

Cristina Ferreiro Cassanello.

Dietista Hospital Mataró. Barcelona.

Sugerencias:

- Para incrementar el dulzor de la receta puede añadir 2 cucharadas soperas de mermelada Diet sin azúcar añadido.
- Puede utilizar fruta troceada o frutos rojos a modo de decoración, siempre que el paciente no tenga problemas deglutorios.

Cálculo nutricional (1 porción individual)

- Energía: 353 kcal
- Proteínas: 24.5g
- Lípidos: 3.5g
- Hidratos: 29.7g
- Aporte de fibra: 4g



i

Esta receta aporta 3 raciones de hidratos de carbono. Puede sustituir esta receta por otro postre compuesto de 200g de yogur natural edulcorado y 200g de manzana. Esta alternativa contiene el mismo número de raciones que la mousse de frutos del bosque.



Crema de calabaza con curry

Primer plato hipercalórico de consistencia puré y fácil masticación.
Indicado para pacientes diabéticos y/o con disfagia debido a su consistencia cremosa.

Ingredientes (1 persona):

- 75g de calabaza
- 50g de puerro
- 75g de patata
- 50ml Diben® DRINK vainilla (1/4 botella)
- Sal, pimienta y curry al gusto

Elaboración:

- Hervir la calabaza, la patata y reservar.
- Sofreír el puerro en una cacerola y añadir las verduras cocidas, los 50ml de Diben® DRINK vainilla y batir hasta conseguir una crema homogénea, sazonar y condimentar con el curry.



Crema de calabaza con curry

Amaya Peñalva Arigita.

Dietista Hospital Moisés Broggi. Barcelona.

Sugerencias:

- Para elaborar la crema de calabaza puede utilizar también cebolla como complemento al puerro o sustituir un ingrediente por otro.
- Espolvorear perejil picado antes de servir la crema.

Cálculo nutricional (1 plato)

- Energía: 280 kcal
- Proteínas: 6.53g
- Lípidos: 13.5g
- Hidratos: 33.5g



i

Esta receta aporta 3 raciones de hidratos de carbono. Puede sustituir esta receta por otro 1er plato compuesto de 150g de lechuga, 150g de zanahoria, 75g de cebolla y 300g de tomate (a modo de ensalada). Esta alternativa contiene el mismo número de raciones que la crema de calabaza con curry.



Tarta de flan de capuchino sin azúcar añadido

Postre hipercalórico e hiperproteico de consistencia blanda, sin azúcar añadido y con un bajo índice glicémico aunque contenga una cantidad importante de hidratos de carbono.

Ingredientes (1 persona):

- 6 galletas tipo maría cuadradas
- 200ml Diben® DRINK capuchino/vainilla
- 2 huevos pequeños (80g)
- 20g de harina de maíz tipo Maizena®
- 5 g avellanas
- Leche entera (la cantidad necesaria para humedecer las galletas)

Elaboración de la crema de capuchino:

- Añadir en un recipiente los 200 ml de Diben® DRINK capuchino, los 2 huevos y los 20g de Maizena®.
- Mezclar con la ayuda de una batidora hasta conseguir una textura cremosa.
- Calentar a 90° la preparación anterior sin llegar a ebullición.
- Sumergir las 6 galletas con la leche para que queden bien empapadas.

Montaje del pastel:

- Utilizar un recipiente pequeño y colocar, en primer lugar, una capa de 2 galletas, a continuación, untar con la crema de capuchino y volver a colocar encima otras 2 galletas. Repetir estos pasos hasta terminar las galletas.
- Una vez montado el pastel, cubrirlo con la crema de capuchino que nos haya sobrado.
- Triturar las avellanas i recubrir todo el pastel.
- Dejar 1 hora en la nevera.



Tarta de flan de capuchino sin azúcar añadido

Núria Guillén Rey.

Dietista Hospital Sant Joan de Reus. Tarragona.

Sugerencias:

- Para incrementar el aporte de fibra pueden utilizarse galletas integrales.
- Podemos cambiar el gusto del pastel si cambiamos el sabor de Diben® DRINK por vainilla o frutos del bosque.

Cálculo nutricional (1 porción individual)

- Energía: 713.8 kcal
- Proteínas: 28.8g
- Lípidos: 33.72g
- Hidratos: 71.36g

i

Esta receta contiene 7 raciones de hidratos de carbono. Este aporte, es el equivalente a una comida completa entre el primer plato, segundo plato y postre. P Ej: 75g de macarrones a la boloñesa (5R) y 200g de naranja (2R) de postre. También podría equivaler a un desayuno completo: 200ml de leche (1R), 200g de naranja (2R) y 80g de bocadillo de jamón (4R). Estas alternativas contienen el mismo número de raciones que la tarta de flan de capuchino sin azúcar añadido.



Sándwich mixto gratinado

Segundo plato o merienda hipercalórico e hiperproteico de fácil masticación.

Ingredientes (1 persona):

- 2 rebanadas de pan de molde
- 1 loncha de queso para fundir
- 1 loncha de jamón cocido
- 25 g de queso rallado
- 12,5 g de margarina
- 100 ml de Diben® DRINK vainilla

Elaboración:

- En un plato hondo poner los 100 ml de Diben® DRINK vainilla.
- Untar las rebanadas de pan de molde con la margarina y mojar en los 100 ml de Diben® DRINK vainilla.
- Colocar las lonchas de jamón y queso entre las rebanadas de pan de molde formando un sándwich.
- Espolvorear por encima el queso rallado.
- En una bandeja de horno colocar el sándwich y gratinar.



Sándwich mixto gratinado

Ana Pérez Heras

Dietista Hospital Clínico Barcelona.

Sugerencias:

- Puede sustituir el jamón cocido por pavo y variar los tipos de queso o bien preparar el sándwich solo con queso o jamón.
- Se recomienda escoger pan integral, especialmente en pacientes con estreñimiento.



i

Esta receta aporta 4 raciones de hidratos de carbono. Puede sustituir esta receta por otro 2º plato compuesto de arroz (45g) con 300g de tomate ó por 200g de yogur con 45g de cereales integrales a modo de merienda. Esta alternativa contiene el mismo número de raciones que el sándwich mixto gratinado.

Cálculo nutricional (1 sándwich)

- Energía: 639 kcal
- Proteínas: 32 g
- Lípidos: 38 g
- Hidratos de carbono: 40.2 g
- Fibra: 3.5g



Crema catalana

Postre hipercalórico e hiperproteico de consistencia cremosa indicado para pacientes con problemas de disfagia o mala dentición.

Ingredientes (1 persona):

- Diben® DRINK de vainilla (200ml)
- Una yema de huevo (XXL)
- Dos cucharadas soperas de maicena
- Una rama de canela (al gusto)
- La corteza de medio limón (al gusto)

Elaboración:

- Calentamos Diben® DRINK, sin llegar a ebullición, con la canela y la corteza de limón ya incorporadas.
- Diluir la maicena con un poquito de agua fría para evitar la formación de grumos.
- Batimos las yemas con la maicena.
- Retiramos la corteza de limón y la canela.
- Echamos Diben® DRINK sobre las yemas, batiéndolas.
- Ponemos la mezcla anterior a fuego bajo, sin hervir, hasta que espese.
- Vertimos la preparación en un recipiente de barro.
- Reservamos en el frigorífico 1-1/2 h.



Crema catalana

Lorena Arribas Hortigüela.

Dietista Instituto Catalán de Oncología (ICO). Hospitalet de Llobregat. Barcelona.

Sugerencias:

- Puede echar canela al gusto o una cucharada de almendra en polvo sobre la crema ya preparada.
- La ración es grande por lo que se podría comer en 2 tomas como postre de una comida principal o en la merienda.

Cálculo nutricional (1 porción)

- Energía: 450, 4 kcal
- Proteínas: 20,3 g
- Lípidos: 20 g
- Hidratos de Carbono: 47,3 g

i

Esta receta aporta 4,7 raciones de hidratos de carbono. Puede sustituir esta receta por otro postre compuesto de macedonia de frutas con yogur (200g de yogur natural sin azúcar, 100g de pera y 50g de plátano, 50g de manzana y 50g de uvas. Esta alternativa contiene el mismo número de raciones que la crema catalana.

