



ACTUAR

En el campo de la disfagia es proporcionar información a pacientes y cuidadores que contribuya a mejorar su calidad de vida



HOJA INFORMATIVA

RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL VALOR CALÓRICO Y PROTEICO DE LA DIETA

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

CONSEJOS PARA ENRIQUECER SUS PLATOS

Alimento y/o preparación	Para aumentar las calorías	Para aumentar las proteínas
Leche, yogur o zumo de frutas	azúcar, 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...



ACTUAR

En el campo de la disfagia es proporcionar información a pacientes y cuidadores que contribuya a mejorar su calidad de vida



Grupo de alimento	Ingrediente	cantidad	Energía
LÁCTEOS			
	Queso parmesano	20g	73,5 kcal
	Quesito en porción	1 unidad	79,6 kcal
	Leche evaporada	100 ml	158,6 kcal
	Nata para cocinar	10g	20,3 kcal
	Leche en polvo desnatada	100 ml	36,7 kcal
	Leche entera	100 ml	63,4 kcal
	Leche en polvo entera	100 ml	49,8 kcal
ACEITES Y GRASAS			
	Aceite	9g	80,9 kcal
	Mantequilla	15g	112,9 kcal
FRUTOS SECOS			
	Avellanas molidas	20g	127,8 kcal
	Piñones molidos	20g	135,5 kcal
PROTEICOS			
	Huevo duro	50g	72,8 kcal
	Clara de huevo rallada	30g	15 kcal
	Licuada de soja	100ml	82,8 kcal
MISCELANEA			
	Dulce de membrillo	30g	63,6 kcal

