



RECOMENDACIONES PARA ENRIQUECER NUTRICIONALMENTE LA ALIMENTACIÓN

La falta de apetito, la presencia de enfermedades crónicas o los problemas para tragar, masticar o digerir la comida pueden hacer que la ingesta y absorción sea incompleta y que aparezca desnutrición. La desnutrición se asocia con mayores complicaciones en salud y un empeoramiento en la calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realiza **5 o 6 comidas al día**, procurando mantener un horario regular (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena).
- Si se tiene poco apetito, **priorizar la ingesta de 2º plato (proteínas)** antes que el primero. Otra opción, es hacer un plato único mezclando el primer y segundo plato en el mismo.
- Líquidos: Procura beber entre **1,5 -2 litros de bebidas calóricas**: leche, gazpacho, bebidas de soja o almendras.
- Evita beber líquidos durante la comida.
- Limita el consumo de café, té, alcohol y bebidas con gas.
- Limita frituras y guisos, elige preparaciones al **horno, plancha, vapor o freidora de aire**.
- Puedes utilizar sal de forma moderada (siempre que no haya contraindicación médica) y todo tipo de especias, limón y hierbas aromáticas.
- Utiliza preferiblemente **AOVE (aceite de oliva virgen extra)**. **Mejor en crudo**.
- Consume **3 raciones de lácteos enteros** diarios para asegurar el aporte de calcio. Una ración de lácteo equivale a 250 ml leche o 2 yogures o 125 gr de queso fresco.
- Consume **dos raciones de pescado azul semanalmente** (omega 3), como son: atún bonito, salmón, anchoas, sardinas.
- Consume **3 raciones de frutas** al día, incluyendo una rica en vitamina C como naranja, mandarina, kiwi, fresas... Una ración de fruta equivale a una pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja...); una rodaja de melón, sandía o piña; de dos a tres piezas de fruta pequeña, como ciruelas, mandarinas; o una taza de fresas, cerezas, uvas.
- Incluye en tu menú diario al menos **2 raciones de verduras** al día. Una ración de verduras equivale a 140-150 gr de cualquier verdura en crudo.
- Si tienes problemas de **estreñimiento** consume suficiente cantidad de **fibra** (cereales integrales, legumbres, frutas con piel y verduras) y bebe cantidad adecuada de líquido.



- Elige alimentos del mismo grupo, pero más concentrados en energía. Por ejemplo, sustituir yogur natural por **yogur griego**, yogur enriquecido con **proteína**, **queso fresco batido** o **skyr**.
- Entre horas ten a mano alimentos, con **alto aporte calórico**, como frutos secos.
- Consume alimentos **poco procesados**, **frescos** y de temporada.
- Evita el consumo de alimentos desnatados, bajos en calorías o light y aquellos que aportan poca energía en un gran volumen, como caldos, infusiones, verduras o ensaladas.
- Haz preparaciones con alta densidad energética: cereales y tubérculos (pasta, patata, arroz, cuscús, quinoa...) junto con proteína (carnes, pescados, legumbres, huevos y lácteos).
- Come **despacio**, **mastica bien** y procura no hacer otras actividades al mismo tiempo.
- No permanezcas en el lugar en el que se cocina, y espera a que se tibia la comida antes de tomarla. De esta forma, evitarás fuertes olores que pueden disminuir tu apetito.

AÑADE A LAS COMIDAS LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- ✓ **LECHE EN POLVO:** Añade una cucharada sopera a la leche, yogures, purés, cremas, salsas, postres... De venta en supermercados. **SI SIGUES TRATAMIENTO CON SINTROM, EVITAR LA MARCA SVELTESSE®**
- ✓ **YOGUR/YOGUR GRIEGO/SKYR (natural sin azúcar):** Toma como postre y añade frutas, cereales, frutos secos troceados o molidos. Utilízalos como base para batidos. De venta en supermercados.
- ✓ **QUESO:** Añade queso fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés, crepes...
- ✓ **QUESO FRESCO BATIDO:** Consúmelo como si fuera yogur: Añadir fruta, frutos secos, cereales.... Para tomar a media mañana, merienda, recena... De venta en supermercados.
- ✓ **PROTEÍNA EN POLVO DE SUERO LÁCTEO (WHEY ISOLATED) O DE GUISANTE O DE CALABAZA:** Añade un cacito a purés, leche, yogur... De venta en algún supermercado y/o tiendas de nutrición deportiva.
- ✓ **FRUTOS SECOS MOLIDOS y FRUTAS DESECADAS:** Añádelos enteros o molidos a yogures, batidos, postres, salsas, ensaladas, purés, rebozados...
- ✓ **PASTA DE FRUTOS SECOS O SEMILLAS O HUMMUS:** Cremas de cacahuete, almendras, avellanas, anacardos (sin azúcar añadido); crema de sésamo (Tahine), hummus (crema de garbanzos). Utilízalos en tostadas, yogures, salsas, purés, aliños para ensalada...



- ✓ **ACEITE, AGUACATE O ACEITUNAS (enteras o en pasta):** Añádelos a purés, ensaladas, tostadas, guarniciones, salsas, aliños...
- ✓ **HUEVO:** 1 huevo al día sin límite de claras. Cocido (troceado, rayado o triturado) puedes añadirlo a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, salsas... En tortilla, revuelto, pueden añadirse a verduras, proteínas, etc. Pueden añadirse claras de huevo. De venta en supermercado.
- ✓ **CARNE Y PESCADO:** Sumérgelos en leche antes de cocinarlos. Trocéalos o tritúralos en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas, cremas, etc. Como relleno en tortillas, patatas, berenjenas, calabacines, al horno, etc.

EJEMPLO DE MEDIAS MAÑANAS Y MEDIAS TARDES

BATIDOS

Base de lácteo: leche entera, yogur griego/skyr, queso fresco batido.

Proteína: proteína en polvo, leche en polvo.

Frutos secos: enteros, en polvo, en crema.

Fruta: plátano, fresa, mango, aguacate...

Cereal: cereales en polvo, copos de avena, copos de arroz inflado.

TOSTADAS

- Tostada de tahine (pasta de sésamo) o de hummus con tomate deshidratado y aceite de oliva.
- Tostada de aguacate, tomate y huevo cocido o revuelto.

ENRIQUECIMIENTO DE COMIDAS

ENERGÍA

MAHONESA casera



ACEITUNAS



ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA en: 1º
platos, pan



AGUACATE
con: atún,
salmón,
queso...



MAIZENA
en: salsas,
papillas...



FRUTOS SECOS
en polvo/en
crema en:
yogures, puré,
batidos.

PROTEÍNA

PROTEÍNA EN POLVO
Láctea (whey) o vegetal
(guisante)



1 cucharada DE LECHE EN POLVO en: leche,
puré...



CLARAS DE HUEVO

Fuente: elaboración propia
Servicio de Nutrición y Dietética OSI Araba
12/01/2026