

Recomendaciones nutricionales para una dieta **Hipercalórica**

**SANATORIO
ALLENDE**
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción médica de seguir una dieta hipercalórica, la siguiente guía brinda información sobre la selección de alimentos y pautas generales con el fin de orientar y mejorar la calidad y cantidad de nutrientes aportados en su alimentación diaria, mejorando así su estado nutricional.

Recomendaciones generales



Fracciona la alimentación, realizando **ingestas de volúmenes pequeños cada 3hs.** para lograr 6 u 8 comidas diarias.



Incluí en cada una de las comidas, **alimentos ricos en proteínas (lácteos, huevos y carnes)** para enriquecer las preparaciones y lograr un buen aporte de nutrientes.



Disponé de **alimentos de consumo rápido para comer entre horas:** frutos secos, barritas de chocolate amargo, galletas o bizcochuelos caseros.



Masticá muy bien los alimentos para facilitar la digestión.



Tomá de 2 a 2.5 litros de líquido diariamente. Procurá que sean alejados de las comidas.



Evitá el consumo de infusiones, sopas, caldos o bebidas antes de cada comida principal con la intención de no producir la sensación de saciedad.



Mantené una vida activa y en movimiento de acuerdo a tus posibilidades individuales, consultando a tu médico sobre recomendaciones específicas.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas



3 porciones por día.
1 fruta fresca mediana o
unidad de fruto desecado o
2 cucharadas soperas de
pasas de uva.

¿Cuáles? Según preferencia, procurando variedad.
¿Cómo? Consumirlas sin cáscaras o cocidas, en caso de que generen saciedad. Acompañarlas con alimentos de mayor aporte calórico y proteico como lácteos, frutos secos, cereales y quesos.

Vegetales



**¼ plato en almuerzo y
¼ plato en la cena**

¿Cuáles? Según preferencia, procurando variedad.
¿Cómo? En caso que generen mucha saciedad consumirlos cocidos. Enriquecerlos.

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche (250cc) o
yogur (pote grande) o 2
trozos de queso blando del
tamaño de una galleta de
agua o 2/3 fetas de queso

¿Cuáles? Yogur entero, quesos blandos, semiduros, duros y leche entera.
¿Cómo? En desayuno y merienda, en preparaciones dulces y saladas (salsa blanca, purés, fécula de maíz o sémola con leche, polenta, flan, licuados, etc.) con infusiones, en postres lácteos, etc.

Grasas y aceites



3 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada soperas de
aceite, o a una de crema de
leche, o 2 rulos de manteca

¿Cuáles? Alternar entre aceite de girasol, maíz, soja, oliva, canola. Manteca, crema de leche.
¿Cómo? Consumirlos en crudo y agregados al final de las preparaciones. Enriquecer preparaciones como purés, salsas, polenta, tartas, budines y postres.

Dulces



¿Cuáles? Azúcar en cantidad moderada. Mermeladas o jaleas, miel, dulce de leche y leche condensada. Dulces compactos (batata o membrillo).

Carnes magras y huevos



2 porciones distribuidas:
¼ del plato en almuerzo y un ¼ en cena
Huevo: hasta 1 por día

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.
Pescados: 2 o más veces por semana.
Otras Carnes Blancas: 2 veces por semana.
Carnes Rojas: hasta 3 veces por semana.
¿Cómo? Se sugiere cocción a la olla, horno y plancha. Evitar la selección frecuente de frituras por su efecto sobre la sensación de saciedad.
Huevo: batidos y mezclados en preparaciones como purés, mousse, budines o para acompañar desayunos y meriendas. De gallina o codorniz.

Panificados



2 a 3 porciones.
1 porción equivale a:
2 bollos de pan francés o **1 taza** de cereales de desayuno tipo copos de maíz o **6 galletas** saladas o dulces; **4 vainillas** o bay biscuit o **2 magdalenas**

¿Cuáles? Pan, cereales blancos o integrales. Galletas de agua simples sin relleno, o con relleno de forma ocasional. En caso de sentir saciedad precoz, preferir panificados blancos (no integrales).
¿Cómo? Distribuidos equilibradamente a lo largo del día.

Cereales + Vegetales amiláceos



2 porciones distribuidas en:
½ del plato en almuerzo y ½ del plato en cena

¿Cuáles? Fécula de maíz, sémola, avena, arroz, trigo, cebada, pastas, fideos, harina de maíz, papa, batata y choclo.
¿Cómo? Acompañarlos con vegetales y alimentos ricos en proteínas (lácteo, huevos y carnes) y aceites en crudo.

Legumbres



1 porción que equivale a:
1 plato cocido a la semana o **2 cucharadas** soperas al día, también cocidas

¿Cuáles? Arvejas, porotos, lentejas, garbanzos y soja.
¿Cómo? En preparaciones como milanesas, hamburguesas, paté caseros, ensaladas con cereales y verduras, estofados y guisos.

Frutos secos



1 porción equivale a:
1 puñado

¿Cuáles? Maní, avellana, nuez, almendras, castaña, etc.
¿Cómo? En preparaciones dulces o saladas. Se sugiere consumirlas procesadas para evitar la sensación de saciedad.

Recomendaciones para enriquecer las preparaciones...

Es importante incluir en cada una de las comidas, alimentos ricos en proteínas y calorías para enriquecer las preparaciones y lograr un buen aporte de nutrientes.

Alimentos para aumentar el aporte calórico:

- » *Aceite, palta.*
- » *Queso rallado, queso crema, crema de leche y manteca.*
- » *Dulce de leche, miel, mermelada, leche condensada, crema de avellana y cacao.*
- » *Chocolate y manteca de maní.*
- » *Frutos secos.*
- » *Cereales infantiles en polvo tipo papilla.*
- » *Rebozados y empanados con avena, harina y/o pan rallado.*

Alimentos para aumentar el valor proteico:

- » *Quesos.*
- » *Leche.*
- » *Huevos.*
- » *Carnes de todo tipo.*

Alimento... ... se puede agregar

Leche

- » *Dos cucharaditas de leche en polvo en un vaso de leche fluida.*
- » *Elaborar salsa blanca y utilizarla con vegetales, pastas, mezclada en rellenos de tartas o empanadas, para gratinar mezclado con queso tipo tybo rallado.*

Yogur

- » *Cereales, fruta rallada o cortada en dados, chips de chocolate, frutos secos y leche condensada.*

Queso

- » *En salsas, guisos, sándwiches y purés.*

Huevo

- » *En tortillas, budines, tartas y en revueltos.*

Vegetales

- » *Puré de vegetales: agregar leche en polvo, fluida, queso cremoso, queso untable, queso tybo rallado, manteca o aceite.*
- » *Vegetales al horno o en milanesa: cocinar y gratinar con queso.*
- » *Budines de vegetales: enriquecer con clara de huevo, queso tybo rallado, salsa blanca.*

Frutas

- » *Cortar en dados y colocar en una compotera con cereales.*
- » *Chips de chocolate, crema batida o queso crema.*
- » *Cocinar al horno y espolvorear con azúcar, chispas de chocolate y frutos secos picados.*

Arroz y fideos

- » *Vegetales salteados.*
- » *Con salsa roja y crema o queso crema.*

Frutos secos

- » *Para agregar en yogur, compotas de frutas y preparaciones saladas.*

Mermeladas, miel y dulces

- » *Buena opción para untar en tostadas o pan fresco con queso. En postres y tortas.*

Aceites, palta y manteca de maní

- » *Aceite: se puede agregar a todos los alimentos finalizada la cocción.*
- » *Palta para acompañar tostadas y ensaladas.*
- » *Manteca de maní para acompañar panes o elaborar galletas caseras.*

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se recomienda realizar ingestas frecuentes cada 2 o 3 horas y lograr 4 comidas principales:
desayuno, almuerzo, merienda y cena y de dos a tres colaciones

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Lácteos

(leche, yogur, queso)

+

Cereal/Panificado

(cereales, galletas de arroz o de agua, pan lactal, vainillas, galletas dulces simples, bizcochuelo casero)

+

Fruta

COLACIONES

Lácteos + fruta

o

Lácteos + cereales

o

Frutos secos + frutas desecadas

o

Panificado + frutas frescas

o secas

ALMUERZOS Y CENAS

¼ del plato: proteínas

(carne magra)

+

½ del plato: cereales y

vegetales amiláceos

(arroz, fideos, batata, choclo, masa de tartas y pastas)

+

¼ del plato: vegetales

+

1 porción de grasas

(aceite vegetales de una sola semilla, palta y crema)





SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553