

¿Cuándo es recomendable complementar?

Limitaciones

No podemos comer todo lo que deberíamos, bien por falta de apetito o mucha saciedad, o hasta problemas digestivos.

Objetivos dietéticos

Priorizemos enriquecer lo que comemos normalmente o come nuestro entorno/familia.

Procesos terapéuticos

- Para prevenir desnutrición en cáncer.
- En deportistas con altas demandas calóricas.
- Cuando se busca recuperar masa muscular.
- Cuando el apetito está disminuido.
- En general, cuando se busca optimizar ingestas

¿Cómo enriquecer las comidas?

¿Qué elegimos para aumentar la densidad nutricional?



VS



Lechuga

Sin nutrientes de interés
No aporta casi energía
Densidad nutricional baja
Densidad energética baja

Frutos secos

Muchos nutrientes
Mucha energía
Densidad nutricional elevada
Densidad energética elevada

OBJETIVO: AUMENTAR LA DENSIDAD NUTRICIONAL

Cantidad de nutrientes de interés que nos proporciona una comida.
Se calcula en relación a su aporte de energía o a su volumen.

Si sólo hablásemos de energía (calorías) hablaríamos de densidad energética. Pero la densidad nutricional recoge ambas cosas, energía y volumen.

Enriquecemos los platos para aportar:



Un buen aporte de energía (muchas veces no se tiene suficiente apetito).



Un buen aporte de proteínas (para evitar caquexia y sarcopenia).



Un buen aporte de otros nutrientes de interés (vitaminas, minerales, ácidos grasos).

Ideas para reforzar las comidas nutricionalmente:



AVOE crudo



Semillas, frutos secos, levadura de cerveza



Cereales o patata



Aguacate, frutos secos, queso o tofu, tahína, semillas en ensaladas



Mantequilla frutos secos sin azúcar



Cucharad a proteína en polvo



Mayonesa y veganesa caseras

Si preparamos nuestros propios batidos y comidas conseguimos:

- Ahorro económico
- Sin limitación comercial
- Calidad nutricional

Cualquier pauta dietética de tratamiento debe ser supervisada por una profesional dietista-nutricionista especialista .