

RECOMENDACIONES GENERALES PARA AUMENTAR EL APORTE DE PROTEINAS

- Debe tener en cuenta que esta dieta es TEMPORAL y debe seguir un control por su médico de cabecera.
- Siga las recomendaciones dietéticas específicas para su enfermedad y en cualquier caso realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Coma al menos 5 – 6 veces al día.
- Tome al menos 2 litros de líquidos al día.
- Para comer entre horas: lácteos desnatados, batidos de fruta, fiambre de pavo bajo en grasa con pan tostado,...
- El segundo plato de comida y cena debe estar compuesto siempre por proteínas de alto valor biológico: carne, pescado, huevos o legumbres asociadas con arroz o patatas

Añadir leche en polvo desnatada:

- Leche desnatada (dos cucharadas por vaso 200ml)
- En los primeros platos (sopas, purés y cremas) y postres (batidos de fruta fresca). Dos cucharadas por ración

Yogur desnatado:

A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.

Queso fresco desnatado:

Fundido o rallado con purés, sopas, cremas, pasta, tortillas, ...
Troceado con ensaladas, fruta, ...

Claros de huevo:

Cocidas y troceadas, rayadas o trituradas a ensaladas, legumbres, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, ...

Carne y pescado:

Enriquecer las tortillas o revueltos, verduras, ensaladas, potajes, cocidos, sopas y cremas con carne o pescado magro troceados o triturados.
También como relleno en tortillas, patatas, berenjenas, calabacines, al horno, etc.