

Métodos para aumentar el aporte calórico de la dieta

A las sopas, cremas y purés

- Añadir quesitos o queso rallado.
- Añadir huevo duro picado.
- Añadir picatostes de pan frito.
- Añadir tacos de jamón serrano.
- Añadir un picado de almendras y avellanas.
- Añadir salsa de tomate frito.
- Añadir nata, mantequilla o aceite.

Las verduras

- Rehogarlas con aceite.
- Añadir un sofrito con ajo y jamón.
- Añadir salsa bechamel.
- Añadir mahonesa.
- Añadir frutos secos.
- Añadir pasas.

Las legumbres

- Añadir sofrito de chorizo.

Los arroces

- Añadir una yema de huevo.
- Añadir un sofrito de ajo y jamón.

Las pastas

- Salsas enriquecidas con nata, queso, bacon...

Las carnes y pescados

- Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.
- Empanados.
- Guisados.
- Rebozados.

Los postres

- Con azúcar, miel, mermelada.
- Con nata.
- Con leche en polvo o condensada.
- Con chocolate.
- Con frutos secos.
- Con guindas.

Autoras:

Clotilde Vázquez Martínez
Francisca Alcaráz Cebrian
María Garriga García
Esmeralda Martín
María Cecilia Montagna
María del Mar Ruperto
Jessica Secos García

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Ramón y Cajal. Madrid (España).