



Enriquecimiento natural de la dieta

¿Qué es el enriquecimiento natural de la dieta?

Los productos naturales como la leche, los huevos o los frutos secos pueden ser excelentes fuentes naturales de energía en el niño sano en comparación con otros productos dietéticos diseñados para niños con necesidades especiales. Bien combinados, permiten aumentar el contenido calórico sin aumentar el volumen a ingerir. Además mejoran la capacidad de absorción de vitaminas, minerales y otros oligoelementos presentes en ellos. Una dieta equilibrada además es la que combina un aporte correcto proteico ajustado a la edad, un aporte calórico no proteico que ayude al mantenimiento energético del individuo y una cantidad adecuada de vitaminas, minerales y otros oligoelementos.

¿Cuáles son los alimentos que podemos utilizar?

- **Leche y derivados:** en polvo o líquida. Es una fuente de proteínas de alto valor biológico, grasas y lactosa, útil para favorecer una microbiota intestinal beneficiosa y mejorar la absorción del calcio. Además contienen múltiples vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Los lácteos fermentados incluyen probióticos naturales.
- **Huevo:** es una fuente de proteínas de alto valor biológico, vitaminas, grasas y colesterol. La yema es especialmente rica en grasas y la clara en proteínas.
- **Frutas y frutos secos:** Las frutas maduras contienen más hidratos de carbono, son prebióticos naturales y fuente de fibra. Los frutos secos tienen alta concentración energética, son ricos en proteínas y son fuente de ácidos grasos poliinsaturados, minerales, vitaminas, y fibra dietética.
- **Aceite de oliva y otras grasas:** confieren mayor cantidad de energía que los hidratos de carbono, son fuente de vitaminas liposolubles y de ácidos grasos esenciales.
- **Cereales y pan:** aportan hidratos de carbono fundamentalmente. Pueden ser útiles para espesar salsas.
- **Carnes y pescados:** los pescados azules son ricos en grasas poliinsaturadas. Las carnes blancas tienen menor contenido en grasa y son más fáciles de digerir.

Consejos generales

1. El consumo de proteínas en las comidas principales debe ser adecuado. Los alimentos de origen animal (leche, carnes, pescados, huevos) son ricos en proteínas de alta calidad. Los alimentos vegetales tienen por lo general un contenido menor y sus proteínas son de menor valor biológico, por lo que deben combinarse.
2. La mezcla de legumbres y cereales (p.ej. lentejas con arroz) permite mejorar la calidad de las proteínas deficientes de cada grupo por separado.
3. Adecuar los horarios y evitar picar entre horas. Es útil la realización de ejercicio antes de las comidas principales para abrir el apetito.
4. Variar el tipo de alimentos y preparaciones. Evitar la monotonía. Elaborar platos con alto colorido, raciones reducidas con alto valor calórico y que cubran los requerimientos energéticos indicados por su especialista.
5. Acompañar las comidas con pan con aceite de oliva.
6. En general, los alimentos de fácil masticación, pueden favorecer el consumo de una ración mayor (por ejemplo, hamburguesa casera en lugar de bistec).
7. En caso de enfermedades intercurrentes es especialmente útil:
 - Si el niño tiene dificultad respiratoria: ofrecer alimentos blandos y líquidos, en tomas más pequeñas y frecuentes.
 - Si tiene fiebre: ofrecer alimentos entre los picos de fiebre, cuando la temperatura sea más baja.
 - Si tiene dolor de garganta, ofrecer alimentos blandos, frescos/fríos y de fácil masticación.

- En general, en las enfermedades intercurrentes el niño tomará mejor la textura líquida (leche, caldos no grasos y zumos de frutas) o triturada (purés).

Trucos para enriquecer los platos

- En sopas, purés y cremas: usar queso rallado, huevo duro picado, picatostes con pan frito (en aceite de oliva, casero), jamón, frutos secos triturados, salsas, y aceite de oliva. Se pueden espesar con maicena o patata. Con leche en polvo se da cremosidad y se aumenta el aporte proteico.
- Cocinar las distintas elaboraciones sustituyendo el agua de cocción por caldos, pescado o lácteos para elaborar los fondos de cocción más enriquecidos.
- En verduras, legumbres, arroces y pastas: añadir aceite de oliva abundante o salsas caseras a base de verduras fritas, frutos secos y yema de huevo. Se pueden gratinar en el horno con salsa bechamel casera y queso. El uso de aguacate es recomendable para aumentar el valor calórico de las elaboraciones. Puede incorporarse en purés, ensaladas o para untar porciones de pan que acompañen las comidas.
- Los productos frescos de temporada aportarán mayor contenido de sus nutrientes naturales. Utilizarlos siempre que sea posible.
- En legumbres, arroces y pastas: añadir frutos secos triturados o yema de huevo. Existen recetas como el hummus, cuya base son las legumbres, que pueden utilizarse para completar ingestas. Por ejemplo: untar en pan para desayunos, almuerzos o meriendas o combinado con vegetales (palitos de zanahoria o pepino) como plato entrante o aperitivo.
- Carnes y pescados: usar técnicas culinarias como empanado, guisado o rebozado caseros y cocinados en aceite de oliva y presentar con salsas caseras (por ejemplo, mahonesa casera). En ocasiones las carnes pueden sumergirse en leche horas antes previo al empanado o rebozado aumentando el valor calórico y la palatabilidad de la elaboración final (p.ej. pechuga de pollo). Las carnes y los pescados pueden utilizarse como relleno en tortillas, vegetales como patatas, berenjenas, pimientos al horno o bien como picatostes o tacos (jamón frito) de cremas, legumbres y sopas.
- Huevo: es muy útil como alimento proteico y rico en nutrientes. Se puede cocinar no sólo en forma de tortilla, sino también como revuelto (textura más fácil en niños pequeños) o como huevo frito (siempre que se fría con aceite de oliva).
- Respetar los tiempos de cocción y mantener las ollas cerradas para conservar el aroma y evitar evaporación del caldo de cocción, de tanto interés culinario y nutricional.
- En los postres (como yogur o fruta) añadir leche en polvo, chocolate o frutos secos (p.ej. cuajada con nueces o miel, requesón con avellanas trituradas).

Ideas para confeccionar batidos hipercalóricos

Combinar lácteos (leche líquida o en polvo, yogur o queso) con fruta. Se pueden añadir frutos secos, cereales en polvo o galletas. Mezclar alimentos según los gustos del niño, pudiendo añadir cacao en polvo. Servir a la temperatura más apetecible para el niño.

Algunos ejemplos:

1. Un vaso de leche entera o un yogur natural y una pieza de fruta natural o, de manera ocasional, en almíbar (plátano, melocotón, pera, manzana, fresas, kiwi...).
2. Un vaso de leche entera o un yogur natural, dos cucharadas de cereales en polvo o tres galletas, una cucharada de cacao en polvo, una cucharada de mantequilla y una pieza de fruta natural.
3. Un yogur natural, una pieza de fruta natural, una cucharada de cereales en polvo y tres cucharadas de nata líquida o una cucharada de miel o azúcar.
4. Medio vaso de zumo de naranja, tres piezas de fruta natural, dos cucharadas de cereales en polvo o tres galletas y tres cucharadas de nata líquida o una cucharada de miel o azúcar.
5. Un flan de huevo o unas natillas, tres galletas o dos cucharadas de cereales en polvo, una pieza de fruta natural o en almíbar, medio vaso de leche entera.
6. Dos piezas de fruta natural, dos bolas de helado, medio vaso de leche entera y una cucharada de frutos secos.

Ejemplo de cómo enriquecer un menú

- Desayuno: leche entera con cacao soluble y una cucharada de leche en polvo + tostadas con hummus y jamón + fruta.
- Almuerzo: yogur griego + aguacate con aceite y limón + almendras fritas.
- Comida:
 - 1er plato: lentejas estofadas con arroz y verduras.
 - 2º plato: escalope de ternera empanado con guarnición de champiñones a la crema (crema con base de bechamel).

- Postre: macedonia de plátano, coco y mango con miel.
- Merienda: bizcocho casero elaborado con pasas, nueces y pepitas de chocolate + fruta (plátano).
- Cena:
 - 1er plato: Crema de verduras elaborada con una cucharada de frutos secos molidos, queso mascarpone, aceite de oliva y una cucharada de leche en polvo (opcional: añadir picatostes de jamón y pan frito).
 - 2º plato: Boquerón rebozado con guarnición de patatas fritas.
 - Postre: Natillas caseras con galleta.

Autoría

Enrique La Orden Izquierdo (Hospital Universitario Infanta Elena, Madrid), Elena Balmaseda Serrano (Complejo Hospitalario General Universitario de Albacete)

Artículo publicado el: 02/03/2020

Artículo original y más información en: <https://seghnp.org/familias/enriquecimiento-natural-de-dieta>