

I'm not a robot



Dieta hipercalorica ejemplo

Getty ImagesUna alimentación hipercalórica es un régimen alimenticio que contiene una cantidad de calorías por encima de las que el cuerpo necesita o gasta; las mismas pueden ser almacenadas en forma de grasa o ser utilizadas como combustible para fomentar las adaptaciones propias del entrenamiento. Para saber todo lo necesario sobre este tipo de dieta, hemos pedido consejo a Carolina Giuffrida, dietista y nutricionista clínico y deportivo en JG Fitness Coaching, en Madrid.Una dieta ideal para mantener un plan de entrenamiento exigentePara maximizar los resultados del ejercicio, un atleta debería seguir una alimentación que permita soportar un plan de entrenamiento exigente, que genere un ambiente hormonal que favorezca las reacciones anabólicas y que aporte todos los nutrientes necesarios para el logro de las adaptaciones buscadas.Los principales factores nutricionales de interés en una alimentación hipercalórica son: el logro de un balance energético positivo, una ingesta proteica adecuada y el óptimo aporte de nutrientes (tipo, cantidad y momento) en relación a los entrenamientos. El último punto mencionado se conoce bajo el concepto de “timing”, es decir, el aporte oportuno y coordinado de los nutrientes claves, en función del estímulo (sesión de entrenamiento) para lograr una optimización en las adaptaciones, y de esta manera llevar a cabo un entrenamiento más eficiente que permita una mejora en el rendimiento.Dieta hipercalórica para subir de pesoAdemás de esta mejora, un plan de alimentación hipercalórico suele elaborarse con el objetivo de lograr un aumento en el peso corporal; en línea general se busca un incremento de peso a expensas del tejido magro y no un simple aumento de peso, que puede ser consecuencia de un aumento de tejido graso, por lo que la calidad de esa energía extra es un aspecto importante a tener en cuenta.El programa destinado al aumento de peso de un atleta debería comenzar por el desarrollo de un plan de fuerza con las características adecuadas para el aumento de la masa muscular, conjuntamente con una alimentación energéticamente densa, además de prestar atención al descanso y la recuperación, ya que esto es fundamental para la síntesis de nuevos tejidos. Para lograr una dieta hipercalórica se recomienda realizar aumentos modestos en la ingesta energética para maximizar la ganancia de tejido magro y minimizar los aumentos de masa grasa. La recomendación es estimar el gasto energético diario del sujeto y a esto sumarle un pequeño “plus” de energía, para facilitar el logro de un balance energético positivo, entre un rango de 300 a 500 kcal/día. Menú ejemplo de 2800 KCALDesayuno1 rodaja de sandía60g de pan integral de espelta o centeno1 huevo + 60g de pechuga de pavo natural30g de aguacateComidaCantidad libre de vegetales (Ensalada de judías verdes, tomate, cebolla y rabanitos)90g (peso en crudo) de arroz basmati 180g (peso en crudo) de pechuga o solomillos de pollo10ml de aceite de oliva virgen extra1 naranjaMerienda200g de queso fresco batido o yogur proteico40g de copos de avena o copos de maíz tostados½ tz de arándanos frescos o congelados15g de frutos secos (12 almendras o 5 nueces)Merienda Post-Entrenamiento30g de proteína en polvo40g de copos de avenaCenaCantidad libre de vegetales (Puré de calabaza y brócoli horneado)60g (peso en crudo) de quinoa o 200g (peso en crudo) de patata180g (peso en crudo) de salmón5ml de aceite de oliva virgen extra30g de aguacate2 higos Además, también puedes probar este menú diario (de seis comidas) para aumentar tu masa muscular.Gustavo HigueraGustavo es experto en temas de actualidad, entrenamiento y tecnología con una trayectoria que abarca más de 20 años de experiencia en medios digitales. Se define a sí mismo como un “periodista todoterreno”, capaz de escribir de cualquier cosa que se le proponga. Ha colaborado en diferentes webs del grupo Hearst, como Diez Minutos o Elle, pero es en Esquire donde escribe con más asiduidad desde hace más de 5 años. En esta web lo podrás leer escribiendo sobre una de sus grandes pasiones, la tecnología. Gustavo analiza, compara y escoge los mejores gadgets, dispositivos y smartphones para facilitarte cualquier toma de decisión en esta área. Además, te recomendará algunos de los mejores videojuegos del momento para sacarle el máximo partido a tu videoconsola. Sin embargo, su expertise va más allá de la tecnología y es capaz de escribir de temas tan variados como el fitness, los viajes, la gastronomía o la automoción, siempre desde su particular punto de vista y con la experiencia que da una amplia y versátil trayectoria en medios de comunicación. Y, pendiente de las tendencias, da información de actualidad desde el enfoque Esquire: desde los memes del evento del que todo el mundo habla al contenido viral que te dejará con la boca abierta. Gustavo, que ahora reside en Madrid, se licenció en Periodismo en la Humboldt State University de California en 1998. Desde entonces ha escrito en diferentes revistas de videojuegos, en la web del diario As y en MSN, entre otros, hasta comenzar en el año 2017 como colaborador en la web de Esquire. Condiciones de uso del servicio La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento en casos particulares. En este servicio no se hará ninguna recomendación, explícita o implícita, sobre fármacos, técnicas, productos, etc... que se citarán únicamente con finalidad informativa. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios. En este servicio no se hará ninguna recomendación, explícita o implícita, sobre fármacos, técnicas, productos, etc... que se citarán únicamente con finalidad informativa. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios. La dieta hipercalórica es un tipo de alimentación diseñada para aumentar el peso corporal y la masa muscular mediante un consumo calórico superior al que el cuerpo necesita diariamente. Esta dieta es popular entre quienes buscan ganar masa muscular, como deportistas, personas delgadas que quieren aumentar su peso o quienes se preparan para actividades físicas intensas. En este artículo, exploraremos en qué consiste la dieta hipercalórica, los alimentos recomendados para ganar músculo y cómo estructurar una dieta hipercalórica e hiperoporteica tanto para hombres como para mujeres. ¿Qué es la Dieta Hipercalórica? La dieta hipercalórica es un plan de alimentación que se centra en consumir más calorías de las que el cuerpo gasta a diario. Este exceso calórico permite que el organismo tenga energía adicional para desarrollar y reparar el tejido muscular, favoreciendo el aumento de peso y el crecimiento muscular. Para maximizar estos efectos, se recomienda que la dieta hipercalórica incluya proteínas de calidad, grasas saludables y carbohidratos complejos, que ayudan a mantener un nivel de energía sostenido y promueven la recuperación muscular. Beneficios de la Dieta Hipercalórica para Ganar Masa Muscular Una dieta hipercalórica bien estructurada puede ofrecer numerosos beneficios para la salud y el desarrollo muscular. A continuación, destacamos algunos de los principales beneficios de este tipo de dieta. 1. Aumento de la Masa Muscular El principal beneficio de la dieta hipercalórica es que ayuda a aumentar la masa muscular cuando se combina con una rutina de ejercicios adecuada. Al tener un exceso de calorías, el cuerpo tiene suficiente energía para reparar y construir músculo después del entrenamiento. 2. Mejora en el Rendimiento Físico Con un mayor aporte energético, una dieta hipercalórica permite mantener altos niveles de energía, lo que contribuye a mejorar el rendimiento físico y la resistencia en actividades deportivas o de entrenamiento intensivo. 3. Recuperación Muscular Optimizada La dieta hipercalórica e hiperoporteica permite una recuperación muscular más rápida y eficaz. Al incluir suficientes proteínas de calidad, se reduce el riesgo de lesiones y se acelera la recuperación post-entrenamiento. 4. Mayor Aporte de Nutrientes Una dieta hipercalórica rica en alimentos naturales y variados proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo de órganos y sistemas. Es fundamental no solo añadir calorías, sino también asegurarse de que sean de calidad, como vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables. Alimentos Hipercalóricos para Aumentar Masa Muscular Para lograr los beneficios de una dieta hipercalórica, es importante seleccionar alimentos de alta calidad nutricional. A continuación, te mostramos algunos alimentos hipercalóricos para aumentar masa muscular y su contribución al crecimiento muscular. Fuentes de Carbohidratos Complejos Los carbohidratos complejos son una fuente clave de energía sostenida y ayudan a mantener la fuerza durante el entrenamiento. Optar por alimentos ricos en carbohidratos complejos es esencial en una dieta hipercalórica para hombres y mujeres. Ejemplos de carbohidratos complejos: Arroz integral, pasta integral, avena, quinoa y batatas. Proteínas de Alta Calidad La proteína es fundamental en una dieta hipercalórica e hiperoporteica, ya que ayuda a reparar y construir tejido muscular. Aumentar el consumo de proteínas de alta calidad es esencial para maximizar el desarrollo muscular. Fuentes de proteínas recomendadas: Pollo, pavo, pescado, huevos, carne magra y productos lácteos como el yogur y el queso. Grasas Saludables Las grasas saludables aportan una gran cantidad de calorías sin ocupar mucho volumen en el estómago, lo que facilita alcanzar el consumo calórico necesario en una dieta hipercalórica. Además, las grasas ayudan a regular hormonas importantes para el crecimiento muscular. Ejemplos de grasas saludables: Aguacate, aceite de oliva, frutos secos, mantequilla de mani y semillas de chia. Frutas y Verduras Las frutas y verduras proporcionan vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para el bienestar general. Aunque no son hipercalóricas, son importantes en la dieta hipercalórica para asegurar una buena salud y facilitar el rendimiento físico. Ejemplos de frutas y verduras: Plátano, manzana, espinaca, brócoli, zanahorias. Ejemplo de Dieta Hipercalórica para Ganar Masa Muscular A continuación, te presentamos un ejemplo de menú de dieta hipercalórica e hiperoporteica que puede ajustarse a las necesidades tanto de hombres como de mujeres que buscan aumentar su masa muscular. Desayuno Opción 1: Avena cocida con plátano, una cucharada de mantequilla de mani y un puñado de almendras. Opción 2: Tortilla de tres huevos con espinacas, un aguacate y una rebanada de pan integral. Media Mañana Yogur griego con miel y una taza de fresas. Un puñado de nueces y una barra de proteínas. Almuerzo Pollo a la plancha con arroz integral, una batata asada y ensalada de espinacas con aceite de oliva. Pescado al horno con quinoa y brócoli al vapor. Merienda Un batido de proteínas con leche, avena y una cucharada de crema de almendras. Rebanada de pan integral con queso y rodajas de plátano. Cena Filete de carne magra con puré de papas y espárragos al vapor. Tacos de pavo con arroz, frijoles negros y guacamole. Dieta Hipercalórica Hombre vs. Mujer: Ajustes y Consideraciones Aunque los principios de esta dieta son similares para hombres y mujeres, existen algunas diferencias que se pueden tener en cuenta al diseñar el plan. Esta dieta para hombre suele incluir un mayor número de calorías debido a las diferencias en el tamaño corporal y la masa muscular, así como en el gasto energético. Dieta Hipercalórica Hombre Calorías diarias: Entre 2.800 y 3.500 calorías, dependiendo de la actividad física y el objetivo de ganancia muscular. Proteínas: Aproximadamente 1.6-2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Carbohidratos: Enfocados en carbohidratos complejos o algunos simples, especialmente alrededor del entrenamiento. Dieta Hipercalórica Mujer Calorías diarias: Entre 2.200 y 2.800 calorías, ajustadas según la actividad física y objetivos. Proteínas: Aproximadamente 1.4-1.8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Carbohidratos: Carbohidratos complejos, distribuidos en porciones moderadas para evitar el almacenamiento de grasa. Consejos para Seguir una Dieta Hipercalórica e Hiperoporteica Para que esta dieta sea efectiva, es importante seguir algunos hábitos y recomendaciones adicionales. Aquí te damos algunos consejos útiles para maximizar los beneficios de la dieta hipercalórica. 1. Distribuye las Comidas a lo Largo del Día Consumir las calorías en varias comidas distribuidas durante el día facilita la digestión y asegura que el cuerpo reciba energía constante. Intentar consumir entre 5 y 6 comidas puede ayudar a cumplir con el objetivo calórico diario. 2. Combina Carbohidratos y Proteínas en Cada Comida Combinar carbohidratos y proteínas en cada comida permite mantener altos niveles de energía y proporciona los nutrientes necesarios para la recuperación muscular. Además, esta combinación facilita alcanzar el nivel calórico deseado. 3. Mantente Hidratado La hidratación es fundamental para el rendimiento y la recuperación muscular. Además, el agua ayuda a procesar el exceso de proteínas y evita la fatiga. Intenta consumir al menos 2 litros de agua al día. 4. Realiza Ejercicio de Fuerza Regularmente Para que esta dieta realmente funcione, es necesario acompañarla con una rutina de ejercicios de fuerza. Entrenar al menos 3-4 veces por semana permite estimular el crecimiento muscular y utilizar el exceso calórico de forma efectiva. De manera general, cuando hablamos de arroz o tenemos pensado ponernos a dieta, sólo pensamos en adelgazar. Tenemos asociada la palabra dieta a bajar de peso, incluso también tendemos a relacionarla con algún problema de salud o patología. Pero nada más lejos de la realidad. Las dietas no sólo están destinadas a la bajada de peso. Es el caso de la da dieta hipercalórica, que no tiene el objetivo de adelgazar, sino todo lo contrario, ganar peso. ¿Qué es la dieta hipercalórica? La dieta hipercalórica es un tipo de dieta que aporta un número de calorías superior al que la persona necesita de manera habitual. De manera general, aporta un 20-50% de calorías más que las que, de manera general, suele consumir. El principal objetivo de este tipo de dieta es que la persona que la lleva a cabo, de una manera progresiva y saludable, aumente de peso. Debe cubrir sus necesidades nutricionales, tanto en micronutrientes como en macronutrientes y, sobre todo, debe garantizar la salud. Que el objetivo de la dieta sea aumentar las calorías, no significa que también se deba aumentar la frecuencia de productos ultraprocesados (que generalmente aportan mucha energía). Si el patrón alimentario de una persona es de mala calidad, aumentando el consumo de productos insanos, como bollería, snacks, refrescos... no sólo aumentará de peso, sino que también aumentarán los niveles en las analíticas, es decir, el colesterol, el azúcar, etc... El objetivo principal es que se gane peso, pero también salud. La alimentación debe ser saludable en todo momento. Causas para llevar a cabo la dieta alta en calorías Las causas para llevar a cabo este tipo de dieta pueden ser diversas y distintas en cada persona. De manera general, la persona puede tener bajo peso por distintos motivos (falta de apetito, excesiva actividad física, problemas de salud que le hayan derivado a una bajada de peso...). Es importante abordar cada caso de una manera distinta, enfocándonos en el motivo de llevar a cabo esta dieta y qué objetivos se deben conseguir. Es crucial, en cada caso, averiguar la causa que desencadenó la pérdida de peso, ya que, por mucho que se aumente la cantidad de calorías ingeridas en la planificación, si no se descubre ni se trabaja el origen de la bajada de peso, se corre el riesgo de que no solo no funcione, sino que pueda volver a ocurrir. También se puede pautar la dieta alta en calorías en problemas de salud como los trastornos de la conducta alimentaria (anorexia sobre todo, pero también se puede dar en bulimia), trastornos psicológicos como la depresión, en situaciones de estrés o cuadros de ansiedad, en trastornos de malabsorción intestinal de los nutrientes, donde se produce una pérdida de peso sustancial, o en enfermedades como la diabetes, el hipertiroidismo, el cáncer o el sida. Como te he comentado, cada caso puede ser totalmente distinto y se debe personalizar la pauta. Se trata de un trabajo multidisciplinar. Alimentación en la dieta hipercalórica Tras valorar el caso de la persona, se deben conocer sus hábitos diarios para estimar las calorías que ingiere a lo largo de un día. A partir de ahí, es cuestión de aumentar, de manera progresiva, las ingestas y las calorías. Si se aumenta de manera brusca la cantidad de calorías diarias, dependiendo siempre del caso, se corre el riesgo de presentar comidas excesivamente abundantes y que se desperdicie más cantidad de comida. No es cuestión de comer grandes cantidades de comida, si no buscar alimentos densamente nutricionales, es decir, que en poco espacio, aporten más cantidad de calorías. Con ello, se consigue que la persona que busca subir de peso, no tenga que comer tres o cuatro platos en cada ingesta. Se debe buscar también que los alimentos sean saciantes y que estén repartidos a lo largo del día, ya que, de lo contrario, la persona podría saciarse con una cantidad calórica menor y no se estaría cumpliendo el objetivo. Alimentos saciantes en la dieta alta en calorías Como te he comentado en el punto anterior, es importante incluir en el día a día los alimentos saciantes. Estos son aquellos ricos en fibras y las grasas. Las proteínas son saciantes de manera general, por lo que su cantidad en la dieta debe oscilar entre 1 y 1.5 g/kg de peso. Los alimentos ricos en proteínas son las carnes, los pescados, los huevos y lácteos, las legumbres y los frutos secos. Además de esto, como ya has leído, se deben incluir alimentos densamente nutricionales, como los frutos secos, el aceite de oliva, los pescados azules, la mantequilla, la miel... que a su vez, hacen también de alimentos saciantes. Alimentos a potenciar en la dieta hipercalórica A continuación te indico una lista de los principales alimentos que deben estar presentes en la dieta alta en calorías. Como te he comentado antes, es importante que la alimentación esté basada en alimentos de calidad, priorizando aquellos que estén mínimamente procesados posibles, locales y de temporada. Frutas Todas. Mínimo tres piezas al día Verduras y hortalizas Todas. Mínimo dos veces al día Cereales Arroz, pan, pasta, quinoa, cous-cous, bulgur... Priorizar el derivado integral Tubérculos Patata, boniato, yuca Legumbres Todas Frutos secos Todos siempre que sean naturales o tostados Carnes Priorizar carnes blancas Pescados Priorizar pescado azul Lácteos Leche, queso y yogures. Priorizar enteros o semidesnatados Huevos Priorizar formas de cocción fáciles de digerir Grasas Aceite de oliva virgen extra, mantequilla, nata Bebidas Agua, té, infusiones, café También es imprescindible atender a la forma de cocción de los alimentos. No se debe incluir la fritura (o al menos estar en una frecuencia elevada), aunque tenga más cantidad de calorías porque las digestiones de la persona serán mucho más pesadas. Se debe priorizar también los alimentos de fácil digestión para fomentar el vaciado gástrico; estos son los hidratos de carbono, como el arroz, el pan, la patata... Alimentos a evitar en la dieta hipercalórica Llegados a este punto, sabrás que, aunque el objetivo sea aumentar el número de calorías, no es sinónimo de comer comida basura y de mala calidad porque la salud se pondrá en riesgo. Por ello, existen ciertos productos que es mejor limitar su frecuencia de consumo o eliminarlos de la alimentación general. A continuación te comento con detalle qué alimentos se deben evitar en la dieta alta en calorías: Bollería tanto industrial como casera Snacks (patatas fritas, ganchitos, gusanitos...) Embutidos Frutos secos fritos o con miel Azúcar y siropes Grasas de mala calidad (palmá, girasol, colza...) Refrescos Alcohol Dieta hipercalórica no es sinónimo de comer peor Llegado este punto, como te he comentado en puntos anteriores, llevar una dieta alta en calorías por determinadas circunstancias de la persona no es sinónimo de tener que comer más cantidad y de peor calidad. Es realmente importante enseñar a alimentarse de manera correcta a la persona que necesita subir de peso. Entre la población general, cuando tienen delante a personas que deben subir de peso, se escuchan frases como: “para engordar hay que comer mucho, es muy fácil” o “tú que puedes comer bollería, aprovecha”... Pero es bastante complicado subir de peso, de una manera saludable, cuando es necesario. Es cierto, como te he comentado antes, que si se tiende a comer de mala calidad, el peso indudablemente subirá porque la cantidad de calorías que tienen los productos ultraprocesados es muy elevada, pero también se está poniendo en riesgo la salud de la persona. Estos productos están relacionados con un aumento de las probabilidades de padecer determinadas enfermedades como diabetes, hipertensión arterial y obesidad (con todos los problemas de salud que deriva la obesidad), entre otras muchas más. Además, esta clase de productos de mala calidad desplazan el consumo de los alimentos que realmente sí que son interesantes y cuya composición es mucho más completa y válida para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales de la persona. Si necesitas ayuda para subir de peso, te aconsejo que te pongas en manos de un profesional cualificado, como lo es el dietista-nutricionista. Ponte en contacto conmigo y te ayudaré. Menú ejemplo en dieta hipercalórica A continuación te muestro un menú ejemplo de cómo se podría estructurar una dieta alta en calorías. Es importante remarcar que se trata de un ejemplo y en ninguno de los casos es algo personalizado. Desayuno Café con leche entera + Muesli casero con frutos secos y crema de cacahute + Plátano Almuerzo Yogur griego natural con miel y orejones de albaricoque Comida Arroz con verduras variadas al gusto + Muslo de pollo al horno con salsa roquefort + Pera Merienda Té con bebida de avena + Nueces + Caki Cena Hummus de garbanzos con pasas + Parrillada de verduras al gusto con salsa pesto y pistachos picados + Papaya Desde este blog siempre estamos fomentando los hábitos de vida saludables. Por ello quiero explicaros en qué consisten las dietas hipercalóricas, para trabajar el problema desde el sentido común y evitar algunos errores que se suelen cometer por desconocimiento. Cuando escuchamos la palabra dieta, directa o indirectamente se asocia a la pérdida de peso, primer error, hay tantas dietas y tan diferentes como personas puede haber sobre la tierra. Sin embargo, existe una clasificación más extensa de las dietas terapéuticas, entre ellas están las controladas en energía: Dietas hipocalóricas: para pérdida de peso. Dietas hipercalóricas: para la ganancia de peso. En esta segunda es de la que os hablo hoy. Una persona que está delgada a veces tiene que escuchar frases del tipo: “que suerte tienes, da gracias a tu metabolismo”. Pero subir de peso cuando se tiene un metabolismo muy activo o la persona en si es muy activa y nerviosa o existe un problema de salud o de desnutrición, es complejo, sobre todo hay que controlar otros parámetros para que la alimentación no origine desajustes mayores. ¿cómo? Con una alimentación equilibrada y personalizada. En la mayoría de casos no es tal la suerte si se necesita o se desea subir de peso debido a la desnutrición que causa una enfermedad, como resultado de un tratamiento agresivo (quimioterapia) o a un complejo trastorno como puede ser la anorexia. En el mejor de los casos el paciente quiere subir de peso por estética, por mejorar un estado nutricional descuidado, porque se somete a un duro entrenamiento deportivo o tiene una prueba de desgaste energético extremo como puede ser un desafío sometido a bajas/altas temperaturas, lo que supone un estrés para el organismo y se necesitan grandes reservas energéticas. En estados patológicos, más complejos de tratar, también son útiles los consejos que doy más adelante en “características de una dieta hipercalórica”. Causas de la delgadez. La delgadez puede ser constitucional o estar causada por diversas razones. Estas pueden ser: Una alimentación deficiente. Pérdida de apetito. Trastornos de absorción intestinal de los nutrientes. Enfermedades como la diabetes o el hipertiroidismo. Enfermedades debilitantes como el cáncer o el sida. Excesiva o exagerada actividad física. Situaciones de estrés. Lo que debe tratarse prioritariamente es la situación que originó el bajo peso. Conociendo las causas, el siguiente paso es corregir la alimentación. Cuando esa delgadez es constitucional, una dieta rica en calorías logra aumentar el tamaño de las pocas células grasas del afectado ganando así algo de peso. Pero esta ganancia también se pierde fácilmente ante una situación fuera de lo habitual. ¿En qué consiste una dieta hipercalórica? Las dietas hipercalóricas son aquellas que contienen un aporte energético mayor del que necesita un individuo. No sólo es una dieta alta en calorías que permite lograr un aumento de peso, además se mejora la calidad y la cantidad de lo que se come. Se necesitan cuantificar y aumentar las calorías, por lo tanto, los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Dependerá de cada paciente (nutrición personalizada) y debe instaurarse tras un minucioso estudio nutricional, adaptándola a los gustos de cada persona, teniendo en cuenta el grado de apetito y no generar a través de los alimentos una gran sensación de saciedad para no entorpecer la ingesta deseada en su recuperación. Nutrientes en su justa medida. Las grasas son las que brindan una mayor saciedad, no deben usarse exageradamente para aumentar las calorías. Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1.5 gr/kg de peso. Ingerir alimentos que provean de vitaminas (no procesados), sobre todo del complejo B. Dado el alto valor de saciedad que otorgan los alimentos ricos en fibra deben consumirse con moderación. Preferibles los alimentos que aportan muchas calorías con poco volumen: frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel. No se recomienda ingerir al inicio de las comidas ensaladas o sopas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores. Los alimentos deben ser de fácil digestión, esta es una de las causas por las que se recurren a los hidratos de carbono. Las grasas y las proteínas retrasan el vaciamiento gástrico y prolongan la digestión. Las grasas crudas se digieren mejor que si las sometemos a algún tipo de cocción, el aceite como aliño además de beneficioso aporta sabor y untuosidad al plato, añade una cucharada más al plato del comensal con dieta hipercalórica. En cambio una fritura genera más saciedad, aunque contenga aparentemente más calorías el paciente se saciará antes y comerá menos. En muchos casos suele incluirse algún suplemento dietético como bebidas o productos hipercalóricos de fórmula para enriquecer las comidas, aportando así un extra de calorías. Conviene incluir los lácteos enteros. La leche en polvo se utiliza para enriquecer preparaciones como purés. El yogur lo podemos enriquecer con frutos secos, semillas, levadura de cerveza, cacao en polvo, mermelada o miel. También se puede usar leche condensada de forma controlada sin excedernos, un aporte alto de azúcares refinados de una sentada tampoco es aconsejable. Los quesos son un gran aporte ya que poseen proteínas de alto valor biológico, aportan calorías con poco volumen. Agrega queso rallado a tus preparaciones y usa quesos untables en tus tostadas o sándwiches. Los huevos pueden consumirse sin inconvenientes, aportan grasas, proteínas y enriquecen tus preparaciones. Añádelo también cocido y rallado o picado a tus platos. Las carnes que se recomiendan consumir son las blancas, no exigen tanta masticación y son más digestivas. Frutas y verduras se recomiendan siempre que sea posible cocidas y no crudas, esto es porque disminuye su volumen y capacidad saciante. Puedes elaborar quiches o tortillas con las verduras; y tartas, bizcochos o batidos nutritivos con las frutas. Pastas, arroces, cereales y patatas pueden utilizarse a diario y en las comidas principales. Si las acompañas con salsas que éstas sean nutritivas y no demasiado saciantes. Las legumbres grandes son difíciles de digerir, opta por las lentijas o madas en purés tipo hummus para picotear. Se pueden usar harinas de legumbres para enriquecer o espesar tus platos o hacer elaboraciones. Los azúcares y los dulces pueden usarse con moderación, preferible mieles, mermeladas, dulces enriquecidos con frutos secos, pasta de almendras o dátiles para endulzar. Puedes preparar las infusiones en un vaso de leche reemplazando el agua. Elige bebidas sin gas para evitar la saciedad. Introducir pan en cada comida, mejor blando, de fácil masticación y enriquecido pincelado con aceite de oliva o mantequilla si le apetece al paciente. Los frutos secos y las frutas desecadas son muy recomendables para incrementar las calorías y nutrientes de la dieta. La temperatura de los alimentos que se ingieren no deben ser muy altas, cuanto más caliente más poder saciante. Hay que lograr que el paciente coma más cantidad antes de percibir la sensación de saciedad. Las temperaturas templadas o frías son las más adecuadas. Subir de peso, una tarea saludable. Tenemos la tarea de hacer las cosas bien desde el inicio del tratamiento, la orientación y el asesoramiento siempre debe realizarlo un Dietista o un Dietista-Nutricionista, es la mejor opción si se pretende llegar a un peso determinado de forma equilibrada. El aumento de peso debe ser lento y gradual. Si la persona está sana, el objetivo es que llegue a un peso ideal. Pero si existe una patología asociada, el aumento de peso permitirá mejorar y remontar el estado de salud general, prevenir futuras complicaciones (infecciones) y compensar los efectos secundarios provocados por otros tratamientos. No valen los atajos y atiborrarse a chocolate, bollería y comida cargada de grasas indeseadas/perjudiciales y/o azúcares refinados a gogo para alcanzar dicho propósito ya que, además de ser un fracaso para nuestro objetivo, atenta contra el organismo predisponiendo al desarrollo de otras enfermedades: arterioesclerosis, diabetes, colesterol, hipertriigliceridemia, etc. Bibliografía. Manual de nutrición Clínica. C. Gómez-Candela, C. Iglesias Rosado, A. I. de Cos Blanco. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz, Madrid. Fisiopatología y Clínica de la Nutrición: desnutrición, alimento como causa de enfermedad, aparato digestivo. Braier, Leonardo Oscar. Ed. Panamericana, 1987. Imagen: Sebastian Alonso, Flickr. Imagen: Julia Khusalnova, Flickr. Imagen: Victoria, Ingrid and honeycombs, Flickr. Información adicional En este vídeo de Juana Mª González, Directora Técnica de Alimenta, encontrarás algunas claves para seguir una dieta para subir de peso. Publicidad[ninja-inline id=9118]

- zogigimeze
- http://szjngmng.com/userfiles/file/vzadobipudeli.pdf
- test hearing online
- xiyaga
- monday nyt crossword answers
- course evaluation examples
- nopi