

Dieta Líquida (Incluye Consejos Sobre El Alto Contenido Calórico)

Su médico y/o Dietista Diplomado pueden recomendarle que siga una dieta líquida si tiene problemas para masticar o tragar, si su estómago no se vacía con normalidad, si le han operado recientemente o por cualquier otro motivo. Obtener la nutrición que necesita cada día puede ser un reto con una dieta líquida. El objetivo de este folleto es ayudarle a seguir ingiriendo las calorías, proteínas, vitaminas y minerales que necesita para su curación y/o su salud en general mientras no esté comiendo alimentos sólidos.

La buena noticia es que se puede comer cualquier alimento siempre que se licúe, diluya o mezcle con una batidora ("licuado") y se cuele. La consistencia debe ser lo suficientemente fina como para que se pueda chupar con una pajita (aunque no se utilice pajita).

Alimentos Licuados

Puede añadir suficiente líquido a cualquier alimento para conseguir una consistencia vertible. Aquí tiene algunos consejos a tener en cuenta:

- ✓ Utilice sopas comerciales como base y añada verduras enlatadas o congeladas, carnes y granos cocidos como el arroz; licúe.
- ✓ Para obtener menos calorías, utilice agua, caldo, jugo de verduras y leche descremada para licuar.
- ✓ Para obtener más calorías, utilice leche entera, crema, salsas, jugos de fruta e incluso suplementos nutricionales comerciales como Ensure, Boost o equivalentes. Consulte la siguiente sección para obtener más consejos.
- ✓ Si no dispone de licuadora, los alimentos para bebés colados funcionarán y pueden diluirse según sea necesario con leche, leche de soja o de arroz, agua, caldo, etc.
- ✓ Los alimentos no deben tener trozos. Utilice un colador si es necesario.
- ✓ **Limpie siempre bien la licuadora con agua tibia y jabón, incluidas todas las piezas.** Cualquier alimento que quede en la licuadora durante más de 1-2 horas podría causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Cómo hacer esta comida...	...en un sabroso líquido
Carnes, pescados, aves	Licuar con caldos, agua, leche, jugo de verduras o V-8® , salsa de tomate, salsas.
Verduras	Licuar con agua, jugo de tomate, caldos, crema. Pruebe a utilizar verduras para bebés coladas.
Féculas como papas, pasta, arroz	Mezclar con sopas, caldo, leche, agua, salsas.
	Si es necesario, añada carne de bebé colada para obtener proteínas adicionales.
Frutas	Licuar con sus propios jugos, jugos de otras frutas, agua, frutas coladas para bebés
Cereales	Prepara cereales calientes con líquido extra, o mezcle cereales fríos con leche.
	En lugar de agua, prepárela con bebidas calóricas como leche entera, kéfir, leche de soja o de arroz, jugo o suplementos nutricionales líquidos (como Ensure®, Boost®, o un equivalente).
	Añada azúcares, miel, melaza, jarabes o mantequilla para obtener más calorías.
	Considere la posibilidad de utilizar cereales calientes como crema de trigo o arroz, avena o sémola como almidón en el almuerzo y la cena.
Platos combinados como guisos, chili, lasaña, macarrones con queso, espaguetis	Añada el líquido adecuado de su elección, mezcle bien y cuele.

Consumir Suficientes Calorías y Proteínas

Una dieta líquida es dura, y a veces puede ser difícil satisfacer sus necesidades, sobre todo si lleva tiempo con la dieta. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán:

- ✓ Las bebidas con alto contenido calórico son mejores que el agua porque aportan calorías y líquido; utilice néctares de melocotón, pera o papaya, jugo de frutas, Hawaiian Punch®, Hi C®, limonada y/o Kool-Aid® .
- ✓ Enriquezca la leche con más proteínas añadiendo leche en polvo. Añada 1 taza de polvo por cada litro de leche.
- ✓ Utilice leche entera, leche evaporada o leche condensada (si la tolera) en lugar de descremada o al 2% para beber y preparar sopas "tipo crema", flanes, pudines y batidos.
- ✓ Añada desayuno instantáneo, proteínas en polvo, crema de frutos secos, leche en polvo, otros polvos aromatizados o jarabes como chocolate o caramelo a la leche entera, los jugos, los batidos o los smoothies.
- ✓ Pruebe a añadir crema de frutos secos, helado, sherbet o sorbete a suplementos ya preparados como Nutra-shakes®, Ensure®, o Boost® . Añada aceites, mantequilla derretida o mayonesa a los líquidos salados.
- ✓ El Eggnog, disponible durante las fiestas, es una gran fuente de calorías.

Ejemplos de Suplementos Precocinados

Productos Lácteos	Productos Sin Lactosa
Instant Breakfast® www.carnationbreakfastessentials.com	Ensure®/Ensure® Plus www.ensure.com
Nutra-Shake® www.nutra-balance-products.com	Boost /Boost® Plus www.boost.com
Scandishake/ScandiCal®	Boost® o Ensure® Puddings
Egg Nog	Suplementos genéricos de marca (Equate, CVS, Kroger, etc.)
Kéfir (bebida láctea fermentada, muy baja en lactosa)	Ensure® Clear (tipo jugo) abbottnutrition.com/nutrición-terapéutica-asegurada
	Boost® Breeze (tipo jugo) www.nestlehealthscience.us/brands/boost/boost-breeze

Batidos Ricos en Proteínas y Calorías

¡La batidora es tu amiga! De rienda suelta a su creatividad con batidos y smoothies ricos en calorías. Aquí algunas recetas para empezar. Las cantidades de calorías y proteínas se indican por ración.

Batidos a Base de Leche

Puede sustituir la leche por cualquiera de los siguientes productos: suplementos nutricionales líquidos, leche de soja, silken tofu, leche Lactaid® o cremas no lácteas.

<p>LECHE RICA EN PROTEÍNAS 1 litro de leche descremada 1 taza de leche en polvo descremada</p> <p>Licuar los ingredientes hasta que se disuelva la leche en polvo. Refrigerar.</p> <p>BATIDO KEY LIME DELIGHT 2 tazas de yogur de vainilla 6 oz de yogur de lima 2 plátanos maduros 1/3 taza de leche (o sustituto)</p> <p>Poner todos los ingredientes en una batidora y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Rinde 2 porciones. 360 calorías, 12 gm de proteínas</p>	<p>BATIDO DE SHERBET ¾ de taza de leche (o sucedáneo) 1 taza de sorbete, de cualquier sabor</p> <p>Poner los ingredientes en la batidora, tapar y batir hasta obtener una mezcla homogénea. 360 calorías, 8 gm de proteínas</p> <p>CAFÉ BUZZ 2 cucharaditas de café soluble mezcladas con 1 cucharada de agua 1 taza de leche (o sustituto) 1 paquete de Instant Breakfast de chocolate o vainilla</p> <p>Mezclar todos los ingredientes</p>
---	--

BATIDO BÁSICO

¾ de taza de leche (o sustituto)
1 taza de helado

Poner todos los ingredientes en una batidora, tapar, y mezclar hasta que quede suave.
360 calorías, 10 gm de proteínas.

Ideas para saborizar:

- 1 ó 2 cucharadas de jarabe de chocolate, fresa o caramelo
- ½ plátano machacado
- ¼ a ½ taza de fresas frescas o congeladas
- 1 ó 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 2-4 galletas sándwich de chocolate desmenuzadas

EL SUPER BATIDO

1 lata de 8 onzas de Ensure® Plus/Boost® Plus o equivalente
1 taza de leche entera
½ taza de helado

Poner todos los ingredientes en una batidora y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Rinde 2 porciones.
370 calorías, 14 g de proteínas

COCOA SUPREMA

1 sobre de chocolate Instant Breakfast®
8 onzas de leche
1 cucharadita de jarabe de chocolate

Calentar la leche y añadir el desayuno instantáneo y el sirope. Remover bien para mezclar. Cubra con malvaviscos.

FRAPPÉ DE FRESA Y PLÁTANO

(no dulce)

1 taza de leche (o sustituto)
2 plátanos
1 cartón (8 oz.) de yogur de fresa
1 cucharada de jugo de limón

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.
Rinde 2 porciones. *275 calorías, 9 gm de proteínas*

BATIDO RICO EN PROTEÍNAS Y ENERGÍA

½ taza de leche (o sucedáneo)
1 paquete de desayuno instantáneo®
¼ taza de sustituto del huevo
½ taza de helado

Poner todos los ingredientes en una batidora y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
470 calorías, 22 gm de proteínas

BATIDO DE CACAHUATES

½ taza de leche (o sucedáneo)
1 plátano
2½ cucharadas de crema de cacahuete
1 taza de helado de vainilla

Ponga la leche en el recipiente de la batidora. Añada el plátano, la crema de cacahuete y el helado. Tapar; batir a velocidad alta durante un minuto o hasta que esté espeso y suave. Rinde 2 porciones. *330 calorías, 10 gm de proteínas*

BATIDO MALTEADO

½ taza de leche (o sustituto)
1 cucharada de leche malteada en polvo
½ taza de half and half
1 paquete de desayuno instantáneo
2 tazas de helado
2 cucharadas de Ovaltine®

Poner todos los ingredientes en una batidora y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Rinde 2 porciones.

BATIDO DE FRESA Y QUESO

(no dulce)

6 a 7 fresas ½ taza de leche fría
½ taza de queso cottage Miel al gusto

Mezclar todos los ingredientes en la batidora hasta obtener una mezcla homogénea. *270 calorías, 18 gm de proteínas*

Sugerencia: Utilice fresas congeladas para obtener un batido más espeso.

Yogur y Batidos No Lácteos

Pruebe a utilizar yogur griego para obtener más proteínas o yogur con toda la grasa para obtener más calorías.

BATIDO DE CREAMSICLE PARA EL DESAYUNO

¾ taza de yogur natural o de vainilla
¾ de taza de jugo de naranja
1 paquete de desayuno instantáneo de vainilla®

Añadir todos los ingredientes a la batidora, tapar y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

GRANIZADO DE FRUTA CONGELADA

Lata de 6 oz de jugo de fruta congelado
4 cucharadas de azúcar
3 tazas de hielo picado

Ponga todos los ingredientes en la batidora y mézclelos hasta obtener una granizada.

BATIDO DE DESAYUNO

Lata de 6 oz. de jugo de naranja concentrado congelado
¼ taza de agua fría
1 taza de cubitos de hielo
1 cartón (8 onzas) de yogur natural

Mezclar todos los ingredientes excepto los cubitos de hielo en la batidora hasta que esté espumoso. Con la mezcla aún en marcha, eche los cubitos de hielo de uno en uno.
Rinde 2 porciones.
240 calorías, 8 gm de proteínas

BEBIDA DE FRUTAS RICA EN PROTEÍNAS

8 oz Boost® Breeze/Ensure® Clear o equivalente
½ taza de sherbet
6 oz ginger-ale

Añadir Boost® Breeze/Ensure® Clear y el sherbet a la batidora, tapar y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Añada suavemente la gelatina de jengibre.

BATIDO DE JUGO

¾ de taza de jugo de piña (u otros jugos)
¼ taza de sustituto del huevo (opcional)
1-½ tazas de helado de vainilla

Añadir todos los ingredientes a la batidora, tapar y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
630 calorías, 13 gm de proteínas

SMOOTHIE VERDE

1 plátano
½ taza de trozos de mango congelados
½ aguacate maduro
1 taza de espinacas tiernas
1¼ de leche de soja o de almendras
½ cucharadita de vainilla

Añadir todos los ingredientes a la batidora, tapar y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
Rinde 1 porción.
485 calorías, 11 g de proteínas

Sopas

Añada leche entera, leche evaporada o crema espesa para obtener más calorías

SUPER SOPA

10oz lata de cualquier sopa de crema 4 oz crema espesa
6 oz de leche entera 4 cucharadas de leche en polvo descremada

Colar la sopa antes de servir.
Rinde 2 raciones. Aporta 280 calorías y 9 gm de proteínas por ración.