

ESQUEMA DE TERAPIA NUTRICIONAL

UNIDAD DE PREHABILITACIÓN

HCU LOZANO BLESA

ZARAGOZA



Aplicaciones:

- Valores nutricionales
- Calculadora gasto energético basal
- Nutrition formulas

Test recomendados

- 1.- Para el anciano frágil el MNA mini examen nutricional**
- 2.- Para la población general el MUST (Malnutrition Universal Screening Tool)**
- 3.-En paciente hospitalizado o que va a ser hospitalizado el test recomendad es el NRS2002**

Mini examen nutricional

CIRUGÍA

Cribaje

- A** Ha perdido el apetito? Ha comido menos por faltade apetito, problemas digestivos, dificultades de masticación deglución en los últimos 3 meses?
0 = ha comido mucho menos
1 = ha comido menos
2 = ha comido igual
- B** Pérdida reciente de peso (<3 meses)
0 = pérdida de peso > 3 kg
1 = no lo sabe
2 = pérdida de peso entre 1 y 3 kg
3 = no ha habido pérdida de peso
- C** Movilidad
0 = de la cama al sillón
1 = autonomía en el interior
2 = sale del domicilio
- D** Ha tenido una enfermedad aguda o situación de estrés psicológico en los últimos 3 meses?
0 = sí 2 = no
- E** Problemas neuropsicológicos
0 = demencia o depresión grave
1 = demencia moderada
2 = sin problemas psicológicos
- F** Índice de masa corporal (IMC) = peso en kg / (talla en m)²
0 = IMC <19
1 = 19 ≤ IMC < 21
2 = 21 ≤ IMC < 23
3 = IMC ≥ 23.

Evaluación del cribaje
(subtotal máx. 14 puntos)

12-14 puntos: estado nutricional normal
8-11 puntos: riesgo de malnutrición
0-7 puntos: malnutrición

Para una evaluación más detallada, continúe con las preguntas G-R

Evaluación

- G** El paciente vive independiente en su domicilio?
1 = sí 0 = no
- H** Toma más de 3 medicamentos al día?
0 = sí 1 = no
- I** Úlceras o lesiones cutáneas?
0 = sí 1 = no

J. Cuántas comidas completas toma al día?

- 0 = 1 comida
1 = 2 comidas
2 = 3 comidas

K Consume el paciente

- productos lácteos al menos una vez al día? sí no
- huevos o legumbres 1 o 2 veces a la semana? sí no
- carne, pescado o aves, diariamente? sí no

0.0 = 0 o 1 síes

0.5 = 2 síes

1.0 = 3 síes

L Consume frutas o verduras al menos 2 veces al día?

- 0 = no 1 = sí

M Cuántos vasos de agua u otros líquidos toma al día? (agua, zumo, café, té, leche, vino, cerveza...)

0.0 = menos de 3 vasos

0.5 = de 3 a 5 vasos

1.0 = más de 5 vasos

N Forma de alimentarse

- 0 = necesita ayuda
1 = se alimenta solo con dificultad
2 = se alimenta solo sin dificultad

O Se considera el paciente que está bien nutrido?

- 0 = malnutrición grave
1 = no lo sabe o malnutrición moderada
2 = sin problemas de nutrición

P En comparación con las personas de su edad, cómo encuentra el paciente su estado de salud?

- 0.0 = peor
0.5 = no lo sabe
1.0 = igual
2.0 = mejor

Q Circunferencia braquial (CB en cm)

0.0 = CB < 21

0.5 = 21 ≤ CB ≤ 22

1.0 = CB > 22

R Circunferencia de la pantorrilla (CP en cm)

0 = CP < 31

1 = CP ≥ 31

Evaluación (máx. 16 puntos)

Cribaje

Evaluación global (máx. 30 puntos)

Evaluación del estado nutricional

De 24 a 30 puntos

De 17 a 23.5 puntos

Menos de 17 puntos

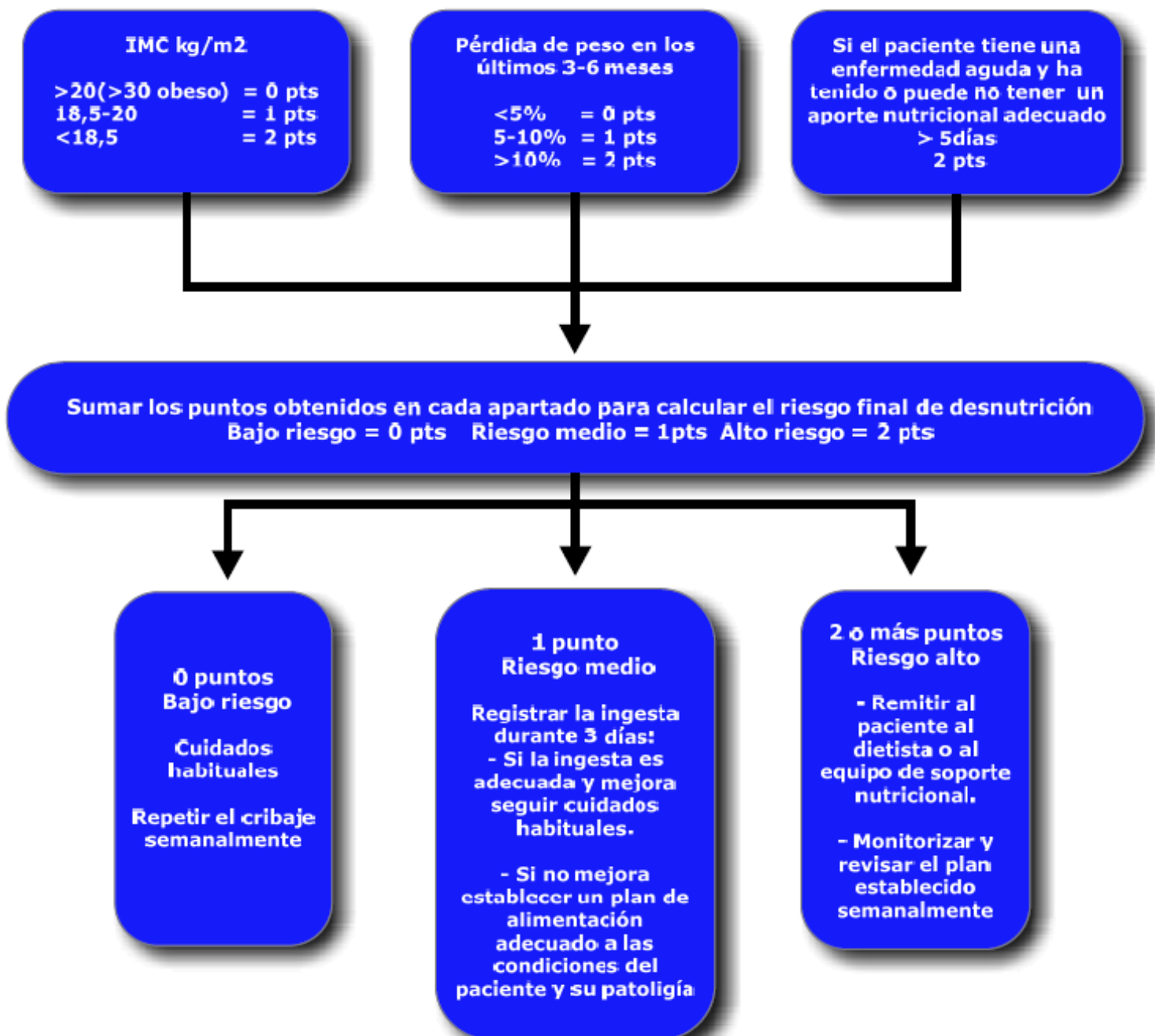
estado nutricional normal

riesgo de malnutrición

malnutrición

PACIENTE

MUST



NRS 2002

$$\text{IMC} = \text{Peso}(\text{kg}) / \text{Talla}(\text{m})^2$$

+

Primera fase o Cribaje inicial

- ¿Es el IMC < 20,5?
- ¿Ha perdido peso en los últimos 3 meses?
- ¿Ha reducido la ingesta de alimentos en la última semana?
- ¿Tiene una enfermedad grave?

SI

NO

En caso de contestar **sí** a alguna pregunta se ha de continuar con la segunda parte del cribado
 En caso de contestar **no** a todas las preguntas reevaluar al ingreso en el hospital, pero si ha de ingresar para una intervención de cirugía mayor se tendría que establecer un plan de tratamiento nutricional por el riesgo asociado que representa la cirugía

Completar evaluación NRS - 2002

Repetir cribaje al o durante el ingreso

Segunda fase o cribaje final

Deterioro estado nutricional		Severidad enfermedad	
Estado nutricional normal	Ausente 0 puntos	Requerimientos nutricionales normales	Ausente 0 puntos
Pérdida peso > 5% en los últimos 3 meses, o Ingesta < 50-75% de requerimientos habituales en la semana anterior	Leve 1 punto	Fractura de cadera*. Pacientes crónicos con descompensaciones agudas: cirrosis*, EPOC*, etc. <i>Pacientes en HD, diabetes u oncológicos</i>	Leve 1 punto
Pérdida peso > 5% en los últimos 2 meses, o IMC < 18,5-20,5 + deterioro estado general, o Ingesta < 25-50% de requerimientos habituales en la semana anterior	Moderado 2 puntos	Cirugía mayor digestiva*, AVC, <i>Neumonía severa, Enfermedades hematológicas malignas</i>	Moderada 2 puntos
Pérdida peso > 5% en los últimos 2 meses, o IMC < 18,5+ deterioro estado general, o Ingesta < 0-25% de requerimientos habituales en la semana anterior	Severo 3 puntos	Traumatismos craneoencefálicos*, <i>Trasplante de médula ósea*</i> <i>Pacientes en UCI (APACHE > 10)</i>	Severa 3 puntos
Ajuste edad: añadir 1 punto a la puntuación total en los pacientes mayores de 70 años			1 puntos
Puntuación total = suma puntos del deterioro estado nutricional + severidad enfermedad + ajuste edad			

< 3 puntos

< 3 puntos + Cirugía mayor

≥ 3 puntos

Plan Soporte Nutricional

Si el paciente necesita soporte nutricional

PASOS

Definir características del soporte

- 1.-Determinar necesidades energéticas
- 2.-Determinar distribución de nutrientes
- 3.-Tipo de fórmula a pautar

Factor de estrés

Estado	Kcal/kg/día	Ajuste arriba del BEE
Normal/desnutrición moderada	25-30	1.1
Estrés leve	25-30	1.2
Estrés moderado	30	1.4
Estrés grave	30-35	1.6
Quemaduras	35-40	2.0

1.-Determinar necesidades energéticas

A.-ECUACIÓN DE HARRIS-BENEDICT

ESTIMA EL GASTO CALÓRICO EN REPOSO O LA TASA METABÓLICA BASAL (TMB)

TMB VARONES (KCAL): $66 + 13,5 (\text{PESO}) + 5 (\text{TALLA}) - 6,8 (\text{EDAD})$

TMB VARONES (KCAL): $65,5 + 9,6 (\text{PESO}) + 1,8 (\text{TALLA}) - 4,7 (\text{EDAD})$

COEFICIENTES DE AJUSTE PARA LA ECUACIÓN

	FACTOR DE ACTIVIDAD
REPOSO EN CAMA	1,2
DEAMBULACIÓN	1,3
INFECCIÓN	
LEVE	1,2
MODEADA	1,4
GRAVE	1,6
CIRUGÍA	
MENOR	1,1
MAYOR	1,2
TRAUMATISMOS	
ESQUELETO	1,35
CRANEAL	1,6
QUEMADOS	
40% SUPERFICIE	1,5
100% SUPERFICIE	1,9

B.-MÉTODO EMPÍRICO

NO ESTRÉS	ESTRÉS LEVE	ESTRÉS MODERADO	ESTRÉS GRAVE
1750 CAL	2050 CAL	2150 CAL	2430 CAL

2.-REPARTO DE NUTRIENTES

PROTEÍNAS: GRASAS: HIDRATOS DE CARBONO 30-20-50%

APORTE PROTEICO: 1,2-1,5 g/ kg/ día (dieta normoproteica 0,8)

3.-TIPO DE FÓRMULA A PAUTAR

SUPLEMENTOS PROTÉICOS (200ml aportan 16 grs de proteína)

FÓRMULA INMUNOMODULADORA Se inicia en todos los casos 5-7 días antes de la intervención y se continúa 5 días tras el alta hospitalaria

ATÉMPERO ENTERAL
 DIETA COMPLETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA CON FIBRA ENRIQUECIDA EN OMEGA3, L-ARGININA, NUCLEÓTIDOS Y FIBRA ESPECIALMENTE DISEÑADA PARA EL PACIENTE CON ESTRÉS METABOLICO Y/O QUIRÚRGICO

1,25 kcal/ml DENSIDAD CALÓRICA

REPARTO ENERGÉTICO
 P23% | CHO39%
 L35% | F2%

CARACTERÍSTICAS

- Administración vía oral o sonda enteral
- Dosis recomendada: 3 envases/día
- Sin azúcares simples
- Sin gluten y sin lactosa
- Relación N₂/kcal no proteicas: 1/84

Proteínas

- Caseinato (50%)
- Proteína vegetal (25%)
- Proteína sérica (25%) enriquecida en glicomacropéptido (GMP)

Hidratos de Carbono

- Maltodextrina y maltodextrina cruzada

Lípidos

- Aceites vegetales
- Aceite purificado de pescado (con Omega3)
- AGS (25%)
- AGM (47%)
- AGP (28%)

Fibra

- Fibra fermentable (80% FOS y 20% goma guar parcialmente hidrolizada)

SIN FRUCTOSA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 500 ml
Valor energético	kcal	125	626
	kJ	525	2627
Proteínas	g	7,2	36
L-Arginina total	g	0,35	1,8
UMP	g	0,1	0,5
GMP	g	0,016	0,08
AMP	g	0,016	0,08
Hidratos de Carbono	g	12,2	61
Azúcares	g	0,7	3,5
Grasas	g	4,9	24,5
Saturadas	g	1,2	6
MCT	g	0,44	2,2
Monoinsaturadas	g	2,3	11,6
Poliinsaturadas	g	1,4	7,1
Omega-6	g	0,83	4,2
Ácido linoleico	g	0,82	4,1
Omega-3	g	0,56	2,8
Ácido linolénico	g	0,12	0,6
EPA	mg	179	895
DHA	mg	90	450
Fibra alimentaria	g	1,7	8,5
L-Taurina	mg	8	40
L-Carnitina	mg	8	40

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 500 ml
Minerales			
Calcio	mg	70	350
Fósforo	mg	99	495
Potasio	mg	200	1000
Sodio	mg	100	500
Cloruro	mg	100	500
Hierro	mg	1,4	7,1
Zinc	mg	1,4	7,1
Cobre	µg	141	705
Yodo	µg	13	64
Selenio	µg	5,9	30
Magnesio	mg	20	100
Manganeso	mg	0,19	0,94
Fluoruro	mg	0,15	0,75
Molibdeno	µg	5,5	28
Cromo	µg	2,5	13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 500 ml
Vitaminas			
A	µg RE	133	665
D	µg	2,2	11
E	mg TE	3	15
C	mg	25	125
B ₁	mg	0,28	1,4
B ₂	mg	0,28	1,4
B ₃	mg NE	1,8	9,1
B ₆	mg	0,28	1,4
B ₉	µg	34	169
B ₁₂	µg	0,7	3,5
Biotina	µg	5	25
Ácido pantoténico	mg	1	5
K	µg	6,5	33
Colina	mg	37	185
Osmolaridad mOsm/L 400			

SABOR	FORMATO	CI
Vainilla	12 Botellas de 500 ml	504606



En casos de desnutrición y se precise más tiempo se pautará terapia nutricional no inmunomoduladora, teniendo en cuenta la patología del paciente y la situación nutricional.

Para pacientes no diabéticos dos opciones: con fibra o sin fibra

La botella de este batido es de 500 ml

TDIET[®] HP
 DIETA COMPLETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA CON MEZCLA DE FIBRAS

1,25 kcal/ml
 DENSIDAD CALÓRICA

REPARTO ENERGÉTICO
 P20% | CHO42%
 L35% | F3%

INDICACIONES
 Para el tratamiento dietético de pacientes con patologías que cursen con desnutrición y con requerimientos proteicos/energéticos aumentados

CARACTERÍSTICAS

- Administración vía oral o sonda enteral
- Dosis recomendada: 3 envases/día
- Sin gluten y sin lactosa
- Relación N₂/kcal no proteicas: 1/99

Proteínas

- Caseinato (50%)
- Proteína vegetal (25%)
- Proteína sérica (25%) enriquecida en glicomacropéptido (GMP)

Hidratos de Carbono

- Maltodextrina

Lípidos

- Aceites vegetales
- Aceite purificado de pescado (con Omega3)
- AGS (25%)
- AGM (52%)
- AGP (23%)
- Enriquecido en EPA y DHA

Fibra

- Fibra fermentable (FOS, 80%)
- No fermentable (Celulosa, 20%)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 500 ml
Valor energético	kcal	125	625
	kJ	525	2625
Proteínas	g	6,3	31,5
Caseinato	g	3,2	16
Proteínas del suero	g	1,6	8
GMP	g	0,22	1,1
Proteína vegetal	g	1,6	8
Hidratos de Carbono	g	13,1	65,5
Azúcares	g	0,75	3,8
Grasas	g	4,9	24,5
Saturadas	g	1,2	6,1
MCT	g	0,49	2,5
Monoinsaturadas	g	2,5	12,4
Poliinsaturadas	g	1,1	5,5
Ácido linoleico	g	0,91	4,6
Ácido linolénico	g	0,13	0,65
EPA+DHA	mg	33,8	169
Fibra alimentaria	g	1,7	8,5
Fibra fermentable	g	1,4	7
Fibra no fermentable	g	0,34	1,7
L-Taurina	mg	8	40
L-Carnitina	mg	8	40

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 500 ml
Minerales			
Calcio	mg	80	400
Fósforo	mg	75	375
Potasio	mg	200	1000
Sodio	mg	100	500
Cloruro	mg	100	500
Hierro	mg	1,4	7
Zinc	mg	1,4	7
Cobre	µg	141	705
Yodo	µg	13	65
Selenio	µg	5,9	30
Magnesio	mg	20	100
Manganeso	mg	0,19	0,95
Fluoruro	mg	0,15	0,75
Molibdeno	µg	5,5	28
Cromo	µg	2,5	13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 500 ml
Vitaminas			
A	µg RE	107	535
D	µg	1,6	8
E	mg TE	1,9	9,5
C	mg	11	55
B ₁	mg	0,28	1,4
B ₂	mg	0,28	1,4
B ₃	mg NE	1,8	9
B ₆	mg	0,28	1,4
B ₉	µg	34	170
B ₁₂	µg	0,4	2
Biotina	µg	5	25
Ácido pantoténico	mg	1	5
K	µg	6,5	33
Colina	mg	37	185
Osmolaridad 424 mOsm/L			

SABOR	FORMATO	CI
Neutro	12 Botellas de 500 ml	504020
Vainilla	12 Botellas de 500 ml	503235



TDiET[®]₂

DIETA COMPLETA HIPERPROTEICA
E HIPERCALÓRICA CON FIBRA

2,02
kcal/ml

DENSIDAD CALÓRICA

P20% | CHO43%
L35% | F2%

REPARTO ENERGÉTICO

- Administración vía oral o sonda enteral
- Dosis recomendada: 2 envases/día como suplemento ó 4 envases/día como dieta completa
- Sin gluten y sin lactosa
- Relación N₂/kcal no proteicas: 1/100

CARACTERÍSTICAS

Proteínas

- Caseinato

Hidratos de Carbono

- Maltodextrina

Lípidos

- Aceites vegetales

Fibra

- Fibra fermentable (FOS, 100%)

INDICACIONES

Para el tratamiento dietético de pacientes con patologías que cursen con desnutrición y con requerimientos proteicos / energéticos aumentados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Valor energético	kcal	202	405
	kJ	850	1700
Proteínas	g	10,1	20
Hidratos de Carbono	g	22	43
Azúcares	g	6,7	13
Grasas	g	7,8	16
Saturadas	g	0,79	1,6
MCT	g	0,025	0,05
Monoinsaturadas	g	4,9	9,7
Poliinsaturadas	g	2,2	4,4
Ácido linoleico	g	1,5	3
Ácido linolénico	g	0,68	1,4
Fibra alimentaria	g	2,5	5

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Minerales			
Calcio	mg	180	360
Fósforo	mg	155	310
Potasio	mg	165	330
Sodio	mg	61	122
Cloruro	mg	80	160
Hierro	mg	1,7	3,4
Zinc	mg	1,5	3
Cobre	µg	147	294
Yodo	µg	17	34
Selenio	µg	6,8	14
Magnesio	mg	24	48
Manganeso	mg	0,2	0,4
Fluoruro	mg	0,14	0,28
Molibdeno	µg	8,1	16
Cromo	µg	4,9	10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Vitaminas			
A	µg RE	88	176
D	µg	1,2	2,4
E	mg TE	1,1	2,2
C	mg	6,9	14
B ₁	mg	0,17	0,34
B ₂	mg	0,25	0,5
B ₃	mg NE	4	8
B ₆	mg	0,24	0,48
B ₉	µg	23	46
B ₁₂	µg	0,5	1,0
Biotina	µg	7,2	14
Ácido pantoténico	mg	0,79	1,6
K	µg	8,8	18
Osmolaridad			
Vainilla 670 mOsm/l			
Café 650 mOsm/l			
Leche Merengada 690 mOsm/l			
Fresa 650 mOsm/l			

SABOR	FORMATO	CI
Vainilla	24 Botellas de 200 ml	501833
Café	24 Botellas de 200 ml	501791
Leche Merengada	24 Botellas de 200 ml	501825
Fresa	24 Botellas de 200 ml	504458
Multisabor*	24 Botella de 200 ml	504666

* 12 Bot Vainilla, 4 Bot Café, 4 Bot Leche Merengada, 4 Bot Fresa



Para pacientes diabéticos

DİABA® HP

DIETA COMPLETA HIPERPROTEICA Y NORMOCALÓRICA CON MEZCLA DE FIBRAS PARA EL PACIENTE CON HIPERGLUCEMIA DE ESTRÉS Y/O DIABETES

1 kcal/ml
DENSIDAD CALÓRICA

**P23% CHO33%
L40% F4%**
REPARTO ENERGÉTICO

Perfil de hidratos protegido por patente internacional.

LA PRIMERA DIETA SIN FRUCTOSA

ADMINISTRACIÓN Y DOSIS:

- Administración vía oral o sonda enteral
- Dosis recomendada: 3 envases de 500 ml/día como dieta completa ó 2 envases de 200 ml/día como suplemento
- Sin azúcares simples ni fructosa
- Sin gluten y sin lactosa
- Relación N₂/kcal no proteicas: 1/83

PROTEÍNAS

- Caseinato (50%)
- Proteína vegetal (25%)
- Proteína sérica (25%) enriquecida en glicomacropéptido (GMP)

HIDRATOS DE CARBONO

- Maltodextrina y maltodextrina cruzada

LÍPIDOS

- Aceites vegetales
- Aceite purificado de pescado (con Omega3)
- AGS (27%)
- AGM (51%)
- AGP (22%)
- Enriquecido en EPA y DHA

FIBRA

- Fibra fermentable (Inulina, 80%)
- No fermentable (Celulosa, 20%)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml	Por 500 ml
Valor energético	kcal	100	200	500
	kJ	420	840	2100
Proteínas	g	5,7	11,4	28,5
Caseinato	g	2,9	5,7	14,3
Proteínas del suero	g	1,4	2,9	7,1
GMP	g	0,2	0,4	1
Proteína vegetal	g	1,4	2,9	7,1
Hidratos de Carbono	g	8,2	16,4	41
Azúcares	g	0,21	0,42	1,1
Grasas	g	4,4	8,9	22,2
Saturadas	g	1,1	2,2	5,6
MCT	g	0,43	0,86	2,2
Monoinsaturadas	g	2,2	4,5	11,2
Poliinsaturadas	g	1	2,1	5,2
Ácido linoleico	g	0,81	1,6	4,1
Ácido linolénico	g	0,12	0,24	0,6
EPA+DHA	mg	67,6	135,2	338
Fibra alimentaria	g	1,8	3,6	9
Fibra fermentable	g	1,4	2,8	7
Fibra no fermentable	g	0,36	0,72	1,8
L-Taurina	mg	8	16	40
L-Carnitina	mg	8	16	40

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml	Por 500 ml
Minerales				
Calcio	mg	80	160	400
Fósforo	mg	75	150	375
Potasio	mg	200	400	1000
Sodio	mg	70	140	350
Cloruro	mg	70	140	350
Hierro	mg	1,1	2,2	5,5
Zinc	mg	1,1	2,2	5,5
Cobre	µg	113	226	565
Yodo	µg	10	20	50
Selenio	µg	4,8	9,6	24
Magnesio	mg	16	32	80
Manganeso	mg	0,15	0,3	0,75
Fluoruro	mg	0,12	0,24	0,6
Molibdeno	µg	4,4	8,8	22
Cromo	µg	2	4	10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml	Por 500 ml
Vitaminas				
A	µg RE	85	170	425
D	µg	1,3	2,6	6,5
E	mg TE	1,5	3	7,5
C	mg	9,1	18	46
B ₁	mg	0,22	0,44	1,1
B ₂	mg	0,22	0,44	1,1
B ₃	mg NE	1,5	3	7,5
B ₆	mg	0,22	0,44	1,1
B ₉	µg	27	54	135
B ₁₂	µg	0,32	0,64	1,6
Biotina	µg	4	8	20
Ácido pantoténico	mg	0,8	1,6	4
K	µg	5,2	10	26
Colina	mg	37	74	185
Osmolaridad mOsm/l 345				

SABOR	FORMATO	CI
Neutro	12 Botellas de 500 ml	504067
Vainilla	12 Botellas de 500 ml	504073
Vainilla	24 Botellas de 200 ml	504074
Leche merengada	24 Botellas de 200 ml	504070
Cacao	24 Botellas de 200 ml	504459
Multisabor*	24 Botellas de 200 ml	504678

* 8 Bot Vainilla
8 Bot Cacao
8 Bot Leche Merengada



Para pacientes no diabéticos opciones solubles: con fibra o sin fibra

MedPLUS®

DIETA COMPLETA EN POLVO
HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA
CON FIBRA

221
kcal/sobre

DENSIDAD CALÓRICA

P18% | CHO46%
L34% | F2%

REPARTO ENERGÉTICO



INDICACIONES

Para el tratamiento dietético de pacientes con patologías que cursen con desnutrición y con requerimientos proteicos / energéticos aumentados

CARACTERÍSTICAS

- Administración vía oral o sonda enteral
- Dosis recomendada: 2 ó 3 sobres/día en función de las necesidades del paciente y según criterio médico ó 8 sobres/día como dieta completa
- Sin gluten y sin lactosa
- Sin azúcares simples

Proteínas

- Caseinato

Hidratos de Carbono

- Maltodextrina

Lípidos

- Aceites vegetales
- Aceite purificado de pescado (con Omega 3)
- Enriquecido en EPA

Fibra

- Fibra fermentable (FOS, 100%)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 50 g (1 sobre)	Por 100 g
Valor energético	kcal	221	442
	kJ	928	1857
Proteínas	g	10	20
Hidratos de Carbono	g	25	50
Azúcares	g	3,4	6,8
Grasas	g	8,3	16
Saturadas	g	1,5	3
MCT	g	0,03	0,06
Monoinsaturadas	g	4,7	9,4
Poliinsaturadas	g	2,1	4,2
Ácido Linoleico	g	1,2	2,4
Ácido Linolénico	g	0,35	0,7
EPA	g	0,15	0,3
DHA	g	0,1	0,2
Fibra alimentaria	g	2,4	4,8

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 50 g (1 sobre)	Por 100 g
Minerales			
Calcio	mg	231	462
Fósforo	mg	66	133
Potasio	mg	178	356
Sodio	mg	68	135
Cloruro	mg	69	139
Hierro	mg	2,6	5,3
Zinc	mg	3,3	6,5
Cobre	µg	200	400
Yodo	µg	15	30
Selenio	µg	15	31
Magnesio	mg	17	33
Manganeso	mg	0,27	0,54
Fluoruro	mg	0,21	0,42
Molibdeno	µg	7,8	16
Cromo	µg	3,5	7,1

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 50 g (1 sobre)	Por 100 g
Vitaminas			
A	µg RE	236	473
D	µg	5,4	11
E	mg TE	6,5	13
C	mg	48	96
B ₁	mg	0,33	0,66
B ₂	mg	0,33	0,66
B ₃	mg NE	2,2	4,4
B ₆	mg	0,33	0,66
B ₉	µg	109	218
B ₁₂	µg	1,5	3
Biotina	µg	6	12
Ácido pantoténico	mg	1,2	2,4
K	µg	7,9	16
Osmolalidad mOsm/kg 294			

SABOR	FORMATO	CI
Neutro	30 Sobres de 50 g	504526
Neutro	120 Sobres de 50 g	504527



PROTEÍNA VEGENAT® med

MÓDULO DE PROTEÍNA EN POLVO INSTANTÁNEO

- 100% Proteína de la leche

PERFIL NUTRICIONAL

- Soluble en líquidos y/o semisólidos
- Soluble en frío y/o caliente
- Sin gluten y sin lactosa

CARACTERÍSTICAS

INDICACIONES



Indicado en patologías que cursen con requerimientos proteicos aumentados o que no puedan cubrir los requerimientos proteicos diarios con su dieta normal

Modo de empleo

- Espolvorear PROTEÍNA VEGENATmed sobre cualquier alimento líquido o semisólido y remover hasta su completa homogeneización

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 g	Por sobre (10 g)
Valor energético	kcal	374	37
	kJ	1572	157
Proteínas	g	91	9,1
Hidratos de Carbono	g	0,30	0,03
Azúcares	g	0,30	0,03
Grasas	g	1,0	0,10
Saturadas	g	0,5	0,05
Fibra alimentaria	g	0	0
Minerales			
Sodio	mg	30	3

SABOR	FORMATO	CI
Neutro	6 Botes de 330 g	504661
Neutro	Caja de 75 sobres de 10 g	501627



DIETA PARA EL DETERIORO CONITIVO

SUPRESI®

DIETA COMPLETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA CON MEZCLA DE FIBRAS ENRIQUECIDA CON NUTRIENTES ESPECÍFICOS PARA EL PACIENTE CON ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS Y/O ANCIANO FRÁGIL

1,28

kcal/ml

DENSIDAD CALÓRICA

P22% | CHO40%
L35% | F3%

REPARTO ENERGÉTICO

• Administración vía oral o sonda enteral

• Dosis recomendada: 2 envases/día como suplemento ó 6 envases/día como dieta completa

• Sin azúcares simples ni fructosa

• Sin gluten y sin lactosa

• Relación N₂/kcal no proteicas: 1/90

Proteínas

- Caseinato y proteína de suero

Hidratos de Carbono

- Maltodextrina y maltodextrina cruzada

Lípidos

- Aceites vegetales
- Aceite purificado de pescado (con Omega 3)
- AGS (23%)
- AGM (49%)
- AGP (27%)
- Enriquecido en EPA y DHA

Fibra

- Fibra fermentable (FOS, 80%)
- No fermentable (Celulosa, 20%)

SIN FRUCTOSA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Valor energético	kcal	128	252
	kJ	535	1056
Proteínas	g	6,9	13,8
Hidratos de Carbono	g	13	25
Azúcares	g	0,85	1,7
Grasas	g	4,9	9,8
Saturadas	g	1,1	2,2
Moninsaturadas	g	2,4	4,8
Poliinsaturadas	g	1,3	2,6
Ácido linoleico	g	0,89	1,8
Ácido linolénico	g	0,38	0,76
EPA+DHA	g	0,25	0,5
Fibra alimentaria	g	1,9	3,8
Fibra fermentable	g	1,5	3
Fibra no fermentable	g	0,4	0,8
UMP	g	0,02	0,04
L-Taurina	mg	8	16
L-Carnitina	mg	8	16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Minerales			
Calcio	mg	100	200
Fósforo	mg	99	198
Potasio	mg	250/320*	500/640*
Sodio	mg	88	176
Cloruro	mg	88	176
Hierro	mg	1,4/1,8*	2,8/3,6*
Zinc	mg	1,4	2,8
Cobre	µg	140	280
Yodo	µg	13	26
Selenio	µg	11	22
Magnesio	mg	20,3/24*	40,6/48*
Manganeso	mg	0,19	0,38
Fluoruro	mg	0,15	0,3
Molibdeno	µg	5,5	11
Cromo	µg	2,5	5

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Vitaminas			
A	µg RE	120	240
D	µg	3	6
E	mg TE	3,7	7,4
C	mg	27	54
B ₁	mg	0,28	0,6
B ₂	mg	0,28	0,6
B ₃	mg NE	1,8	3,7
B ₆	mg	0,28	0,6
B ₉	µg	62	124
B ₁₂	µg	0,85	1,7
Biotina	µg	5	10
Ácido pantoténico	mg	1	2
K	µg	6,6	13
Osmolaridad			
Vainilla		274 mOsm/l	
Cacao		270 mOsm/l	

SABOR	FORMATO	CI
Vainilla	24 Botellas de 200 ml	504242
Cacao*	24 Botellas de 200 ml	504259
Multisabor**	24 Botellas de 200 ml	504673

* Sabor Cacao
** 12 Bot Vainilla, 12 Bot Cacao



Dietas para pacientes obesos, dos opciones: batido y soluble

**VEGEStart®
COMPLET**

DIETA COMPLETA HIPERPROTEICA Y NORMOCALÓRICA CON MEZCLA DE FIBRAS PARA PACIENTES QUE PRECISAN LIMITACIÓN EN LA INGESTA Y / O CIRUGÍA DE LA OBESIDAD

1 kcal/ml

DENSIDAD CALÓRICA

**P33% | CHO43%
L16% | F8%**

REPARTO ENERGÉTICO

CARACTERÍSTICAS

- Administración vía oral o sonda enteral
- Dosis recomendada: 4 envases/día como dieta completa ó 1-2 envases/día como suplemento
- Sin azúcares simples y sin fructosa
- Sin gluten y sin lactosa
- Relación N₂/kcal no proteicas: 1/131

SIN FRUCTOSA

Proteínas

- Caseinato y proteína de suero

Hidratos de Carbono

- Maltodextrina y maltodextrina cruzada

Lípidos

- Aceites vegetales ricos en ácidos grasos monoinsaturados
- AGS (28%)
- AGM (50%)
- AGP (22%)

Fibra

- Fibra fermentable (FOS, 80%)
- Fibra no fermentable (celulosa, 20%)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Valor energético	kcal	102	201
	kJ	428	846
Proteínas	g	8,3	17
Hidratos de Carbono	g	11	21
de los cuales azúcares	g	0,5	1
Grasas, de las cuales	g	1,8	3,6
Saturadas	g	0,5	1
Monoinsaturadas	g	0,9	1,8
Poliinsaturadas	g	0,4	0,8
Fibra alimentaria	g	4,2	8,4
Fibra fermentable	g	3,4	6,7
Fibra no fermentable	g	0,8	1,7

SABOR	FORMATO	CI
Vainilla	24 Botellas de 200 ml	502781
Café	24 Botellas de 200 ml	502799
Cacao	24 Botellas de 200 ml	503102
Multisabor*	24 Botellas de 200 ml	504716
Multisabor**	24 Botellas de 200 ml	504717

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Minerales			
Calcio	mg	100	200
Fósforo	mg	80	160
Potasio	mg	200	400
Sodio	mg	70	140
Cloruro	mg	70	140
Hierro	mg	1,1	2,2
Zinc	mg	1,4	2,8
Cobre	µg	110	230
Yodo	µg	19	38
Selenio	µg	8,7	17
Magnesio	mg	16	32
Manganeso	mg	0,15	0,3
Fluoruro	mg	0,12	0,24
Molibdeno	µg	4,4	8,8
Cromo	µg	2	4

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por 100 ml	Por 200 ml
Vitaminas			
A	µg RE	85	170
D	µg	2,5	5
E	mg TE	1,5	3
C	mg	9,1	18
B ₁	mg	0,22	0,44
B ₂	mg	0,22	0,44
B ₃	mg NE	1,5	3
B ₆	mg	0,22	0,44
B ₉	µg	27	54
B ₁₂	µg	0,32	0,64
Biotina	µg	4	8
Ácido pantoténico	mg	0,8	1,6
K	µg	5,2	10
Osmolaridad			
Vainilla 233 mOsm/l			
Café 294 mOsm/l			
Cacao 246 mOsm/l			

* 12 Bot Vainilla, 12 Bot Cacao
** 12 Bot Vainilla, 6 Bot Café, 6 Bot Cacao



VEGEfast®

DIETA HIPERPROTEICA EN POLVO BAJA EN CALORÍAS PARA SITUACIONES DE CONTROL DE PESO

1 kcal/ml
DENSIDAD CALÓRICA

P34% CHO43% L19% F4%
REPARTO ENERGÉTICO

Características:

- Administración vía oral
- Dosis: 4 envases/día como dieta completa ó 1-2 envases/día como sustitutivo de comida
- Sin gluten

Dulces:

- Cacao
- Fresa
- Plátano
- Vainilla
- Frutos del bosque

Salados:

- Calabacín
- Pollo
- Ternera
- Merluza
- Tomate

Proteínas:

- Caseinato y leche

Hidratos de Carbono:

- Dulces: almidón modificado, fructosa y maltodextrina
- Salados: almidón modificado y maltodextrina

Lípidos:

- Aceites vegetales

Fibra:

- Fibra fermentable (FOS, 100%)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por sobre (54g)	Por sobre (54g)
Valor energético	kcal	201	202/201*
	kJ	844	849/844*
Proteínas	g	17,3	17/18*
Hidratos de Carbono	g	21,7	22/20*
Azúcares	g	7,2	11
Grasas	g	4,4	4,3/4,6*
Saturadas	g	1,1	0,86/1,18*
Monoinsaturadas	g	1,6	1,6
Poliinsaturadas	g	1,7	1,7
Ácido linoleico	g	1,38	1,4/1,3*
Ácido linolénico	g	0,33	0,35/0,32*
Fibra alimentaria	g	2,58	3,6/4,5*

SABOR	FORMATO	CN
Mixto dulce	Caja de 15 sobres de 54 g	166778.6
Mixto salado	Caja de 15 sobres de 54 g	168318.2

1. CDR: cantidad diaria recomendada.
* Sabor cacao.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		Por sobre (54g)	% CDR ¹	Por sobre (54g)	% CDR ¹
Minerales					
Calcio	mg	515	64	544/530*	68/66*
Fósforo	mg	397	57	389/411*	56/59*
Potasio	mg	780	39	781/778*	39
Sodio	mg	560		183/176*	
Cloruro	mg	768	96	136/124*	17/16*
Hierro	mg	4,8	34	5	36
Zinc	mg	4,8	48	5,3	53
Cobre	µg	473	47	491	49
Yodo	µg	53	35	55/54*	37/36*
Selenio	µg	20	36	22	40
Magnesio	mg	96	26	114/142*	30/38*
Manganeso	mg	0,63	31	0,65	33
Fluoruro	mg	0,5	14	0,54/0,52*	15
Molibdeno	µg	18	37	22	44
Cromo	µg	8,4	21	10	25
Vitaminas					
A	µg RE	314	39	314	39
D	µg	4,6	92	4,6	92
E	mg TE	5,7	47	5,7	48
C	mg	34	43	34	43
B ₁	mg	0,85	77	0,86	78
B ₂	mg	1	73	1	71
B ₃	mg NE	5,5	34	5,5	34
B ₆	mg	0,85	61	0,86	61
B ₉	µg	103	52	103	52
B ₁₂	µg	1,5	59	1,5	60
Biotina	µg	17	33	17	34
Ácido pantoténico	mg	3,3	55	3,3	55
K	µg	19	26	19	25

PLANTEAR DIETAS RICA EN PROTEÍNAS

El consumo de proteínas después de realizar actividad física es importante para evitar lesiones y promover una rápida recuperación.

1.-TABLA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL

ALIMENTO	PROTEINAS ORIGEN ANIMAL CADA 100GR	KCALORÍAS CADA 100GR
LOMO EMBUCHADO	32	308
QUESO MAGRO	24,9	356
ATÚN	24,8	208
BONITO	24,7	153
FIAMBRE DE PAVO	24,12	105
CARNE DE POLLO (pechuga)	22,2	145
JAMÓN SERRANO	21,37	136
SALMÓN, RAPE	20,62	191
CARNE DE VACA MAGRA	20,3	120
HÍGADO TERNERA	19,3	136
SARDINAS	18	157
BACALAO	17,6	79,8
LENGUADO, PESCADILLA	17,5	83,7
CARNE SEMIGRASA DE CERDO	17,5	219
CORDERO	16,8	250
MERLUZA	15	81
CLARA HUEVO	11,2	49,1
YOGUR	4,2	44,8
LECHE DESNATADA	3,8	37

1.-TABLA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS DE ORIGEN VEGETAL

ALIMENTO	PROTEINAS ORIGEN ANIMAL CADA 100GR	CALORÍAS CADA 100GR
SOJA	34,7	373
CACAHUETE	23,2	563
LENTEJAS	23,1	304
ALMENDRAS	22,9	621
GUISANTES SECOS	22,9	302
JUDÍAS BLANCAS	21,1	284
GARBANZOS	20,8	341
PISTACHOS	17,6	603
BROTE DE SOJA	5,5	54,9
ARROZ COCIDO	2,5	127

PRIMERA SEMANA

Opciones de desayuno

Opción 1	Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores Pan blanco o integral con aceite de oliva virgen extra o mantequilla y jamón cocido/jamón serrano/pavo Zumo natural o fruta entera
Opción 2	Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores Galletas tipo "María" Zumo natural o fruta entera
Opción 3	Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores Cereales de desayuno con frutos secos Zumo natural o fruta entera
Opción 4	Infusión con azúcar Pan blanco o integral con queso fresco o requesón y mermelada Zumo natural o fruta entera
Opción 5	Batido de leche o yogur con fruta Pan blanco o integral con aceite de oliva virgen extra y jamón cocido/ jamón serrano/fiambre de pavo
Opción 6	Batidos hipercalóricos e hiperproteicos: -Enriquecer un litro de leche entera con un vaso de leche descremada en polvo y utilizar esta leche para hacer batidos con saborizantes, como chocolate, café, vainilla o jarabes de fruta. - Un vaso de zumo de naranja, corte de helado de vainilla y azúcar. -Un vaso de yogur natural o leche, miel o azúcar, melocotón en almíbar o plátano. -Un vaso de yogur o queso fresco, plátano con fresas y miel o azúcar. - Un vaso de leche o yogur o queso fresco con helado de turrón o chocolate. -Un vaso de zumo de naranja, plátano, fresas y azúcar. -Un vaso de leche o un yogur con muesli o cereales, manzana, azúcar o miel. -Un vaso de leche o yogur con galletas, plátano y azúcar o miel

Opciones de media mañana

Opción 1	Fruta entera o zumo natural Pan blanco o integral con queso/jamón cocido/ jamón serrano/fiambre de pavo
Opción 2	Yogur natural o de sabores con frutos secos

Opciones de comida DÍA A DÍA

LUNES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none">- Lentejas estofadas con puerro y zanahoria- Bacalao- salmón en guiso- Ensalada de lechuga y tomate- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MARTES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none">- Judías verdes- Guiso de ternera con patatas y zanahorias- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MIÉRCOLES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none">- Macarrones con salsa de tomate- Bonito a la plancha- Ensalada de tomate y maíz- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
JUEVES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none">- Cocido de garbanzos- Filete de pavo a la plancha- Ensalada de pepino, pimiento y cebolla- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
VIERNES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de lechuga, champiñón, cebolla y piña- Patatas guisadas con sepia- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
SÁBADO
COMIDA
<ul style="list-style-type: none">- Sopa de verduras- Salmón a la plancha

<ul style="list-style-type: none"> - Puré de patata y zanahoria - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
DOMINGO
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espinacas, tomate y queso fresco - Arroz en paella con pollo - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)

Opciones de merienda

Opción 1	Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores Galletas tipo "María"
Opción 2	Queso fresco Pan blanco o integral Zumو natural o fruta entera
Opción 3	Yogur natural o sabores Frutos secos
Opción 4	Infusión o zumo natural Pan blanco o integral con aceite de oliva virgen extra y jamón cocido/ jamón serrano/ fiambre de pavo
Opción 5	<p>Batidos hipercalóricos e hiperproteicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enriquecer un litro de leche entera con un vaso de leche descremada en polvo y utilizar esta leche para hacer batidos con saborizantes, como chocolate, café, vainilla o jarabes de fruta. - Un vaso de zumo de naranja, corte de helado de vainilla y azúcar. -Un vaso de yogur natural o leche, miel o azúcar, melocotón en almíbar o plátano. -Un vaso de yogur o queso fresco, plátano con fresas y miel o azúcar. - Un vaso de leche o yogur o queso fresco con helado de turrón o chocolate. -Un vaso de zumo de naranja, plátano, fresas y azúcar. -Un vaso de leche o un yogur con muesli o cereales, manzana, azúcar o miel. -Un vaso de leche o yogur con galletas, plátano y azúcar o miel

Opciones de cena DÍA A DÍA

LUNES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Sopa de caldo con vegetales- Revuelto de patatas, champiñón y espárragos- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MARTES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Cogollos aliñados con pimiento morrón- Croquetas caseras de pescado o Sardinias rebozadas- Arroz salteado- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MIÉRCOLES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos con picatostes- Tortilla de espinacas- Zanahoria aliñada- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
JUEVES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Pisto manchego- Dorada al horno- Patatas panaderas- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
VIERNES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Crema de calabaza- Hamburguesa de pollo- Espaguetis con ajo y perejil- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
SABADO
CENA

- Picadillo de tomate, pimiento, cebolla y atún
- Tortilla de patatas
- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)

DOMINGO

CENA

- caldo de patatas y puerros
- Merluza plancha
- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)

SEGUNDA SEMANA

Opciones de desayuno

Opción 1	Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores Pan blanco o integral con aceite de oliva virgen extra o mantequilla y jamón cocido/jamón serrano/pavo Zummo natural o fruta entera
Opción 2	Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores Galletas tipo "María" Zummo natural o fruta entera
Opción 3	Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores Cereales de desayuno con frutos secos Zummo natural o fruta entera
Opción 4	Infusión con azúcar Pan blanco o integral con queso fresco o requesón y mermelada Zummo natural o fruta entera
Opción 5	Batido de leche o yogur con fruta Pan blanco o integral con aceite de oliva virgen extra y jamón cocido/ jamón serrano/fiambre de pavo
Opción 6	Batidos hipercalóricos e hiperproteicos: <ul style="list-style-type: none"> -Enriquecer un litro de leche entera con un vaso de leche descremada en polvo y utilizar esta leche para hacer batidos con saborizantes, como chocolate, café, vainilla o jarabes de fruta. - Un vaso de zumo de naranja, corte de helado de vainilla y azúcar. -Un vaso de yogur natural o leche, miel o azúcar, melocotón en almíbar o plátano. -Un vaso de yogur o queso fresco, plátano con fresas y miel o azúcar. - Un vaso de leche o yogur o queso fresco con helado de turrón o chocolate.

	<ul style="list-style-type: none"> -Un vaso de zumo de naranja, plátano, fresas y azúcar. -Un vaso de leche o un yogur con muesli o cereales, manzana, azúcar o miel. -Un vaso de leche o yogur con galletas, plátano y azúcar o miel
--	--

Opciones de media mañana

Opción 1	Fruta entera o zumo natural Pan blanco o integral con queso/jamón cocido/ jamón serrano/fiambre de pavo
Opción 2	Yogur natural o de sabores con frutos secos

Opciones de comida **DÍA A DÍA**

LUNES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Lasaña de verduras (calabacín, zanahoria, puerro, tomate) - Filete de lubina a la plancha - Zanahorias salteadas con ajo y perejil - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MARTES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas con garbanzos - Solomillo de cerdo a la plancha - Alcachofa salteada - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MIÉRCOLES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, maíz y nueces - Patatas guisadas con bonito - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)a
JUEVES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con verduras - Tortilla francesa - Ensalada de pepino y tomate - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
VIERNES
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de manzana, maíz y tomate - Caldero marinero con fideos (gambas, mejillón y rape) - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
SÁBADO

COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz de la huerta (con verduras y habas) - Pollo en salsa - Champiñón salteado - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
DOMINGO
COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Atún encebollado - Patatas al horno - Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)

Opciones de merienda

Opción 1	<p>Leche sola/café/cacao soluble y azúcar o yogur natural/sabores</p> <p>Galletas tipo "María"</p>
Opción 2	<p>Queso fresco</p> <p>Pan blanco o integral</p> <p>Zumo natural o fruta entera</p>
Opción 3	<p>Yogur natural o sabores</p> <p>Frutos secos</p>
Opción 4	<p>Infusión o zumo natural</p> <p>Pan blanco o integral con aceite de oliva virgen extra y jamón cocido/ jamón serrano/ fiambre de pavo</p>
Opción 5	<p>Batidos hipercalóricos e hiperproteicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Enriquecer un litro de leche entera con un vaso de leche descremada en polvo y utilizar esta leche para hacer batidos con saborizantes, como chocolate, café, vainilla o jarabes de fruta. - Un vaso de zumo de naranja, corte de helado de vainilla y azúcar. -Un vaso de yogur natural o leche, miel o azúcar, melocotón en almíbar o plátano. -Un vaso de yogur o queso fresco, plátano con fresas y miel o azúcar. - Un vaso de leche o yogur o queso fresco con helado de turrón o chocolate. -Un vaso de zumo de naranja, plátano, fresas y azúcar. -Un vaso de leche o un yogur con muesli o cereales, manzana, azúcar o miel. -Un vaso de leche o yogur con galletas, plátano y azúcar o miel

Opciones de cena DÍA A DÍA

LUNES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, patatas y remolacha- Huevos rellenos de atún- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MARTES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Crema de verduras- Bacalao a la romana- Ensalada simple (lechuga y tomate)- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
MIERCOLES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Arroz tres delicias- Filete de pollo a la plancha- Calabacín salteado con zanahoria- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
JUEVES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Sopa de verduras- Lenguado al horno- Patata asada- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
VIERNES
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Crema de guisantes- San Jacobo de berenjena y queso- Tomate natural en rodajas- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
SABADO
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos- Pastel de pescado (merluza y mero)- Ensalada de lechuga, maíz y tomate- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)
DOMINGO
CENA
<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de lechuga, tomate, pimiento y espárragos- Pechuga de pavo- Arroz salteado- Pieza de fruta y un lácteo (queso, yogur, cuajada, etc)

Dieta 2000 kcal (Tendencia hiperproteica)

160 gramos de proteínas

200 gramos de hidratos de carbono

40 gramos de lípidos

Desayuno

- 180g queso 0% o 250g de tortilla de claras
- 100g avena + leche o zumo
- 20g de avellanas o de almendras

Almuerzo

- 100g de pavo o de atún natural
- 80g de pan integral
- 1 pieza de fruta

Comida

- 150g de pechuga de pollo o de pavo o filete de ternera o pollo asado o solomillo de ternera o lentejas
- 100g arroz blanco o pasta integral o patata cocida o patatas asadas o pasta blanca
- 200g de ensalada mixta
- 15g de aceite de oliva

Merienda

- 100g de atún natural o pavo
- 80g pan integral
- 1 pieza de fruta

Cena

- 150g mero a la plancha o mero al vapor o bacalao a la plancha o pez espada o sardinas o sepia
- 150g ensalada mixta
- 15g aceite de oliva

dieta 1 HIPERPROTEICA BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
A	Leche, azúcar Clara huevo Tostadas Jamón york	Leche, azúcar Clara huevo Tostadas Jamón york	Leche, azúcar Clara huevo Tostadas Jamón york	Leche, azúcar Clara huevo Tostadas Jamón york	Leche, azúcar Clara huevo Tostadas Jamón york	Leche, azúcar Clara huevo Tostadas Jamón york	Leche, azúcar Clara huevo Tostadas Jamón york
A	Puré de lentejas Pescado con verduritas Yogurt natural	Arroz con verduras Salmón Yogurt natural	Crema de Legumbres Ternera asada c/champis Arroz c/leche	Paella Albóndigas Compota de manzana	Crema de alubias Muslo de pollo asado Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Compota de manzana	Judías verdes con patat. Conejo a la cazadora Flan
A	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
A	Crema de zanahorias Tortilla de jamón de york Compota de manzana	Sopa de estrellas Merluza al horno Compota de manzana	Sopa de verduras Lenguado menier Natillas	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Yogurt natural	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Natillas	B sopa de ajo Lomos de cabracho Yogurt de sabores	Crema de calabacín Pavo en salsa Yogurt natural

Dieta 22 TÚRMIX HIPERPROTEICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Leche-descaf.-azúcar Galletas Batido de frutas
COMIDA	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Natillas	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Flan	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Flan	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Flan
MER	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta
CENA	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Flan	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Natillas	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Natillas	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural

	Lunes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	180g Queso 0% 100g de Avena Instant + Leche o Zumo 20g de Avellanas	100g Queso 0% 100g de Avena Instant + Leche o Zumo 20g de Avellanas	250g Tortilla de Claras 100g de Avena Instant + Leche o Zumo 20g de Almendras	180g Queso 0% 100g de Avena Instant + Leche o Zumo 20g de Avellanas	250g Tortilla de Claras 100g de Avena Instant + Leche o Zumo 20g de Almendras
Almuerzo	100g de Pavo 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Pavo 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Atún al natural 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Pavo 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Atún al natural 80g pan integral 1 Pieza de fruta
Comida	150g Pechuga de pollo 100g Arroz blanco 200g Ensalada mixta 15g Aceite de oliva	150g Filete de Ternera 200g Patata Cocida 200g Ensalada Mixta 15g Aceite de oliva	150g Pollo Asado 200g Patatas Asadas 200g Ensalada Mixta 15g aceite de oliva	150g Solomillo de Ternera 100g Pasta blanca 200g ensalada mixta 15g aceite de Oliva	150g Lentejas 200g Patata Cocida 200g ensalada 15g aceite de oliva
Merienda	100g de Atún al natural 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Atún al natural 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Pavo 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Atún al natural 80g pan integral 1 Pieza de fruta	100g de Pavo 80g pan integral 1 Pieza de fruta
Cena	150g Mero a la plancha 150g Ensalada mixta 15g aceite de oliva	150g Bacalao Fresco a la Plancha 150g Ensalada mixta 15g Aceite de oliva	150g Pex espada a la Plancha 150g ensalada mixta 15g aceite de oliva	150g Sardinias a la Plancha 150g ensalada mixta 15g Aceite de oliva	150g Sepia a la Plancha 150g Ensalada Mixta 15g aceite de oliva

CANTIDADES APROXIMADAS DE NUTRIENTES	160G DE PROTEINAS	200G DE HIDRATOS DE CARBONO	40G DE LIPIDOS	2000 CALORIAS
--------------------------------------	-------------------	-----------------------------	----------------	---------------

RECETAS DE BATIDOS PROTEICOS

Batido de claras de huevo, plátano y queso fresco.

- Claras de huevo (4)
- Queso batido 0% 125 grs.
- Un plátano.
- Leche desnatada al gusto.
- Miel, azúcar o edulcorante (al gusto).

Batido con claras, yogur, avena y fresas:

- Claras de huevo.
- Un yogur de fresa desnatado.
- Fresas.
- Copos de avena.
- Leche desnatada
- Miel (opcional).

Batido casero de plátano, claras y yogurt

- 2 claras de huevo
- 1 plátano maduro
- 1 yogur de cualquier sabor.

Batido casero de plátano, leche y nueces

- 1 vaso de leche desnatada
- 4 galletas de avena
- 2 cucharadas de azúcar
- 20 gramos de nueces
- 1 yogurt natural
- 1 plátano

Preparación: Batir todos los ingredientes en una batidora entre 1 y 2 minutos hasta conseguir que los ingredientes se mezclen en un batido homogéneo.

Batido tropical

- 1 vaso de zumo de naranja.
- 1 plátano.
- ½ manzana.
- 3 fresas u otros frutos rojos

Preparación: Batir los ingredientes con el zumo de naranja hasta formar una mezcla homogénea con el resto de frutas. Podemos incluir cualquier fruto rojo en vez de las fresas y melocotón en vez de plátano.

Batido de suero de leche

- Medio vaso de proteína de suero de leche
- 1 plátano
- 100 gramos de avena
- 1 cucharada de miel
- ½ vaso de leche desnatada

Preparación: Mezclar los ingredientes en una batidora o licuadora durante 2 o 3 minutos hasta conseguir un batido homogéneo. Si resulta una textura espesa, añadir un poco de agua al gusto.

Batido de atún

Aunque no es especialmente sabroso, es muy efectivo en cuanto al alto nivel de proteínas que tiene el atún y la sencillez a la hora de prepararlo.

- 2 vasos de agua recién hervidas
- 3 latas de atún al natural
- 1 chorro de aceite de oliva natural.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes en la batidora hasta que tenga una textura líquida. Muy importante beberlo en el mismo momento para que no pierda sus propiedades.

Batido de leche de soja

- 1 vaso de leche de soja en polvo
- 50 gramos de copos de avena
- ½ manzana u otra fruta que no sea ácida
- 1 vaso de agua

Preparación: Batimos todos los ingredientes mientras vamos añadiendo el vaso de agua poco a poco hasta conseguir la consistencia adecuada.

