

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE QUE REQUIERE DIETA ALTA EN CALORÍAS.**

- Consuma una alimentación completa y variada que incluya todos los grupos de alimentos: leche y sus derivados, sustitutos como (quesos y huevos), carnes, frutas, verduras, harinas, plátanos, tubérculos, leguminosas y grasas vegetales y postres.
- Consuma tres comidas principales (Desayuno, Almuerzo y cena) y tres entre comidas (Media mañana, algo, merienda) procure que cada momento de alimentación contenga proteína, grasa y carbohidratos, no omita ninguna comida.
- Adicione a las bebidas o preparaciones leche en polvo, aceite vegetal y/o leche condensada para darle mayor aporte de energía y nutrientes a la alimentación.
- Si su consumo de alimentos es menor del 50% optar por consumir suplementos nutricionales completos bajo prescripción médica o nutricional.