



# Enriquiment energètic/nutricional

Algunes situacions, com ara l'anorèxia, les nàusees, els vòmits o els problemes de masticació, entre d'altres, poden dificultar la ingesta d'aliments, fet que pot augmentar el **risc de malnutrició**. En aquests casos, cal adaptar la dieta i **incrementar l'aportació energètica i la ingesta de nutrients**. Una estratègia pràctica és utilitzar petites quantitats d'aliments amb elevada densitat energètica i proteica per enriquir els àpats.

## Consells per incrementar l'aportació energètica i la ingesta de nutrients:

- Aprofita el **moment del dia** en què tinguis **més gana** per menjar els aliments que aporten més contingut d'energia i proteïnes.
- Inclou aliments de **diferents textures i colors** en un mateix àpat per ajudar a fer-lo més atractiu i apetitós.
- Fes un **plat únic** que contingui tots els grups d'aliments (hortalisses, farinacis i proteics).
- **Camina** uns minuts abans dels àpats per ajudar a estimular la gana.
- Si et despertes **durant la nit**, aprofita l'ocasió per prendre líquids nutritius: llet, sucs, batuts, iogurt líquid, etc.
- Porta a sobre **petits refrigeris** com batuts, fruita seca, llavors, etc. per si tens gana fora d'hores.
- **Beu** fora dels àpats principals per evitar la sensació de sacietat.
- **Enriqueix els plats** amb la finalitat d'aportar el màxim de nutrients. Afegeix:
  - A les sopes i purés: formatge ratllat, llet sencera en pols, ou dur, clara d'ou, llegums cuits o farina de llegums, fruita seca i llavors picades (nous, ametlles, pipes de carbassa, etc.) o en pasta (tahina, crema d'ametlles, etc.), carn blanca (gall dindi, pollastre, conill) o peix trossets, etc.
  - A les amanides, pastes, arrossos i verdures: formatge (ratllat o esmicolat), maionesa, sardines o verat en llauna, clares d'ou cuites o ou bullit, alvocat, fruita seca i llavors picades, trossos de carn blanca o peix, carn blanca picada, etc.
  - A les postres: fruita seca i llavors picades o en pasta, fruita dessecada (dàtils, figues, panses, etc.), mel, mermelada, etc.
  - A la llet sencera i als iogurts: llet en pols, mel, fruita madura o en almívar, farina de fruita seca, fruita dessecada, alvocat, etc.
  - Al pa i/o a les torrades: oli d'oliva verge, pasta de fruita seca, alvocat, formatge, mantega sense sal, etc.

En cas que les recomanacions o consells dietètics no siguin suficients per cobrir les teves necessitats nutricionals, el teu equip mèdic podrà valorar la introducció d'una **suplementació** amb determinats **productes comercials** o amb **batuts energètics casolans**. Aquests preparats nutricionals estan dissenyats per completar la dieta i es poden trobar amb diferents gustos, textures i presentacions.

## Exemples de batuts energètics casolans:

Pera i avellanes	100 ml de llet o beguda de soja, 30 g de pera madura, 80 g de iogurt vegetal de soja, 50 g de mongetes seques cuites, 10 g d'avellanes pelades, canyella o cacau en pols
Caqui i nous	200 g de caqui persimó, 150 g de llet/beguda de soja o iogurt/iogurt de soja, 20 g de tofu, 20 g de nous
Maduixes i nous	200 g de maduixes, 150 g de llet o beguda de soja, iogurt/iogurt de soja o formatge fresc (amb o sense lactosa) o beguda de soja, 20 g de nous, 20 g de flocs de cereals (civada, quinoa, mill, etc.)
Plàtan i ametlles	1 plàtan, 200 g de llet/beguda de soja o iogurt/iogurt de soja (amb o sense lactosa) o beguda de soja, 30 g de flocs de civada, 20 g d'ametlles torrades pelades, canyella o cacau en pols

### Recorda:

- Practica **activitat física** de manera regular: caminar, anar amb bicicleta, nedar, pujar escales, etc. durant uns 30 minuts al dia, almenys 5 dies a la setmana. Consulta els professionals del teu centre.
- Si **fumes**, demana ajuda per deixar-ho. Consulta els professionals del teu centre.
- Per a la salut, el millor és no prendre **begudes alcohòliques**.

### Enllaços i recursos

- [Pèrdua de l'apetit. Canal Salut](#)
- [Document de consens per a l'abordatge comunitari de la desnutrició relacionada amb la malaltia crònica en persones amb complexitat clínica](#)