

## MENÚ TIPO

**Hiperproteico, para ancianos que sufren desnutrición****DESAYUNO:**

Café con leche + una cucharada sopera de leche en polvo. Bizcocho casero con frutos secos.

**ALMUERZO (media mañana):**

Yogur mezclado con 'petit suisse'.

**COMIDA:**

Espinacas con bechamel, pasas y piñones. Pechuga de pollo empanada con champiñones. Pan y fruta fresca.

**MERIENDA:**

Flan de huevo.

**CENA:**

Hamburguesa de atún acompañada de pimientos y puré de patata espeso mezclado con queso fundido y clara de huevo. Pan y fruta.

**RECENA (antes de acostarse, si apetece):**

Vaso de leche.

**EL CONSEJO:**

La clave para no saturar el apetito de los mayores es ofrecer raciones pequeñas. Incluso se aconseja preparar platos combinados para que no tengan la sensación de que comen demasiado, sobre todo si se muestran inapetentes. Se deben alternar en las comidas y las cenas los alimentos con proteínas de alto valor biológico como huevos, carnes, pescados y lácteos. Entre ellas, la de mejor calidad es la clara de huevo (albúmina), que se puede añadir a distintos platos para aumentar su valor proteico.



+ EN CASOS DE INAPETENCIA Y CON EL FIN DE EVITAR LA DESNUTRICIÓN SEIS MANERAS DE...

**Aumentar las calorías de los platos**

- 1. Enriquecer las recetas vegetales con alimentos ricos en proteínas.** Este objetivo se consigue si se añade queso en porciones a los primeros platos o huevo a los purés y a las cremas de verduras; también podemos agregar atún, surimi y otras conservas a las ensaladas; y gratinar platos de arroz y pasta usando huevo duro (rallado o batido), carne picada, pescado desmenuzado o hebras de pollo.
- 2. Acompañar los platos con salsas y condimentos energéticos.** Podemos recurrir a la mayonesa y la salsa bechamel, tártara, bearnesa o rosa, para los primeros o los segundos platos. Los postres se pueden acompañar de azúcar, miel, mermelada, chocolate, nata o almíbar.
- 3. Batidos con fruta energéticos.** Se puede añadir a un batido de fruta un yogur, una porción de helado, leche evaporada, medio vaso de crema de leche, o una cucharada de leche en polvo. Esta última también se puede tomar acompañando a la leche que se toma en el desayuno.
- 4. Preparar alimentos fritos y rebosados.** Unos filetes de pechuga de pollo fritos cubiertos de bechamel aportan el triple de calorías que la misma cantidad de pollo a la plancha.
- 5. Escoger, para comer entre horas, alimentos que proporcionan muchas calorías en poco volumen,** como cualquier fruto seco natural no procesado o galletas y productos caseros de repostería o bollería. Si elegimos productos comerciales, conviene escoger aquellos que informen con claridad del aceite empleado en su elaboración y que no añadan ácidos grasos parcialmente hidrogenados (grasas trans).
- 6. Evitar los alimentos desnatados, light o bajos en calorías.** Tendrían el efecto contrario al deseado, al aportar menos calorías a los platos. En dietas en las que se requiere aumentar las calorías se desaconseja comenzar las comidas con caldo o con ensaladas para que no se produzca la sensación de saciedad y se pueda continuar consumiendo otros platos más energéticos.



+ EL ABC DE LA NUTRICIÓN

**Ácido cítrico**

Desde el punto de vista químico se trata del ácido 3-hidroxi-1,3,5-pentanotricarboxílico, responsable del sabor agrio de diversas frutas, entre ellas los cítricos a los que da nombre. El ácido cítrico se caracteriza por la capacidad desinfectante y alcalinizadora de la orina. Por ello, los cítricos están indicados en caso de cálculos renales de ácido úrico, ya que ayudan a que se eliminen por la orina.

La industria alimentaria utiliza el ácido cítrico –en general sintético– como aditivo acidulante (E-330) por su ligero sabor agrio, agradable y refrescante, y por su capacidad para conservar la vitamina C. Se añade, por ejemplo, a zumos de frutas y otras bebidas, frutas y hortalizas enlatadas, confitería y repostería, caramelos y dulces. En productos derivados de la pesca se emplea para disminuir la acidez (pH) en presencia de otros conservantes y en carnes, para modificar la textura durante el procesado.

**Los expertos nutricionistas**

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

**Soy un hombre de 57 años. Recuerdo que cuando era niño mi madre preparaba dos o tres veces al mes hígado encebollado o con tomate para cenar y decía que "tenía mucho alimento". Ahora compruebo que mis dos nietos, de seis y ocho años, apenas lo han probado. Quisiera saber si su consumo es beneficioso para la salud y si es recomendable que los niños lo coman a menudo.**

El hígado es una víscera muy nutritiva. Se trata de una fuente dietética excelente de hierro hemo (de fácil absorción) y vitamina A, que aporta proteínas de calidad y cantidades sobresalientes de vitamina B12 y ácido fólico. El inconveniente es su abundante contenido en colesterol y en purinas, por lo que su consumo se restringe en caso de problemas cardiovasculares, hiperuricemia y gota, enfermedades más habituales en la edad adulta. Sin embargo, el hígado contiene poca grasa y, elaborado de manera sencilla (encebollado o con tomate), es un segundo plato muy sabroso para cualquier persona.

Por lo tanto, no hay ninguna duda de que el hígado es un alimento muy nutritivo para

los niños, si bien los nutrientes que aporta se pueden compensar con el consumo de otros alimentos. Las carnes, en particular, y también los pescados y los huevos, son alimentos igualmente ricos en proteínas que aportan suficiente cantidad de hierro y de las vitaminas cuyo contenido es destacable en el hígado. Por tanto, no es necesario que los niños coman hígado, aunque podría ser un alimento recomendado en cuadros de inapetencia, desgaste físico o anemia.

Puesto que el hígado es el órgano depurativo por excelencia en humanos y animales, en el momento de comprarlo conviene escoger aquel que proceda de animales que sigan una alimentación más natural. //



**Les agradecería que me aclararan una duda sobre la miel: ¿tomarla cada día ayuda a prevenir los resfriados?**

Los estudios sobre la composición bromatológica de la miel revelan que se trata de un alimento con más de 70 componentes, todos ellos caracterizados por su mayor o menor acción beneficiosa para el organismo. No obstante, la elaboración industrial de la miel puede alterar sus componentes bioactivos.

Las mieles de elaboración industrial, a diferencia de las artesanales, se procesan para conseguir una consistencia más fluida con la que resulte más fácil trabajar en fábrica. Estos procesos, además, evitan o limitan una de las mayores pegas que le ponen los consumidores a este alimento, la cristalización y el endurecimiento. El tratamiento industrial más habitual es la pasteurización, que consiste en calentar la miel hasta unos 80°C para conservarla. De

esta manera, esos pequeños cristales tan molestos se rompen pero la calidad de la miel se ve afectada porque también se destruyen la mayoría de sustancias activas -enzimas, ácidos orgánicos y antioxidantes- a las que se les atribuyen los beneficios de la miel, como su acción antibacteriana.

Las mieles más naturales, además de sus componentes nutritivos, contienen inhibidas, sustancias que les confieren capacidad bactericida y antiséptica. Por este motivo, más que prevenir enfermedades, alivian la irritación de garganta que acompaña a resfriados, amigdalitis y faringitis. Para conseguir este efecto se puede tomar una cucharada sola o diluir la miel en agua caliente y limón haciendo gárgaras con la mezcla antes de tragar. //

**CONSULTORIO NUTRICIONAL**

El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección [info@consumer.es](mailto:info@consumer.es) o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, B° San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).