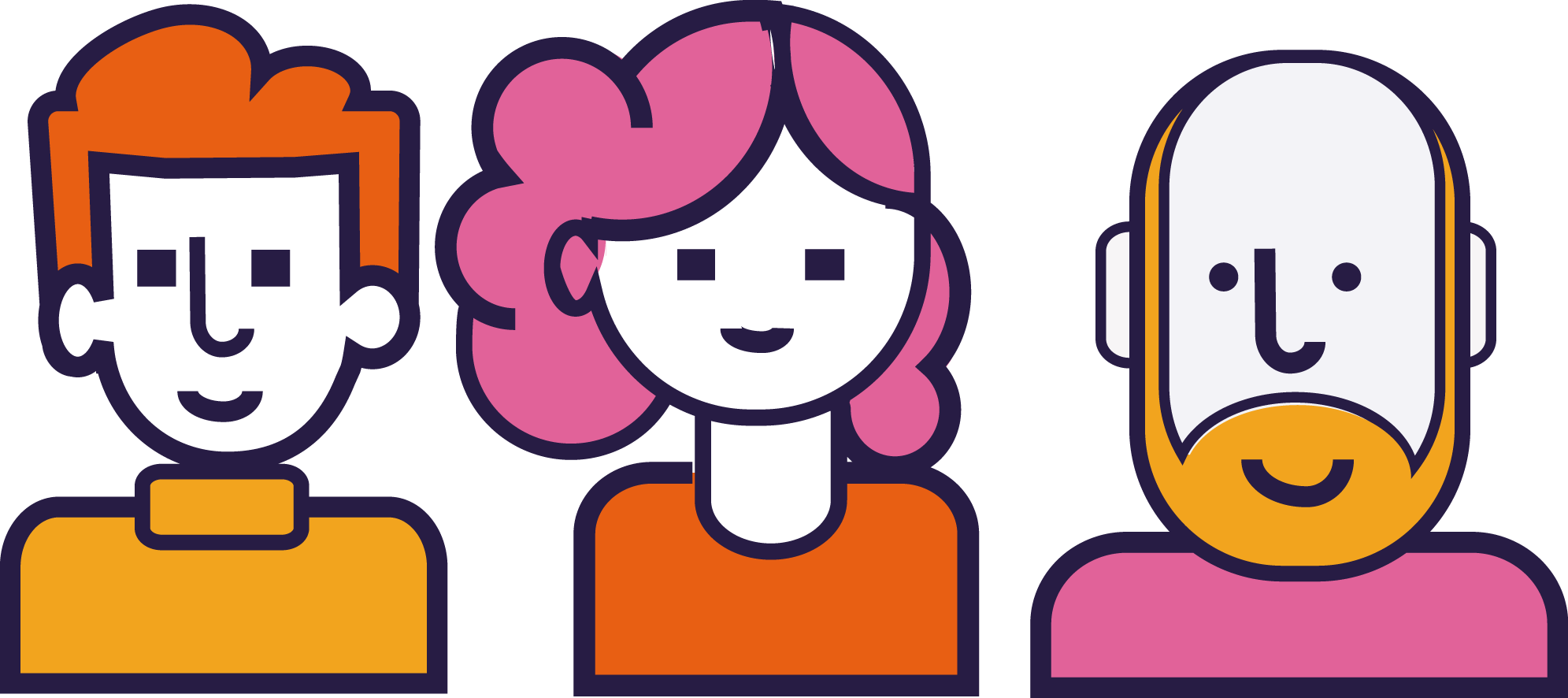




EJEMPLOS DE PREPARADOS ALIMENTICIOS CASEROS



Edita

Consejería de Salud. Junta de Andalucía.

Red De Cuidados Paliativos de Andalucía.

[www.redpal.es](http://www.redpal.es)

[Licencia de Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)Este documento está bajo licencia de Creative Commons:

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0. Internacional.

Ejemplos de preparado comercial y preparados caseros con las características nutricionales.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PREPARADOS COMERCIALES** | **Energía (Kcal)** | **Proteínas (g)** | **Hidratos carbono (g)** | **Lípidos (g)** |
| Dieta normocalórica-normoprotéica 500 ml | 522 | 18.75  (14%) | 68  (52%) | 19.5  (34%) |
| Dieta normocalórica-hiperproteica 500 ml | 610 | 33.1  (22%) | 74.1  (48%) | 20.1  (30%) |
| Dieta hipercalórica-normoproteica 500 ml | 800 | 28  (14%) | 102  (51%) | 31  (35%) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTOS NATURALES** | **Energía (Kcal)** | **Proteínas (g)** | **Hidratos carbono(g** | **Lípidos (g)** |
| 500 ml de leche entera | 340 | 17.5 | 23 | 19.5 |
| 40 g de leche desnatada en polvo (2  cucharadas soperas) | 149.2 | 15.2 | 21.2 | 0.4 |
| 20 g de azúcar  (1 cucharada sopera) | 76 |  | 19.9 |  |
| 20 g de cacao  (1 cucharada sopera) | 73.2 | 1.1 | 15.48 | 1.2 |
| **Total** | **638.4** | **33.8**  **(21%)** | **79.58**  **(50%)** | **21.1**  **(29%)** |

1. Yogur de plátano

Crema de chocolate

10 g de almendras trituradas en polvo

10 g leche descremada en polvo (una cucharada sopera)

(384 Kcal, 14% proteínas, 55% glúcidos, 31% grasas)

2. Yogur de fresa

Un plátano

2 galletas María (10 g)

20 g almendras trituradas en polvo

10 g leche en polvo descremada (una cucharada sopera)

(385 Kcal, 14% proteínas, 50% glúcidos, 36% grasas)

3. 2 petits suisse de fresa

3 - 4 fresas (60 g)

4 galletas María

(288 Kcal, 15% proteína, 51% glúcidos, 34% grasas)

4. Flan de huevo

2 galletas María

Yogur de vainilla

10 g de leche entera en polvo (una cucharada sopera)

(359 Kcal, 14% proteínas, 65% glúcidos, 21% grasas)

5. Yogur de ciruela

60 g queso fresco (una terrina pequeña)

130 g de ciruelas (2-3 piezas)

1 torrijas

(302 Kcal, 18% proteína, 52% glúcidos, 30% grasas)

6. Yogur de melocotón

20 g de cereales infantiles (dos cucharadas soperas)

20 g de almendras trituradas en polvo

10 g de leche descremada en polvo (una cucharada sopera)

(368 Kcal, 13% proteína, 48% glúcidos, 39% grasas)