

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)

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)