

RECOMENDACIONES GENERALES PARA ADULTOS

GUÍA PARA AUMENTAR DE PESO

medi+quo

TIPOS DE DELGADEZ

Muchas son las personas que se preocupan por perder peso. Pero un pequeño porcentaje de la población les preocupa, exactamente, lo contrario. No consiguen ganar peso por más que enriquezcan su alimentación.

Si bien perder peso es algo difícil, que requiere una constancia y un esfuerzo, ganar peso es aún más complejo.

Existen dos tipos de delgadez: patológica y constitucional.

Delgadez o pérdida de peso patológica:

Consiste en una pérdida de peso significativa en un corto espacio de tiempo. Suele tener relación con un proceso de enfermedad, bien sea físico o también puede deberse a un proceso psicológico (estrés, anorexia, duelo...).

La pérdida de peso patológica e involuntaria afecta al estado nutricional del individuo. Por ello, es importante enriquecer la alimentación para frenar la pérdida de peso mientras se evalúa la causa de tal pérdida.

Delgadez constitucional:

Es la delgadez por constitución. No está ligado a un proceso patológico, a pesar que la delgadez puede ser pronunciada y llamar la atención. A pesar de aumentar el aporte energético la ganancia de peso es escasa y temporal. Al dejar de enriquecer la alimentación, el cuerpo tiene la tendencia a recuperar el peso habitual. Y suele ser frustrante para la persona que lo padece.

La delgadez constitucional no afecta el estado nutricional de la persona que la padece. El problema nutricional vendría ligado al enriquecer la pauta con alimentos no saludables.

En estos últimos casos se fijan los científicos para determinar porque no ganan peso, que es lo que sucede y cómo pueden desarrollar alguna terapia para combatir la obesidad.

Esta guía pretende ayudar a enriquecer la dieta habitual sin que suponga un gran esfuerzo y siempre a base de alimentos naturales y beneficiosos.

Especialmente en aquellos casos en que hay pérdida de apetito asociada.

- Para personas con delgadez constitucional que quieren hacer incrementos de energía sin aumentar mucho el volumen de sus platos.
- Para personas que han perdido peso o pierden peso de forma involuntaria y quieren recuperarlo.
- Personas mayores con pérdida de apetito y de masa muscular que necesitan mantener volumen y fuerza

ENRIQUECIMIENTO NATURAL DE LA DIETA

LECHE

- Añadir leche en polvo desnatada a la leche, yogures, purés, batidos... pues aumentamos el valor proteico sin aumentar la grasa.
- Usar la leche para preparar salsa bechamel y añadirla a diferentes platos. La leche es muy nutritiva y se recomienda usar leche entera siempre que no exista contraindicación.
- Preparar batidos a base de leche y añadir fruta y frutos secos.

CARNE Y PESCADO

- Triturarlo para añadirlo en salsas para pasta, rellenos, sopas, cremas...
- Trocearlo y añadirlo a salsas y guisos. Por ejemplo añadir jamón troceado a un plato de verdura y patata.
- Para conseguir mayor aporte calórico rebozar o guisar, siempre usando aceites vegetales de buena calidad para asegurar la calidad nutricional.

FRUTA Y FRUTOS SECOS

- Usar fruta fresca o en almíbar para hacer batidos junto con la leche.
- Triturar los frutos secos y añadirlos a salsas, guisos, cremas, purés, batidos o postres, así como en platos de pasta y ensaladas.
- De nuevo es un buen suplemento entre horas.

HUEVOS

- Usarlo para enriquecer salsas o hacer vinagretas en forma de huevo cocido.
- Poner más claras en las tortillas o en platos en los que se use huevo.
- Enriquecer las ensaladas, sopas o cremas con huevo duro troceado.

QUESO

- Usar queso rallado en sopas, cremas, purés, pastas, tortillas... Es ideal como enriquecimiento y ayuda a mejorar el sabor de nuestros platos.
- Gratinar los platos de verdura junto con bechamel. Por ejemplo: Una coliflor gratinada.

YOGUR

- Usarlo yogur o requesón para preparar salsas y vinagretas para ensaladas.
- Mezclar el yogur con fruta, cereales, frutos secos.
- Buena idea añadirlo como suplemento entre horas o justo antes de acostarnos para evitar ayunos nocturnos muy largos favoreciendo la pérdida de peso.

ACEITES Y GRASAS

- Usar nata, crema de leche, mantequilla y otras salsas para añadir a diferentes platos.
- Usar aceite (priorizando el de oliva) en crudo y de forma generosa cuando sea posible

RECOMENDACIONES

- Es importante evitar horas de ayuno superiores a las 8-10h durante la noche. Así, los suplementos antes de acostarse serán claves para evitar la pérdida de peso. Y durante el día evitar ayunos de más de 4 horas, especialmente en casos de delgadez patológica.
- Es importante evitar enriquecer con dulces tipo azúcar y miel así como evitar enriquecer con alimentos “poco saludables” tipo bollería industrial, postres azucarados...
- Si hay poco apetito, evitar beber en las comidas, especialmente antes y durante las comidas. Es recomendable hidratarse entre horas.
- Si la pérdida de peso persiste a pesar de las recomendaciones de enriquecimiento “naturales” y, sobretodo, si hay un compromiso en el estado nutricional, puede ser preciso usar suplementos especiales. Son suplementos que aportan no sólo vitaminas y minerales, también un elevado aporte de energía y proteínas que deben tomarse bajo recomendaciones de dietistas-nutricionistas o médicos.
 - Se recomienda iniciar la suplementación con cereales en polvo que pueden enriquecer los lácteos y batidos. Son cereales como para niños pero específicos para adultos y los encontramos en farmacias. Suelen tener un bajo aporte de azúcares añadidos e incluso los hay aptos para diabéticos. Se disuelven en leche.
 - Además existen suplementos nutricionales completos

tipo Resource, Kabi Complet o Ensure, que se toman como suplementos a las comidas y siempre después de las mismas. Suelen no contener ni lactosa ni gluten por si existen intolerancias. Se venden en polvo y se disuelven en agua o leche.

- Es recomendable fraccionar la ingesta de proteínas durante el día para favorecer la síntesis proteica. Es especialmente importante e interesante en personas con delgadez patológica o bien en adultos mayores con pérdida de masa muscular asociada.

IDEAS Y RECETAS

BATIDOS CASEROS

• De naranja

- 1 yogur natural entero
- zumo de 1 naranja sin colar
- 1 puñado de avellanas tostadas o crudas (aprox. 10 avellanas)
- 20-25g de cereales sin azúcar

• De plátano

- 1 vaso de leche entera o semidesnatada
- ½ plátano
- 3-4 nueces tostadas o crudas
- Un puñado (25g) de muesli
- Un chorrito de zumo de limón

• De pera

- 1 yogur natural
- 1 pera
- 6-8 almendras crudas o tostadas
- 3 galletas tipo maría
- Un chorrito de zumo de limón

• De manzana

- 1 vaso de leche entera o semidesnatada
- 1 manzana
- 5-6 avellanas crudas o tostadas
- 1 rebanada de pan
- Un chorro de zumo de limón

Preparación:

Triturar todo junto y servir. Se puede reservar en nevera e ir tomando entre horas como hidratación.

BOL DE DESAYUNO ENERGÉTICO

- **Yogur de cacahuete**

- Un yogur natural
- Crema de cacahuete, mejor si es casera
- Fruta al gusto
- Frutos secos

Preparación:

Introducir todo en el bol, mezclar y consumir. Se puede añadir chocolate negro (más del 80%) rallado encima, si gusta.

- **Bol de cereales**

- Leche entera o semidesnatada
- Cereales en polvo especiales para adultos
- Cacao en polvo
- Nueces o fruta

Preparación:

Añadir en leche tibia la cantidad de cereales al gusto. Si se prefiere añadir cacao en polvo o incluso 4 nueces trituradas.

BOLAS ENERGÉTICAS

- **Ingredientes (para 18 bolitas)**

- 140 g de avellanas tostadas
- 300 g de dátiles Medjool
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar añadido
- 1 cucharada de aceite de oliva suave

Preparación:

- Echamos las avellanas en un procesador de alimentos, o en una batidora de vaso potente y batimos durante unos segundos hasta que estén desmenuzadas.
- Añadimos los dátiles deshuesados, el cacao y el aceite de oliva y volvemos a batir hasta que esté todo perfectamente integrado.
- Hacemos bolitas con las manos.
- Se pueden guardar en un recipiente hermético en la nevera durante aproximadamente 2 semanas o incluso congelarlas durante meses.

TORTITAS DE AVENA

• Ingredientes

- Media taza de avena
- Media cucharadita de levadura
- Un yogur
- ½ plátano
- Un huevo
- Arándanos al gusto

Preparación:

- Mezclar todo, hasta obtener una masa homogénea (NO añadir los arándanos aún).
- Verter la cantidad aproximada de una tortita en una sartén previamente calentada con un poco de aceite. Añade los arándanos.
- Cuando comiencen a salir burbujas de la tortita, dale la vuelta.

ROLLITOS DE ESPINACAS

• Ingredientes

- Tortitas de maíz, como las de burrito
- Queso en lonchas
- Espinacas frescas
- 1 huevo duro

Preparación:

- Calienta las tortitas 15 segundos en el microondas.
- Añade a cada tortita el queso en lonchas, las espinacas frescas y el huevo duro cortado a rodajas o rallado.

Esta rica receta es fácil y, además, contiene un equilibrio de macro y micronutrientes.

¿Necesitas ayuda con tu peso?
[Haz clic aquí y consulta al experto](#)

medi+Quo