

## Recetas de cocina

### Enriquecer cremas

Partiremos siempre de cremas que lleven una buena cantidad de verduras y algún alimento proteico (carne, pescado, huevo, legumbre), a las que les podemos añadir extras como los que mencionamos a continuación:

#### Aumentar el aporte energético

- 1** Ligar con aceite de oliva: mientras batimos la crema podemos añadir aceite de oliva en un hilo fino que emulsione como hacemos al preparar un gazpacho, de esta manera quedará incorporado y la sensación al comer será mucho más agradable y le dará una textura mucho más homogénea que si el aceite no está integrado.  
.....
- 2** Incorporar a la cocción frutos secos y semillas: de esa manera se ablandarán y serán fáciles de triturar. Aportan muy buen sabor, por ejemplo podemos añadir nueces a una crema de setas, almendras tostadas a la de calabaza o avellanas a un puré de patata. También son una solución muy práctica las cremas de frutos secos. Podemos incluir aquí también la crema de cacahuete, aunque no sea un fruto seco, ya que su uso sería el mismo.  
.....
- 3** Aunque suele ser muy habitual, es mejor evitar el aumentar el aporte energético solo a base de harina, sémola o pan rallado. Ya que son alimentos poco interesantes nutricionalmente y perdemos la oportunidad de añadir otros mucho más ricos en nutrientes como los que hemos comentado. Obviamente son una buena opción puntual, pero no deberían ser la norma, o no el único añadido.  
.....
- 4** Si lo que queremos es espesar un puré, por ejemplo para un paciente con disfagia que necesita una textura determinada, una opción fácil, rápida y económica son los copos instantáneos de patata (de los que se usan para hacer puré de patata), ya que nos permitirán adaptar la textura fácilmente, solo con una cuchara en el mismo plato y su sabor es bastante neutro.

#### Aumentar el aporte proteico

- 1** **Proteína en polvo:** una opción sencilla, fácil y económica. Elijamos una proteína de sabor neutro para que pase desapercibida.  
.....
- 2** **Queso:** se puede incorporar rallado y que se funda o también batirlo junto al resto de ingredientes. En el primer caso podemos elegir quesos más consistentes como un gouda, un havarti o un emmental, mientras que en el segundo mejor optar por queso fresco, requesón o incluso queso de untar.  
.....
- 3** **Tofu:** el tofu se integra perfectamente al triturar la crema, tiene un sabor muy neutro, con lo que es una buena opción cuando no se toleran sabores fuertes. En una crema de calabacín, por ejemplo, es prácticamente imperceptible.  
.....

## Recetas de cocina

**4 Legumbre:** las cremas de legumbre son un clásico, pero también se puede añadir un puñado o dos de legumbre cocida a cualquier crema de verduras para enriquecerla o sustituir parte de la carne por ellas. En caso de problemas digestivos la mejor opción son las lentejas peladas, muy fáciles de encontrar en cualquier super y de cocción rápida.



**5 Huevo:** además de triturar huevo en el puré, también podemos añadirlo crudo y cuajar el puré en el horno, en un molde de flan o similar. Obteniendo algo parecido a un pudding, que muchas personas que necesitan dieta triturada pueden comer por su textura blanda y que no necesita masticación y podemos así ofrecerles un poco de variedad en las texturas.



**6 Levadura de cerveza:** 20g de levadura aportan 10g de proteína. Es un recurso rápido, fácil y que no aumenta el volumen del plato ni interfiere en la saciedad.