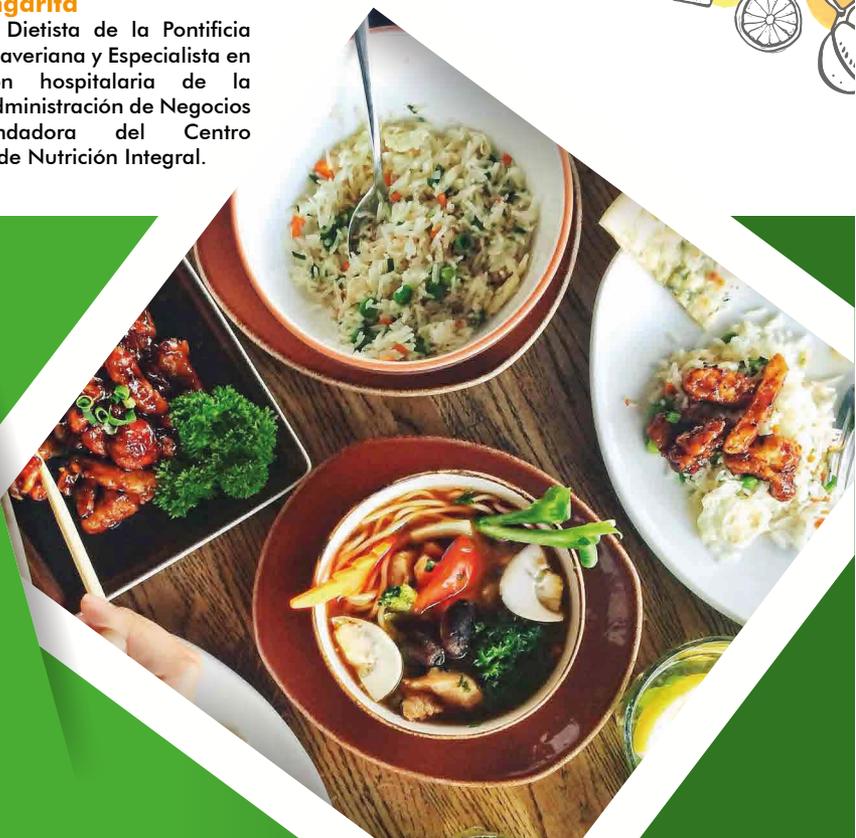


# ▶ IDEAS PARA ENRIQUECER ALIMENTOS

Recetas por:

**Claudia Angarita**

Nutricionista Dietista de la Pontificia Universidad Javeriana y Especialista en administración hospitalaria de la Escuela de Administración de Negocios (EAN). Fundadora del Centro Colombiano de Nutrición Integral. Mamá FQ.



## Consejos Generales para los Padres de Niños con FQ

 /fibrosisquisticacolombia  
 /FAMILIAFQ  
 [www.fibrosisquisticacolombia.com](http://www.fibrosisquisticacolombia.com)

  
Fundación Colombiana  
Para Fibrosis Quística

# IDEAS PARA ENRIQUECER ALIMENTOS

Ofrecer gran variedad de alimentos para aportar todo los nutrientes.



Ofrecer menús sanos y sabrosos.

Enseñar hábitos alimentarios correctos ya que los niños copian las costumbres de la familia.



Lo que importa es lo que el niño come durante varios días, no lo que come en un día o en una comida.

Atenerse a un horario fijo de comidas.



Realizar 5-6 comidas al día.



Consumir los alimentos que aporten más energía al principio.



## FRUTAS

Bañar con chocolate fundido.

Añadir azúcar, sirope o miel.

Hacer batidos de fruta con leche entera, yogur, petit suisse, helado, leche condensada y sirope de sabores.

Mermeladas.

Zumo de frutas naturales con azúcar, sirope o miel.

Frutas desecadas o pasas (uvas, ciruela, etc.)

Frutas en almíbar

Mantequilla de maní



## LÁCTEOS

Rebozar tacos de queso con pan rallado y/o frutos secos y freír.

Yogur entero o griego con frutos secos triturados, miel, mermelada, sirope, azúcar, cereales, muesli, etc.

Helados cremosos con frutos secos, galleta, etc.

Batidos hipercalóricos (Leche entera, en polvo, condensada, helados, frutas en almíbar, yogures enteros, Petits Suisse, aguacate, frutos secos, cereales, galletas, chocolate)

## SOPAS, CREMAS Y PURÉS

Añadir pan frito

Aceite de oliva

Crema de leche, mantequilla o margarina

Leche en polvo

Quesito, queso rallado

Huevo duro picado

Embutidos troceados/carne picada

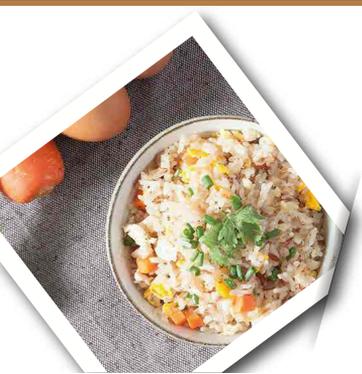
Frutos secos triturados (nuez, almendra, anacardos)

Maicena

Pasta, arroz

Legumbres

Aguacate



## ARROZ

Añadir sofrito de verduras

Aceite de oliva, mantequilla, margarina

Queso

Huevo

Arroz tipo risotto (mantequilla, parmesano, etc.)

Paella (carne o pescado)

## CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Rebozar con huevo y con harina o pan rallado y freír

Servir con salsas y sofritos

Usar frutos secos y pasas para cocinar.

Añadir salsas de tomate frito/bechamel/nata y queso/aguacate

Hamburguesas, albóndigas de carne o pescado, pechugas rellenas con jamón y queso.

Huevos fritos

Añadir mantequilla y leche a los huevos revueltos

Tortillas de papa con chorizo/queso/atún en aceite

Huevo encapotado (con bechamel y empanado)



## VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS

Rehogarlas y saltearlas con aceite de oliva

Añadir sofrito con ajo/jamón/cebolla frita

Añadir salsa bechamel, salsas de queso, nata

Rebozarlas con harina o pan rallado y freírlas

Añadir aceite de oliva, margarina, mantequilla o mayonesa después de cocinarlas

Gratinarlas con salsa bechamel y añadir queso rallado.

Rellenas

Papas fritas en aceite de oliva

Añadir mantequilla, margarina o aceite al puré de patata



## PASTA

Salsas enriquecidas con crema líquida

Queso

Huevo

Sofrito de chorizo/tocineta/carne

picada/jamón/atún/ajo/cebolla

Aceite de oliva, mantequilla, margarina

Pastas rellena con carne/queso

Lasañas

Aceitunas, aguacate

## OTROS CEREALES

Untar el pan con mantequilla, margarina, queso de untar o aceite

Galletas y tostadas untadas con mantequilla y mermelada

Repostería casera: Bizcochos, galletas, churros, tartas.

Tortillas de maíz

Pancakes

Waffles

Mayores informes:

Línea fija: (57) (1)-7039491

Celular: (57) 350 6137919

[www.fibrosisquisticacolombia.com](http://www.fibrosisquisticacolombia.com)