

Freqüència de consum d'aliments en l'edat avançada:

A la setmana:

Llegums:	2-3 vegades.....	60 g/vegada
Arròs:	2 vegades.....	60 g/vegada
Pasta:	2 vegades.....	60 g/vegada
Creïlla:	3-4 vegades	120 g/vegada
Carn:	3-4 vegades	90-120 g/vegada carn 60 g/vegada embotit
Peix:	5-6 vegades	120 g/vegada
Ous:	2-3 rovells	(fins a 6 clares)

Al dia:

Aigua:	diverses vegades	2 litres
Pa:	2-3 vegades.....	40 g/vegada
Lactis:	3 vegades.....	250 g llet o iogurt 80 g de formatge fresc 40 g formatge semicurat
Verdures:	2 vegades.....	1 plat crua + 1 plat cuinada
Fruïtes:	3 peces	
Greixos:	3 cullerades	oli oliva verge extra

Dolços, brioxeria, begudes ensucrades: consum excepcional

Alcohol: consum excepcional

según edad

Frecuencia de consumo de alimentos en la edad avanzada:

A la semana:

Legumbres:	2-3 veces	60 g/vez
Arroz:	2 veces	60 g/vez
Pasta:	2 veces	60 g/vez
Patata:	3-4 veces.....	120 g/vez
Carne:	3-4 veces.....	90-120 g/vez carne 60 g/vez embutido
Pescado:	5-6 veces.....	120 g/vez
Huevos:	2-3 yemas.....	(hasta 6 claras)

Al día:

Agua:	varias veces	2 litros
Pan:	2-3 veces.....	40 g/vez
Lácteos:	3 veces	250 g leche o yogur 80 g de queso fresco 40 g queso semicurado
Verduras:	2 veces.....	1 plato cruda + 1 plato cocinada
Frutas:	3 piezas	
Grasas:	3 cucharadas.....	aceite oliva virgen extra

Dulces, bollería, bebidas azucaradas: consumo excepcional

Alcohol: consumo excepcional

Pautes per a enriquir la dieta dels ancians

- Teniu sempre a mà aliments per a menjar entre hores.
- Si hi ha poca gana, s'aconsella prendre els aliments o plats freds.
- Augmenteu el nombre de menjades (rotllets, bescuit casolà, rosquilletes...) aprox. cada dues hores.
- Fruïtes seques en salses, remenats, ensalades, postres...
- En les sopes, purés i cremes afegim: formatget, ou dur trossejat o ratllat, daus de pernil serrà, salsa de tomaca fregida, nata, mantega, oli d'oliva...
- En plats de verdura: les ofeguem amb oli, afegim un sofregit amb alls i pernil, afegim salsa beixamel, maionesa, panses...
- En llegums i arrossos: utilitzem rovell d'ou, xoriço...
- Els plats de pasta: els enriqueim amb nata, bacó, formatge...
- Les carns i els peixos: els submergim en llet abans de cuinar-los (empanats, arrebossats, guisats...)
- Enriqueim les postres amb: sucre, mel, melmelada, nata, llet condensada, xocolata...



Pautas para enriquecer la dieta de los ancianos

- Tener siempre a mano alimentos para comer entre horas.
- Si hay poco apetito, se aconseja tomar los alimentos o platos fríos.
- Aumentar el número de tomas (rollos, bizcocho casero, rosquilletas...) aprox. cada dos horas.
- Frutos secos en salsas, revueltos, ensaladas, postres...
- En sopas, purés y cremas añadir: queso, huevo duro troceado o rallado, tacos de jamón serrano, salsa de tomate frito, nata, mantequilla, aceite de oliva...
- En platos de verdura: rehogarlas con aceite, añadir un sofrito con ajos y jamón, añadir salsa bechamel, mayonesa, pasas...
- En legumbres y arroces, utilizar yema de huevo, chorizo...
- Los platos de pasta: enriquecerlos con nata, bacon, queso...
- Las carnes y pescados: sumergirlos en leche antes del cocinado, empanados, rebozados, guisados...
- Enriquecer los postres con: azúcar, miel, mermelada, nata, leche condensada, chocolate...





Formatge fresc a la canyella

Ingredients per a 4 persones:

- 500 g brull
- 250 g formatge fresc
- 50 g de sucre
- 100 g llet
- canyella en pols
- canonet de canyella
- ratlladura de llima
- nous
- mel

Preparació:

Posem la llet en un cassot al foc per a calfar-la, afegim el sucre i el dissolem. Introduïm el formatge en un bol i afegim la llet amb el sucre, la ratlladura de llima i mesclm amb la batedora.

Aboquem la mescla en un recipient de vidre i la deixem refredar un parell d'hores en la nevera. Abans de servir, empol-vorem amb canyella i adornem amb la mel i les nous.



Queso fresco a la canela

Ingredientes para 4 personas:

- 250 g de requesón
- 250 g de queso fresco
- 50 g de azúcar
- 100 g de leche
- canela en polvo
- canela en rama
- ralladura de limón
- nueces
- miel

Preparación:

Poner la leche en un cazo al fuego para calentarla, añadir el azúcar y disolverlo. Introducir el queso en un cuenco y añadir la leche con el azúcar, la ralladura de limón y mezclarlo con la batidora.

Verter la mezcla en un recipiente de cristal y dejarla enfriar un par de horas en la nevera. Antes de servir, espolvorear con canela y adornar con la miel y las nueces.