



「 Recetario Fresubin® Crème 」

La **fragilidad** es un síndrome caracterizado por un proceso progresivo y generalizado de pérdida de masa y fuerza músculo esquelética. Este proceso está relacionado con riesgo de eventos adversos, deterioro de la calidad de vida y muerte.

Si a la fragilidad le añadimos un estado muy prevalente en el anciano como es la malnutrición, puede desencadenarse un MAYOR tiempo de estancia hospitalaria y número de reingresos, un AUMENTO en el riesgo de caídas y morbi-mortalidad, así como una PÉRDIDA de capacidad funcional y calidad de vida

Para evitar estas consecuencias, es recomendable ejercicio físico y un soporte nutricional adecuado para preservar la masa magra, masa y fuerza muscular y contribuir a mejorar tanto el estado nutricional como la capacidad funcional del paciente.

La ESPEN recomienda con un grado de evidencia A una suplementación hiperproteica como el soporte nutricional más adecuado para este tipo de pacientes.

Para mejorar la adherencia al tratamiento de los pacientes, Fresenius Kabi pone a su disposición un recetario enfocado en el soporte nutricional del anciano frágil con **Fresubin® Crème** la dieta hiperproteica y más hipercalórica del mercado.

Esperamos que disfrute de este recetario



Buen provecho!

Pasta con salsa de vainilla

Plato principal o único, hipercalórico e hiperproteico de fácil masticación y adecuado para pacientes ancianos que sólo hacen una comida consistente al día.

Ingredientes para 1 persona:

- 75g de pasta (1/4 parte de un paquete de 250g aprox)
- 100g cebolla
- 50g manzana
- 20g aceite de oliva
- 10g queso parmesano
- 125g Fresubin® Crème sabor vainilla

Elaboración:

- Hervir la pasta en una olla con abundante agua, sal y un poco de aceite.
- Freír la cebolla cortada en una sartén con aceite de oliva, hasta que esté dorada.
- Agregar la manzana cortada en trozos pequeños y dejar unos minutos hasta que termine la cocción. Reservar en un bol.
- Escurrir la pasta y sin enfriarla, añadir el aceite de oliva virgen al gusto y una tarrina de Fresubin® Crème vainilla. Mezclar bien e incorporar la cebolla y la manzana reservada.
- Antes de servir, añadir el queso parmesano por encima al gusto.



Pasta con salsa de vainilla

Marta Torrentó Solà.

Dietista Hospital del Mar (Barcelona)

Sugerencias:

- Para elaborar la receta se pueden utilizar todo tipo de pasta (macarrones, espaguetis, gnocchi etc...).
- En función del grado de cocción de la pasta, este plato puede ser considerado de fácil masticación.
- Si el paciente no presenta disfagia, puede incorporarse al plato algunos frutos secos a modo de decoración.

Cálculo nutricional (1 ración)

- Energía: 794kcal
- Proteínas: 27.7g
- Lípidos: 32.7g
- Hidratos carbono: 97.4g
- Raciones hidratos de carbono: 10



Bizcocho a la crema

Postre hipercalórico de fácil masticación y con contenido en fibra para mejorar el estreñimiento.

Ingredientes para 1 persona:

- 40g Magdalena
- 40g de melocotón en almíbar
- 75g de Fresubin® Crème vainilla

Elaboración:

- Disponer la magdalena en una base, mojar con el almíbar del melocotón (opcional).
- Extender sobre la magdalena la ½ tarrina de Fresubin® Crème vainilla y disponer el melocotón en almíbar entero o troceado por encima.



Bizcocho a la crema

Amaya Peñalva Arigita

Dietista Hospital Moisès Broggi. Sant Joan Despí (Barcelona)

Sugerencias:

- Se puede utilizar cualquier fruta tanto en compota como fresca o incluso una combinación de varias.
- También se pueden hacer porciones más grandes utilizando como base sobaos o bizcocho.
- Se puede tomar frío o un poco templado. Incluso puede hornearse la parte superior.

Cálculo nutricional (1 ración)

- Energía: 348kcal
- Proteínas: 9g
- Lípidos: 13.5g
- Carbohidratos: 47g
- Raciones hidratos carbono: 4.7



Pastel frío de galletas

Postre hipercalórico de fácil masticación y rápida preparación.

Ingredientes para 1 persona:

- 90g de galletas tostadas rectangulares (18 unidades)
- 100ml de leche entera
- Cacao en polvo (al gusto)
- 125g de Fresubin® Crème sabor capuchino

Elaboración:

- Mojar las galletas en la leche y colocarlas en un molde o envase de plástico rectangular formando una capa de 6 galletas.
- Untar la crema de capuchino por encima de las galletas y poner otra capa de galletas mojadas en leche. Repetir una vez más hasta tener tres capas de galletas.
- Terminar de untar la última capa con la crema y espolvorear cacao en polvo por encima.
- Tapar y guardar en la nevera durante 24 horas.



Pastel frío de galletas

Maria Lecha Benet

Dietista Hospital Moisès Broggi. Sant Joan Despí (Barcelona)

Sugerencias:

- Este postre puede servirse acompañado de un poco de nata montada o mermelada de frutas.

Cálculo nutricional (1 ración)

- Energía: 242kcal
- Proteínas: 7.8g
- Lípidos: 7g
- Carbohidratos: 37g
- Raciones hidratos de carbono: 3.7



Pastel de yogur y crema

Postre hipercalórico de consistencia blanda.

Ingredientes para 1 persona:

- 1 base de galletas tipo maría mezcladas con mantequilla
- 20 galletas tipo maría (130g)
- 20g de mantequilla
- 2 yogures naturales
- 30g de azúcar
- 6 láminas de gelatina
- 1 vaso de agua
- 200ml de leche entera
- 1 tarrina de 125g de Fresubin® Crème sabor capuchino

Guarnición

- Mermelada de fresa (1 cucharada)

Elaboración:

- Forrar el molde desmontable triturando las galletas en un cuenco y mezclándolas con la mantequilla.
- Para preparar la gelatina deberá remojar las láminas en agua fría. Cuando las láminas estén hidratadas, mezclar las hojas de gelatina con leche caliente.
- Mezclar el yogur con el Fresubin® Crème capuchino con una batidora.*
- Añadir la gelatina con leche a la mezcla de yogur y Fresubin® Crème.
- Batir toda la mezcla y cuando esté homogénea, verter el contenido sobre el molde desmontable.
- Depositar la mezcla en la nevera y cuando el pastel esté cuajado, espolvorear con canela a modo de decoración.
- Servir con una cucharada de mermelada.



** Si la preparación se realiza para 4 personas deberá añadir un yogur y un Fresubin® Crème más a la preparación*

Pastel de yogur y crema

Amalia Zapata Rojas

Enfermera de Nutrición Hospital Arnau de Vilanova (Lleida)

Sugerencias:

- Los yogures pueden ser de chocolate, y al finalizar el pastel podemos espolvorear café descafeinado. También podemos utilizar café en grano para decorar.
- Podemos utilizar yogures con trozos de frutas si el paciente no presenta disfagia. El yogur con trozos de pera sería el más adecuado para este postre.

Cálculo nutricional (1 ración)

- Energía: 370kcal
- Proteínas: 47g
- Lípidos: 66g
- Hidratos carbono: 177.3g
- Raciones hidratos de carbono: 18



Croissant relleno

Desayuno hipercalórico de fácil masticación.

Ingredientes para 1 persona:

- 75g Fresubin® Crème sabor capuchino (1/2 tarrina)
- 1 Croissant mediano

Elaboración:

- Partir por la mitad el croissant y rellenar con Fresubin® Crème capuchino.



Croissant relleno

Cristina Ferreiro Cassanello

Dietista Hospital Mataró. Barcelona

Sugerencias:

- Puede utilizarse brioix o bizcochos
- Puede rellenarse con Fresubin® Crème vainilla

Cálculo nutricional (1 ración)

- Energía: 268,5Kcal
- Proteínas: 9,6g
- Lípidos: 11,57g
- Hidratos: 30,03g
- Raciones hidratos de carbono: 3



Tartaleta de crema y manzana

Postre hipercalórico de textura blanda.

Ingredientes para 1 persona:

- 1 masa de tartaletas
- 1 manzana
- 17g de azúcar
- 1 tarrina de Fresubin® Crème vainilla
- Canela en polvo

Elaboración:

- Pelar la manzana, cortarla en gajos finos y rehogarlos en una sartén con la mantequilla y el azúcar, hasta que estén caramelizados. Reservar.
- Colocar los trozos de masa sobre los moldes para tartaleta retirando la masa sobrante y pinchar el fondo con un tenedor.
- Rellenarlas con garbanzos secos (para que tengan peso) y cocerlas en el horno, previamente calentado a 200°C, durante 20 minutos.
- Añadir el Fresubin® Crème y sobre ella los gajos de manzana caramelizada. Espolvorear con canela y servir.



Tartaleta de crema y manzana

Ana Pérez Heras

Dietista Hospital Clínic (Barcelona)

Sugerencias:

- Podemos preparar las tartaletas utilizando Fresubin® Crème sabor capuchino.
- Podemos acompañar las tartaletas con nata montada, chocolate caliente o compota de frutas.

Cálculo nutricional (1 ración)

- Energía: 210kcal
- Proteínas: 2g
- Lípidos: 8g
- Hidratos carbono: 35g
- Raciones hidratos de carbono: 3.5





Por tarrina de 125 g

Hcal	proteínas	grasas	fibra
225	12,5 g	8,9 g	2,5 g

MAYOR DENSIDAD ENERGÉTICA DEL MERCADO (1,8 kcal/g)

- Menor volumen necesario para cubrir los requerimientos nutricionales del paciente

ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS (10g/100g)

- Cubre las necesidades proteicas del paciente en un volumen reducido.

CON FIBRA PREBIÓTICA: INULINA (2g/100g)

- Mejora la integridad de la mucosa intestinal

