

Prevención de la pérdida de peso

Aunque la **dieta de carbohidratos específicos (Specific Carbohydrate Diet, SCD)** puede ser una dieta nutricionalmente completa, en algunos pacientes puede haber consideraciones de pérdida de peso. Esto se debe a que los alimentos de la dieta SCD a veces son menos densos en calorías (piense en las calorías de la comida chatarra en comparación con las frutas y verduras). Además, los alimentos de la dieta SCD no son los mismos que los pacientes están acostumbrados a comer, por lo que inicialmente quizás el paciente no coma lo suficiente como para consumir las calorías adecuadas. Estos son algunos consejos ingeniosos que puede probar en casa para prevenir la pérdida de peso bajo el régimen de la dieta SCD o SCD modificada.

- 1) **Objetivo de 3 comidas + 3 refrigerios al día** (vea los ejemplos a continuación)
- 2) **Asegúrese de comer grasas y proteínas en cada comida e idealmente en cada bocadillo.** Las grasas y las proteínas lo mantienen lleno y lo ayudan a sentirse satisfecho. Trate de combinar siempre una verdura y una fruta con una grasa/proteína en los refrigerios para aumentar las calorías.
 - Proteínas:
 - pollo, cerdo, res, pavo, huevos, pescado, frijoles, lentejas, nueces y cremas de nueces (anacardos, cacahuates/maní, almendras, pistaches, nueces de nogal, nueces de Brasil, nueces macadamia), semillas de girasol y de calabaza, queso, yogur SCD, colágeno como el de la marca Great Lakes
 - Grasas:
 - aguacate, leche de coco/crema de coco, aceite de coco, aceite de oliva, aceite de cártamo, aceite de girasol, aceite de linaza, mantequilla de almendras/cacahuete/anacardo/calabaza/girasol, ghee, mantequilla, queso, yogur SCD entero
- 3) **Si tiene que agregar calorías a su dieta, estas son algunas ideas sobre cómo agregar calorías y grasas saludables en el desayuno:**
 - Panqueques (hot cakes) O waffles de harina de almendras O de pacana + jarabe de miel O mermelada casera + yogur SCD entero + tocino
 - Omelete + queso + tocino o chorizo casero + aguacate + verduras salteadas
 - Receta de granola + yogur + fruta + copos de coco
 - Batido: 1 taza de yogur casero + ½ taza de verdura de hoja verde + 2 cucharadas de crema de coco o aceite/aguacate + ½-1 taza de frutas como arándanos/plátano/chabacanos (melocotones)/mango + miel
 - Batido: 1 taza de leche de almendras, 1 cucharada grande de crema de cacahuete, 1 cucharada sopera de aceite de coco, 1 plátano congelado, 1-2 cucharadas soperas de yogur casero, 1-2 cucharaditas de canela, 3-4 cubitos de hielo, 1 cucharada de proteína de colágeno en polvo

- 4) **Si tiene que agregar calorías a su dieta, estas son algunas ideas sobre cómo agregar calorías y grasas saludables en el almuerzo:**
- Rebanadas de carne + queso + fruta + plato de nueces
 - Pan SCD** + crema de cacahuete/almendras + mermelada casera o fruta
O carne + queso + mayonesa SCD U otra combinación de sándwich favorita
 - Sobras de guisos/sopas con proteína y grasa en la sopa
 - Ensalada de pollo + huevo (pollo picado, huevo duro, mayonesa SCD**, pepinillos picados)
- 5) **Si tiene que agregar calorías a su dieta, estas son algunas ideas sobre cómo agregar calorías y grasas saludables en la cena:**
- Asegúrese de usar aceite al preparar su proteína e incluir 2 porciones de verduras
 - Receta de macarrones con queso** + 1 porción de proteína como pollo o cerdo
 - Receta de salsa de albahaca** se puede agregar a las aves de corral + 2 porciones de verduras
- 6) **Refrigerios:** asegúrese de que su hijo coma un refrigerio por la mañana y otro por la tarde.
- 7) **Postres:** Tome un postre antes de acostarse, como un producto de pastelería SCD**, helado SCD casero ** con puré de frutas, batido, plátanos al estilo *foster***, nueces.

*Si le preocupa que está bajando de peso, incluso después de implementar estas recomendaciones, comuníquese con su gastroenterólogo y dietista para que le digan qué hacer.

** Vea las recetas en NiMBAL (www.nimbal.org)