

## Los principios básicos para aumentar la ingesta de calorías

Si necesita agregar calorías a la dieta de su hijo, agregue algunos de los siguientes.

- A Aguacate
- B Mantequilla
- C Queso, salsa de queso, tarta (pay) de queso, queso crema, crema, sopas cremosas, leche con chocolate, salsa de caramelo
- D Salsas para untar, frutas secas
- E Huevos, yemas de huevo, leche entera evaporada
- F Batidos de fruta, glaseados
- G Guacamole, salsa de carne
- H Cereales calientes, humus (aderezo a base de garbanzo), media crema (*half and half*), salsa de dulce de chocolate caliente
- I Desayunos instantáneos en polvo, helado
- J Jaleas, mermelada
- K Ketchup
- L Salchicha de hígado
- M Margarina, mayonesa, malteadas, leche en polvo, crema de malvaviscos
- N Nutella®, mantequilla de frutos secos
- O Aceitunas, omelette
- P Mantequilla de cacahuete (maní), budines, queso parmesano
- Q Quiche
- R Salsa ranchera, salsas para condimentar
- S Aderezos para ensalada, pastas para sándwich o galletas, crema agria, helados de agua, jarabes
- T Aderezo mil islas, salsa tártara
- U Postres “sumamente empalagosos”
- V Aceites vegetales
- W Leche entera, crema para batir, crema batida para decorar
- X Postres “extraordinariamente empalagosos”
- Y Yogur
- Z Budín “cebra” (budín mitad chocolate y mitad vainilla)

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**