

Dieta alta en calorías

El médico de su hijo o un dietista certificado recomiendan una dieta alta en calorías para ayudar a que su hijo suba de peso. Puede ser difícil aumentar las calorías sin aumentar la cantidad de alimento que su hijo coma. Los consejos que aparecen a continuación le ayudarán a aumentar las calorías en la dieta de su hijo para ayudarlo a subir de peso.

Alimente a su hijo según las normas de MiPlato.



Granos	Verduras	Frutas	Leche	Carne y legumbres
2 a 8 años = 3 a 5 oz 9 a 18 años = 5 a 7 oz	2 a 8 años = 1 a 1½ taza 9 a 18 años = 2 a 3 tazas	2 a 8 años = 1 a 1½ taza 9 a 18 años = 1½ a 2 tazas	2 a 8 años = 2 tazas 9 a 18 años = 3 azas	2 a 8 años = 2 a 4 oz 9 a 18 años = 5 a 6 oz

1 oz. de granos = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco, ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal.

1 oz. de carne/legumbres = 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní), 1/8 taza de nueces, ¼ taza de frijoles secos cocidos.

Para obtener más información sobre MiPlato, visite www.MyPlate.gov.

Consejos para las horas de las comidas

- Coma 3 comidas y 2 ó 3 refrigerios (meriendas) al día aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Evite que esté picando y comiendo todo el tiempo galletas, cereal o pequeños bocadillos o jugo entre las horas de la comida y los refrigerios. Esto animará a su hijo a tener hambre a la hora de la comida y de los refrigerios.

- Sírvale pequeñas porciones de bebidas con los alimentos y los refrigerios. Ofrézcale sólo pequeñas cantidades de agua entre las comidas y los refrigerios. Esto prevendrá que su hijo se llene solo con líquidos.
- Observe los alimentos que tiene en el refrigerador y en la despensa. Los alimentos que digan “*light*” (ligero), “*low-fat*” (bajos en grasa), “*fat-free*” (sin grasa) o “*diet*” (dietético) no tienen tantas calorías y es posible que no le sirvan a su hijo para aumentar de peso.
- Ofrezca porciones de un tamaño adecuado para la edad de su hijo. Las porciones demasiado grandes por lo general pueden abrumar al niño. Comience con alimentos pequeños y ofrézcale una segunda porción si el niño la pide.
- Deje que su hijo decida cuándo ha terminado de comer. La mayoría de los niños terminan de comer entre 15 ó 20 minutos. No obligue a su hijo a comer o a terminarse la porción de alimentos.
- Ofrézcale una amplia variedad de alimentos.

Alimentos que aumentan las proteínas o las calorías

Mantequilla, margarina, aceite (Calorías, 35 calorías por cucharita)

- Derretir/rociarlo encima de vegetales, fideos, cereal caliente, palomitas de maíz y pescado.
- Untar en las tortillas, sándwiches, bollos y en galletas saladas.
- Se utiliza para freír carnes o saltear verduras.

Productos lácteos enteros (proteínas: 8 gramos por taza; calorías: 150 por taza)

- Leche entera.
- Yogurt con frutas (no use las variedades “*light*” [ligero] o “*low-fat*” [bajo en grasa] de yogurt).
- Helado o mantecado.
- Queso: cheddar, colby, americano, suizo.
- Queso cottage.
- Queso crema.
- Crema batida o Half and half (mitad nata o crema y mitad leche entera).
- Ponche de leche y huevo (rompopo).

Queso (proteínas: 7 gramos por onza; calorías: 100 por onza)

- Agréguelo a guisos, sándwiches y ensaladas.
- Derrítalo sobre verduras y huevos.
- Sírvalo en bagels, galletas saladas, bollos o frutas.
- Use cualquier tipo de queso, lo que incluye queso crema o queso tipo cottage.

Carne de res/pescados/aves

- Paté de hígado, embutidos (fiambres) o cecinas.
- Trozos de pollo frito/palitos de pescado.
- Hamburguesas con queso.
- Ensaladas de atún o carne.

- Hot dogs (sólo para niños mayores de 3 años).
- Sirva la carne con salsa de carne o crema; empanada o frita para aumentar las calorías.

Huevos (proteínas: 7 gramos por huevo; calorías: 75 por huevo)

- Agregue huevos cocidos a ensaladas y sándwiches.
- Sírvalos duros, revueltos, fritos, tibios o como huevos rellenos sazonados

Mantequilla de cacahuete (maní) (proteínas: 4 gramos por cucharada; calorías: 100 por cucharada)

- Espárzala sobre galletas saladas, frutas, verduras, panecillos, pan, tortillas o galletas dulces.
- Agréguela a helados.
- Mézclela en batidos o licuados.

Frijoles refritos (proteínas: 6 gm por ½ taza; calorías: 100 por ½ taza)

- Espárzalos sobre tortillas.
- Espolvoréelos con queso y sírvalos como acompañamiento o entrada.
- Úselos en guisos.

Frutos secos/semillas (proteínas: 4 a 7 gramos por onza; calorías: 160 por onza)

- Sólo para niños mayores de 3 años.

Frutas deshidratadas (calorías: 110 por ¼ de taza)

- Pasas, plátanos, chabacanos (damascos).

Miel, mermeladas y jaleas (calorías: 55 por cucharada)

- Espárzalas sobre tostadas, pan y galletas.

Leche entera en polvo (proteínas: 3 gramos por cucharada; calorías: 40 por cucharada)

- Espolvoréela sobre guisos, cremas, cereal caliente, papas, carne molida y salsa de carne (*gravy*)

¡Utilice el folleto sobre el "Los ABC sobre cómo aumentar calorías" (No. 1127) para más ideas!

Recetas

Súper licuado (batido) instantáneo

600 calorías, 15 g de proteínas por receta

- ½ taza de Half and half
- ¾ de taza de helado o mantecado
- 1 paquete de desayuno instantáneo (*instant breakfast*)

1. Mezcle los 2 primeros ingredientes en una licuadora hasta que se forme una crema.
2. Agregue y mezcle el desayuno instantáneo en polvo.
3. Puede agregar jarabe de chocolate, mantequilla de cacahuete (maní) o malta en polvo si lo desea.

Budín energético

250 calorías, 8 g de proteínas por porción

- 2 tazas de leche entera
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 paquete de budín instantáneo
- 2 paquetes de desayuno instantáneo

1. Agregue aceite vegetal a la leche.
2. Mezcle la leche y el aceite con la mezcla de budín y de Instant Breakfast.
3. Vierta en recipientes del tamaño de $\frac{1}{2}$ taza y enfríe en el refrigerador hasta que se cuaje.

Merienda de mantequilla de cacahuete (maní)

380 calorías, 7 g de proteínas por porción de $\frac{1}{2}$ taza

- 1 taza de mantequilla de maní
- 1 barra de margarina
- 1 bolsa de 12 onzas de trocitos de chocolate
- 1 caja de cereal Corn Chex™ o Crispix™
- 1 taza de azúcar en polvo

1. Derrita los trocitos de chocolate, la margarina y la mantequilla de cacahuete. Vierta la mezcla sobre el cereal.
2. Coloque la azúcar el polvo en una bolsa de papel de estraza. Bata el cereal cubierto de chocolate con azúcar para recubrirlo.

Leche “doble”

270 calorías, 17 g de proteínas por porción

Agregue 2 a 4 cucharadas de leche en polvo a 1 taza de leche entera.

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.