

# Material educativo para el paciente y la familia

SERVICIOS CLÍNICOS DE NUTRICIÓN

## Alimentos para aumentar calorías y proteína para su niño

Su niño necesita alimentos nutritivos para gozar de una buena salud. Los niños enfermos, en proceso de recuperación o que necesiten subir de peso, necesitan nutrición adicional. Los alimentos con alto contenido de grasas, calorías y proteínas pueden ayudar en la mejoría de su niño. La lista de alimentos en este folleto le ayudará a planificar comidas que darán a su niño nutrición adicional.

Escoja los alimentos con más calorías cuando lea las etiquetas. Trate de no usar alimentos “sin-grasas” o “bajo en grasas”.

\* *Estos alimentos también tienen mucha proteína*

### **Crema y Half&Half**

- Usar en sopas, guisos, salsas, platos con huevos o queso, masas, pudines y postres con leche.
- Añadir al cereal caliente o frío.
- Mezclar con pastas, fideos y arroz.
- Usar sobre pescados o pollo mientras se hornean.
- Usar como ligante en pastel de carne, hamburguesas y croquetas.
- Usar en lugar de agua en las recetas.
- Usar crema batida con azúcar en los postres, gelatina, chocolate para tomar, natillas, frutas, panqueques y waffles.
- Añadir crema batida sin endulzar al puré de papas, las pastas o recetas con verduras.

### **Mantequilla, margarina y aceite**

- Añadir a sopas, cereal caliente, sémola de maíz, arroz, puré de papas y papas al horno, pastas y verduras hervidas.

### **Miel de abejas, jalea y azúcar**

- Agregar al pan, cereal, leche, frutas, helados y yogur.
- Preparar glase para las carnes.

### **Granola**

- Usar en galletas, masas para pastelillos y panes.
- Esparcir sobre verduras, yogur, helados, natillas, flanes y frutas.
- Usar en capas con frutas y hornear.
- Mezclar con frutas secas y nueces.

### **Frutas secas**

- Agregar a panecillos, galletas, panes, pasteles, platos de arroz y granos, cereales, pudines y rellenos.
- Hornear en pasteles y empanadas
- Combinar con verduras cocinadas, como zanahorias, camote y calabazas.
- Mezclar con nueces o granola para usar como bocadillos.
- Cocinar las frutas en agua para suavizarlas.

### **Helados, yogur y helados de yogur**

- Cubrirlos con salsa de chocolate o mieles o salsas.
- Agregar nueces, caramelos, granolas, frutas, crema chantillí, cereales, gelatina, postres y pasteles de fruta.
- Agregarlos a gaseosas o leche para hacer *floats*.
- Licuar con frutas suaves o enlatadas.
- Hacer sándwiches de helados o helados de yogur con rebanadas de pastel, galletas o galletas de harina de trigo.

### **Mantequillas de cacahuate, almendra y soya\***

- Untar en sándwiches, tostadas, panecillos, galletas de sal, waffles y panqueques.
- Usar como salsa para frutas y verduras como zanahorias, coliflor y apio.
- Licuar con bebidas y jugos con leche.
- Mezclar con helados o yogur.

(Continúa en la página siguiente)

## Alimentos para aumentar calorías y proteína para su niño

### **Nueces\*, semillas y germen de trigo**

**(Picar o moler las nueces y semillas para los niños más pequeños.)**

- Añadir a guisos, panes, panecillos, panqueques, galletas y waffles.
- Espolvorear sobre frutas, cereales, helados, natillas, yogur, verduras, ensaladas y tostadas.
- Licuar con espinacas, hierbas y crema al preparar salsas para pastas o verduras.
- Cubrir los plátanos o frutas con nueces muy picadas.

### **Carne de res, pollo y pescados\***

- Añadir carne, pollo o pescado picado a las verduras, ensaladas, sopas, guisos, salsas, masa de panecillos y al puré de papas o papas horneadas.
- Usar en omeletes, soufflés, quiches, en sándwiches y rellenos.
- Usar dentro de tortillas, masas de pie o para empanadas.
- Escoger carnes con alto contenido de grasas: perros calientes (**muy picaditos para los niños pequeños**), hamburguesa con queso, embutidos, barritas de pescado, carnes fritas y costillas de cerdo.

### **Soya, Tofu y Tempeh\***

**Se debe evitar el tempeh si su niño tiene dieta por inmunosupresión**

- Usar leche de soja para sustituir leche de vaca en los cereales y bebidas y para hornear.
- Usar en natillas y yogur de soya como meriendas.
- Usar soya en polvo en los batidos y licuados de fruta.
- Mezclar *tempeh* con verduras y legumbres en las croquetas.

### **Frijoles y legumbres\***

- En sopas use chícharos secos cocidos, legumbres, frijoles y pasta de soja (tofú).
- Añadir a guisos, pastas y cualquier plato que contenga queso o carne.
- Puré de frijoles y añadir queso y crema agria para nachos o salsas.
- Usarlos en puré como relleno en pan pita, tortillas y sándwiches.

### **Aliño para ensaladas, salsas y mayonesa**

- Untar en sándwiches, hamburguesas y galletas de sal.
- Mezclar con carnes, pollo, pescado, huevos, frijoles y ensaladas.
- Usar en salsas, platos con gelatina y en aliños cremosos para ensaladas.
- Preparar salsa tártara, guacamole y salsas cremosas para usar con frutas, verduras, chips y papas fritas.
- No usar alimentos sin grasa o bajos en grasa “*light*”.

### **Salsas y jugos espesos de carne**

- Usar salsa de queso sobre papas al horno, guisos y verduras.
- Preparar jugo espeso de carne usando el jugo de carne cocida, harina y leche o crema.
- Usar en puré de papas, rellenos, verduras y carnes.

### **Bebidas suplementarias\***

- Hay a disposición bebidas comerciales suplementarias como **Resource, Resource Just for Kids, PediaSure, Boost, Boost Breeze en sabores Tropical y Berry**, Desayuno instantáneo y **Scandishake**. Su dietista le puede ayudar con muestras. Las bebidas le pueden ayudar cuando su niño no come bien.

### **Huevos\***

- **No usar huevos crudos porque pueden enfermar a su niño. Asegúrese que los huevos estén bien cocidos o al horno. No use huevos que estén algo “líquidos”.**
- Añadir huevos duros picados a ensaladas, aliños, patés para sándwiches, verduras, guisos y carnes cremosas.
- Preparar natillas con huevos, leche y azúcar.
- Mezclar huevos con el puré de papas, con puré de verduras y salsas. **Asegúrese de cocinarlo bien después de agregar el huevo.**
- Añadir más huevos o claras a las natillas, pudines, quiches, huevos revueltos, omeletes y a los panqueques y tostada francesa antes de cocinarlos.

*(Continúa en la página siguiente)*

## Alimentos para aumentar calorías y proteína para su niño

- Huevos\***  
(continuación)
- Se puede usar productos pasteurizados de huevo como *EggBeaters* al preparar ponches de huevo y otras bebidas.
- Queso crema**
- Untar sobre panes, pastelillos, rodajas de frutas y galletas de sal.
  - Usar en salsas cremosas, postres y aliños.
  - Preparar en bolitas y cubrirlas con nueces picadas muy fino, germen de trigo o granola.
- Crema agria**
- Añadir a sopas con crema, guisos, papas, macarrones con queso, verduras, salsas, aliños cremosos, carnes, pollo y pescados al horno.
  - Usar sobre pasteles, tarta, fruta, gelatina, postres, panes y panecillos.
  - Usar como salsa para fruta fresca y verduras.
- Queso\***
- Derretir en sándwiches, panes, panecillos, tortillas, hamburguesas, perros calientes, carnes, verduras, huevos, frutas o tartas y *chips* de tortilla.
  - Rallar y añadir a sopas, salsas, arroz, pasta, frijoles, guisos, pastel de carne, platos de verduras, puré de papas y masa de panecillos.
- Queso Ricotta y quesón\***
- Añadir a guisos, tallarines, fideos y platos con huevo como omelletes, huevos revueltos y soufflés.
  - Usar en gelatina, postres tipo pudín, masa de panqueques y pastel de queso.
  - Usar como relleno de frutas, verduras, panqueques y pastas.
- Leche entera\***
- Usar en bebidas con leche y al cocinar en lugar de agua.
  - Usar al preparar cereal caliente, sopas, cocoa y natillas.
  - Puede usar leche evaporada en lugar de leche en la mayoría de recetas.
- Leche en polvo\***
- Añadir a la leche y bebidas de lácteas como batidos de leche.
  - Usar en guisos, pastel de carne, panes, panecillos, salsas, sopas cremosas, puré de papas, natillas, y otros postres con leche.

## Ejemplo del menú diario de un niño:

### Menú normal

#### Desayuno

- 1 *bagel*
- 1 cda. margarina
- ½ taza de fresas
- 2 huevos revueltos
- 1 taza leche 2% grasa

#### Bocadillo

- 1 tortilla de harina
- 2 oz. queso americano

#### Almuerzo

- 2 rebanadas pan de trigo entero
- 2 Cda. mantequilla de cacahuete
- 1 Cda. de jalea
- 1 plátano
- 1 taza leche 2% grasa

#### Bocadillo

- 3-4 galletas graham
- ½ taza coctél de frutas

#### Cena

- ½ taza espagueti
- ½ taza salsa de tomate
- ½ taza elote
- palito de pan
- 1 taza leche 2% grasa

#### Bocadillo

- ½ taza brécol crudo
- 1 oz. pretzels
- ½ taza jugo de frutas

### Menú alto en calorías y proteína

#### Desayuno

- 1 *bagel*
- 2 Cda. queso crema
- ½ taza de fresas
- 2 Cda. crema chantillí
- 2 huevos revueltos con mantequilla
- 1 taza leche entera

#### Bocadillo

- 1 tortilla de harina untada con aceite
- 2 oz. queso americano

#### Almuerzo

- 2 rebanadas pan de trigo entero con mantequilla
- 2 Cda. mantequilla de cacahuete
- 1 Cda. jalea
- 1 plátano untado con crema chantillí endulzada
- 1 taza leche entera

#### Bocadillo

- 3-4 galletas graham
- 1 Cda. mantequilla de cacahuete
- ½ taza coctél de frutas

#### Cena

- ½ taza de fideos
- ½ taza salsa de tomate con salchicha
- 2 Cda. queso parmesano
- ½ taza de elote
- Pan con mantequilla y ajo
- 1 taza leche entera

#### Bocadillo

- ½ taza brécol crudo
- 2 Cda. salsa *ranch*
- 1 oz. chips de papa
- ½ taza leche con chocolate

### PARA MAYOR INFORMACION

- Servicios clínicos de nutrición (206) 987-4758
- El proveedor de atención médica de su niño

*El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.*

*Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño*

**Children's**

Hospital & Regional Medical Center

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

Rev. 7/06 (jr)  
Tr. (emb/jf)  
PE235 S