

Alimentos con alto contenido de calorías y fáciles de comer

Consejos para que la comida de su hijo tenga más calorías y proteínas.

Su hijo necesita calorías y proteínas para crecer. Los alimentos que se enumeran a continuación tienen alto contenido de calorías y proteínas como nutrición adicional. Evite los alimentos “*light*” (ligero), “*low fat*” (poca grasa) o “*fat free*” (sin grasa).

Alimentos para comer con la mano

- Fideos con mantequilla crema y/o queso parmesano
- Macarrones con queso (*macaroni and cheese*) preparados con crema doble (*heavy cream*), mucha mantequilla y queso rallado
- Queso rallado o en rebanadas
- Galletas con queso
- Pan pita con aceite y humus o guacamole
- Cheerios u otros cereales en trozos pequeños
- Galletas con mantequilla de frutos secos (almendras, cacahuates, etc.) o queso crema
- Muffin con mantequilla
- Crepas o tostadas francesas con mantequilla y almíbar
- Papas fritas bañadas en salsa de tomate o salsa de carne
- Nuggets (trozos) de pollo bañados en salsa
- Carne finamente molida sobre galletas o pan
- Carne de res molida o salchichas
- Huevos revueltos con queso o aguacate
- Huevo duro con la yema en rodajas
- Sándwich de ensalada de huevo o de atún con mucha mayonesa
- Queso de soya (*tofu*), marinado, horneado o frito
- Pedazos de aguacate
- Peras, duraznos o melocotones y otras frutas enlatadas con crema batida
- Verduras cocidas con mantequilla y queso
- Plátano rebanado con mantequilla de frutos secos
- Trozos de tortilla con queso y frijoles molidos
- Pan Canjeero o pan injera con aceite de ajonjolí
- Sushi con arroz, huevo y aguacate (sin pescado crudo)
- Fideos de soba, de arroz o de udon con mantequilla de cacahuate, mucha mantequilla o aceite

Para más información

- Nutrición
206-987-4758
- Dietista de su hijo:

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Para comer con cuchara

- Compota de manzana o plátano triturado mezclado con crema de leche
- Helado (sin nueces u otros frutos secos ni cosas duras)
- Avena con leche entera y mantequilla o crema
- Cereales cocidos: avena, crema de arroz (*cream of rice*), harina o sémola (*grits*); cocidos en leche entera con mantequilla y azúcar
- Requesón (*cottage cheese*) de leche entera con mermelada u otras conservas
- Yogur regular o yogur griego de leche entera: agréguele fruta al de sabor de vainilla o al llano
- Puré de papas, de camote o de calabaza con leche entera, mantequilla, salsa o crema agria (*sour cream*)
- Sopas espesas y cremosas como la de papas, queso o brócoli
- Puré de aguacate y crema agria o guacamole con queso rallado
- Pudines de leche entera o crema
- Arroz cocido con crema de leche o mantequilla
- Frijoles refritos con aceite y queso

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicíteselo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

Seattle Children's ofrece servicio de interpretación gratuito para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

7/18
Rev (jw/)
PE231S



Easy to Eat High-Calorie Foods

**Tips for adding
calories and protein
to your child's foods**

Your child needs calories and protein to grow. The foods listed below are high in calories and protein to provide extra nutrition. When choosing foods for your child, avoid foods labeled as “light,” “low fat” or “fat free.”

Finger foods

- Noodles with butter, cream and/or parmesan cheese
- Macaroni and cheese made with heavy cream, extra butter and grated cheese
- Grated or sliced cheese
- Crackers with cheese
- Pita with oil and hummus or guacamole
- Cheerios or other bite sized cereals
- Crackers with nut butter or cream cheese
- Muffin with butter
- Pancakes or French toast with butter and syrup
- French fries dipped in ketchup or gravy
- Chicken nuggets dipped in sauce
- Finely ground meat on crackers or bread
- Ground beef or sausage
- Scrambled eggs with cheese or avocado
- Sliced, hard-boiled egg, with yolk
- Egg or tuna salad sandwich with extra mayonnaise
- Tofu, marinated, baked or fried
- Avocado pieces
- Canned pears, peaches, or other fruits with whipped cream
- Cooked soft vegetables with butter and cheese
- Sliced banana with nut butter
- Tortilla slices with cheese and or mashed beans
- Canjeero or injera with sesame oil
- Sushi with rice, egg and avocado (no raw fish)
- Soba, rice or udon noodles with peanut sauce or extra butter or oil

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Your child's dietitian:

- Ask your child's
healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Spoon-fed foods

- Applesauce or mashed banana mixed with heavy cream
- Ice cream (without nuts or hard chunks)
- Oatmeal prepared with whole milk, add butter or cream
- Cooked cereals: oatmeal, cream of rice, farina or grits – cook in whole milk, add butter and sugar
- Cottage cheese made from whole milk, stir in jam or other preserves
- Whole milk yogurt or whole milk Greek yogurt: stir fruit into vanilla or plain flavors
- Mashed potatoes, sweet potatoes, or squash made with whole milk, add butter, gravy or sour cream
- Thick cream soups like cream of potato, cheese or broccoli
- Mashed avocado and sour cream, or guacamole, with grated cheese
- Puddings made with whole milk or cream
- Rice cooked with heavy cream or butter
- Refried beans with oil and cheese stirred in