

Bebidas altas en calorías

Estas son algunas recetas para bebidas abundantes en calorías. Elija las que más le gusten a su niño para que tome las calorías que necesita.

Su niño necesita calorías y proteínas para crecer. Las bebidas son una forma fácil para recibir nutrición adicional. Su niño las puede recibir con la comida o entre comidas. Aquí encontrará algunas recetas para preparar bebidas con alto contenido de calorías y proteínas. Los datos que se mencionan son aproximados y quizás no sean precisos. Lea siempre las etiquetas de los alimentos si su niño sigue una dieta especial (por ejemplo, cuando tiene que contar los carbohidratos que consume).

Bebidas y malteadas

Para la preparación de estas bebidas use una licuadora o procesadora de alimentos. Para algunas, es mejor duplicar las cantidades para que se licúen mejor. Para las recetas cortas es muy útil una batidora eléctrica de inmersión.

Malteada básica

1 taza de helado

¼ taza de leche entera

Agregue sabores, frutas o jarabes a gusto

(360 calorías, 19 gramos de grasa, 40 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteínas, 279 miligramos (mg) de calcio. Hasta 580 calorías si le agrega helado rico en grasa).

Licudo básico

Pruebe con plátano o bayas o frutos del bosque (*berries*).

¾ taza (6 onzas) de yogur saborizado

½ taza de fruta fresca

2 cucharadas (*tbsp*) de crema doble (*heavy cream*)

Endulzante a gusto (azúcar, miel, stevia).

(310 calorías, 17 gramos de grasa, 33 gramos de carbohidratos, 10 gramos de proteínas, 305 mg calcio)

Smoothie Sunshine (bajo contenido de grasa)

1 taza de jugo de naranja

(busque las fortificadas con calcio o *calcium-fortified*)

½ taza de durazno congelado

½ plátano

1 sobre de Carnation Instant Breakfast Essentials (vainilla o fresa)

(330 calorías, 0 gramos de grasa, 77 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteínas, 270 mg de calcio). Si usa naranjas fortificadas con calcio, ¡aportan 600 mg de calcio!

Súper malteada básica

1 taza de helado

½ taza de leche entera

1 sobre de Carnation Instant Breakfast Essentials de cualquier sabor.

(480 calorías, 18 gramos de grasa, 64 gramos de carbohidratos, 13 gramos de proteínas, 556 mg calcio)

Licuada de plátano y fresas

Queda riquísimo con otras frutas también.

⅓ taza de leche condensada azucarada

⅓ taza de leche evaporada

⅓ taza de fresas congeladas

¼ plátano

(490 calorías, 13 gramos de grasa, 78 gramos de carbohidratos, 14 gramos de proteínas, 488 mg calcio)

Monkey Shake

1 plátano

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete

2 cucharadas de jarabe de chocolate

½ taza de leche entera

(480 calorías, 20 gramos de grasas, 68 gramos de carbohidratos, 13 gramos de proteínas, 160 mg calcio)

Licuada de aguacate cremoso

½ aguacate

2 cucharadas de miel

½ taza de leche de coco en lata

½ taza de mango congelado en cubitos

1 cucharada de jugo de limón (opcional)

4 o 5 cubitos de hielo

(570 calorías, 39 gramos de grasa, 5 gramos de proteínas, 63 gramos de carbohidratos, 36 mg calcio)

Limón y coco

½ taza de leche de coco en lata

2 cucharadas de jugo de lima

2 cucharadas de azúcar o miel

½ taza de hielo

(360 calorías, 24 gramos de grasa, 40 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteínas, 26 mg calcio)

Bebidas sin licuadora

Puede mezclar estos ingredientes con una cuchara, batidor de mano o también sacudir un recipiente herméticamente cerrado. También puede usar una licuadora.

Jugo de naranja Julius

Si tiene licuadora, queda muy bien mezclado con hielo.

½ taza de leche entera

2 cucharadas de crema doble (*heavy cream*)

¼ taza de jugo de naranja congelado (u otro jugo), descongelar antes.

½ cucharadita de sabor o extracto de vainilla (opcional)

(282 calorías, 14 gramos de grasa, 5 gramos de proteínas, 33 gramos de carbohidratos, 156 mg calcio)

Leche fortificada

1 taza de leche entera

2 cucharadas de leche descremada en polvo

(180 calorías, 8 gramos de grasa, 11 gramos de proteínas, 16 gramos de carbohidratos, 300 mg calcio)

Más leche

½ taza de leche entera

½ taza de leche evaporada

(230 calorías, 12 gramos de grasa, 12 gramos de proteínas, 18 gramos de carbohidratos, 453 mg calcio)

Rompopo (*eggnog*) hecho en casa

½ taza de leche entera

¼ taza de crema doble (*heavy cream*)

¼ taza de sustituto de huevo

1 cucharada de azúcar

½ cucharadita de sabor o extracto de vainilla

(370 calorías, 26 gramos de grasa, 11 gramos de proteínas, 21 gramos de carbohidratos, 197 mg calcio)

Leche cremosa

¾ taza de leche entera

¼ taza de crema doble (*heavy cream*)

(320 calorías, 28 gramos de grasa, 10 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 245 mg calcio)

Carnation Instant Breakfast Essentials

1 taza de leche entera

1 sobre de Carnation Instant Breakfast Essentials de cualquier sabor

(280 calorías, 13 gramos de proteínas, 39 gramos de carbohidratos, 8 gramos de grasa, 525 mg calcio)

Para más información

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

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

Servicio gratuito de interpretación

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

¿Cómo puedo cumplir las necesidades nutricionales especiales de mi niño?

La dietista de su niño puede darle ideas para hacer los cambios necesarios en las recetas de acuerdo a las necesidades nutricionales específicas de su niño. Como pueden alterar el contenido nutricional (calorías, proteínas, carbohidratos, grasa y calcio), por eso es importante hablar con la dietista y hacer los cambios de la manera correcta.

Alternativas a la leche de vaca

- Leche de soya
- Leche de arroz
- Leche de almendras, de nuez de la india (cashew), de macadamia
- Leche de coco
- Leche de avena
- Leche de cáñamo (hemp)

Cómo agregar calorías

Si su niño necesita más calorías, prefiera la leche y el yogur enteros (que diga *whole* y no *low fat*). También puede agregar uno de los siguientes alimentos:

- Crema doble (heavy cream)
- Aguacate
- Azúcar o miel
- Leche evaporada
- Substituto lácteo para el café (non-dairy creamers)
- Helado
- Leche de coco en lata
- Leche condensada
- Calorías en polvo como SolCarb o Duocal
- Alimento en polvo (Carnation Breakfast, Essentials, Ovaltine, etc.)
- Suplementos nutricionales líquidos (Boost, Pediasure, Ensure, etc.)

Cómo agregar proteínas

Si su niño necesita mayor cantidad de proteínas, le puede agregar:

- Leche descremada en polvo
- Mantequilla de almendras, nuez de la india, cacahuate, etc.)
- Substituto de huevo pasteurizado
- Proteínas en polvo como el Beneprotein

Cómo reducir las grasas

Si su niño necesita menor cantidad de grasa, prefiera el yogurt y la leche descremados y aumente las calorías agregando:

- Azúcar, miel o jarabes
- Conservas
- Jugos de frutas concentrados
- Leche evaporada descremada
- Leche descremada en polvo
- Calorías en polvo como Polycose y Duoca

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

Este volante fue 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 proveedor de atención médica de su niño.

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



High-Calorie Drinks

Here are some recipes for drinks that have a lot of calories in them. Choose drinks that your child will like best to help meet their calorie needs.

Your child needs calories and protein to grow. Drinks are an easy way to get extra nutrition. You can give them to your child with meals or between meals as a snack. Here are some recipes for drinks that have a lot of calories and protein in them. The nutrition data listed are estimates and may not be completely accurate. Please read all food labels if your child is on a special diet (like a carbohydrate-counted diet).

Blender Drinks and Shakes

Use a blender or a food processor to make these drinks. Some recipes may blend better if recipes are doubled. An immersion blender (hand blender) works great for small recipes.

Basic Milkshake

1 cup ice cream

¼ cup whole milk

Add flavors, fruit, or syrups as desired

(360 calories, 19 grams fat, 40 grams carbohydrate, 8 grams protein, 279 milligrams (mg) calcium. Up to 580 calories if using a rich ice cream)

Basic Smoothie Recipe

Try it with banana or berries.

¾ cup (6 ounces) flavored yogurt

½ cup fresh fruit

2 tablespoons heavy cream

Sweetener as needed (e.g. sugar, honey, stevia)

(310 calories, 17 grams fat, 33 grams carbohydrate, 10 grams protein, 305 mg calcium)

Sunshine Smoothie (Low Fat)

1 cup orange juice (look for the kind that is calcium-fortified)

½ cup frozen peaches

½ banana

1 package Carnation Breakfast Essentials (vanilla or strawberry work well)

(330 calories, 0 grams fat, 77 grams carbohydrate, 8 grams protein, 270 mg calcium) If using calcium-fortified orange juice, this will provide 600 mg calcium!

Basic Super Shake

1 cup ice cream

½ cup whole milk

1 package Carnation Breakfast Essentials, any flavor)

(480 calories, 18 grams fat, 64 grams carbohydrate, 13 grams protein, 556 mg calcium)

Banana Strawberry Smoothie

Great with other fruits too.

⅓ cup sweetened condensed milk

⅓ cup evaporated milk

⅓ cup frozen strawberries

¼ banana

(490 calories, 13 grams fat, 78 grams carbohydrate, 14 grams protein, 488 mg calcium)

Monkey Shake

1 banana

2 tablespoons peanut butter

2 tablespoons chocolate syrup

½ cup whole milk

(480 calories, 20 grams fat, 68 grams carbohydrate, 13 grams protein, 160 mg calcium)

Creamy Avocado Smoothie

½ avocado

2 tablespoons honey

½ cup canned coconut milk

½ cup diced mango, frozen

1 tablespoon lime juice (optional)

4 or 5 ice cubes

(570 calories, 39 grams fat, 5 grams protein, 63 grams carbohydrate, 36 grams calcium)

Lime in the Coconut

½ cup canned coconut milk

2 tablespoons lime juice

2 tablespoons sugar or honey

½ cup ice

(360 calories, 24 grams fat, 40 grams carbohydrate, 3 grams protein, 26 mg calcium)

Drinks You Can Make Without a Blender

You can mix these ingredients together with a spoon, a kitchen whisk, or in a closed container that you can shake. You can also use a blender.

Orange Julius

If you have a blender, it's also great mixed with ice.

- ½ cup whole milk
- 2 tablespoons heavy cream
- ¼ cup frozen orange juice (or other juice) concentrate, thawed
- ½ teaspoon vanilla flavor or extract (optional)

(282 calories, 14 grams fat, 5 grams protein, 33 grams carbohydrate, 156 mg calcium)

Fortified Milk

- 1 cup whole milk
- 2 tablespoons nonfat dry milk powder

(180 calories, 8 grams fat, 11 grams protein, 16 grams carbohydrate, 300 mg calcium)

Extra Milk

- ½ cup whole milk
- ½ cup evaporated milk

(230 calories, 12 grams fat, 12 grams protein 18 grams carbohydrate, 453 mg calcium)

Homemade Eggnog

- ½ cup whole milk
- ¼ cup heavy cream
- ¼ cup egg substitute
- 1 tablespoon sugar
- ½ teaspoon vanilla flavor/extract

(370 calories, 26 grams fat, 11 grams protein, 21 grams carbohydrate, 197 mg calcium)

Creamy Milk

- ¾ cup whole milk
- ¼ cup heavy cream

(320 calories, 28 grams fat, 10 grams carbohydrate, 7 grams protein, 245 mg calcium)

Carnation Breakfast Essentials

- 1 cup whole milk
- 1 package Carnation Breakfast Essentials, any flavor

(280 calories, 13 grams protein, 39 grams carbohydrate, 8 grams fat, 525 mg calcium)

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.

How can I meet my child's special nutritional needs?

Your child's dietitian can share ideas for changing recipes that are specific to your child's nutritional needs. These may change the nutritional content (calories, protein, carbohydrate, fat and calcium), so it is important to talk with the dietitian about how to make the right changes.

Alternatives to cow's milk

- Soy milk
- Rice milk
- Nut milk (almond, cashew, macadamia)
- Coconut milk
- Oat milk
- Hemp milk

Adding calories

If your child needs extra calories, choose full-fat milks and yogurts. Also consider adding one of the following items:

- Heavy cream
- Avocado
- Sugar or honey
- Evaporated milk
- Non-dairy creamers
- Ice cream
- Canned coconut milk
- Sweetened condensed milk
- Calorie powders like SolCarb or Duocal
- Meal replacement powders (such as Carnation Breakfast Essentials, Ovaltine)
- Nutrition supplement drinks (such as Boost, Pediasure, Ensure, etc.)

Adding protein

If your child needs more protein, consider adding:

- Nonfat dry milk powder
- Nut butter (almond, cashew, peanut, etc.)
- Pasteurized egg substitute
- Protein powders, like Beneprotein

Reducing fat

If your child needs less fat, choose low-fat or nonfat yogurt and milks. Then, add more calories with:

- Sugar, honey or syrups
- Preserves
- Fruit juice concentrates
- Nonfat evaporated milk
- Nonfat dry milk powder
- Calorie powders like SolCarb and Duocal

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.
