



Alimentos con alto contenido de calorías

A continuación, algunas ideas para añadir calorías a la dieta de su niño. ¡Que cada bocado cuente!

Su hijo necesita calorías y proteínas para crecer. Los alimentos que se enumeran a continuación son de alto contenido en calorías y proteínas. Use cualquier combinación en bocadillos o comidas para su hijo. Para sus necesidades alimenticias, sírvale leche entera o yogur con cada comida o bocadillo. En general, no use alimentos “sin grasa” (*fat free*), “bajos en grasa” (*low fat*) ni “ligeros” (*light*). Elija alimentos con muchas grasas y que sean ricos en calorías.

Galletas y papitas (*chips*) como bocadillo

- Galletas con mantequilla de cacahuete y manzanas en rebanadas
- Galletas con queso, queso crema o mantequilla de cacahuete
- Galletas con salsa de alcachofa o hummus
- Galletas y sopas cremosas con queso derretido
- Barra de granola con mantequilla de frutos secos
- Totopos (papitas de tortilla) con queso, guacamole o crema agria

Cereales, muffins y otros panes

- Avena cocida con mantequilla, almíbar, crema, fruta y/o mermelada
- Muffins con mantequilla, full-fat queso crema y/o mermelada
- Bagel con Nutella o mantequilla de fruto seco y plátano
- Crepa con mantequilla, almíbar, plátano, mantequilla de cacahuete, yogur y/o azúcar pulverizada
- Waffle con mantequilla de frutos secos y miel
- Tostada francesa con mantequilla y yogur
- Pizza de muffin inglés (*english muffin*) o pizza regular con salsa Alfredo, queso, tocino canadiense (*canadian bacon*) y piña
- Cuernito (*croissant*) con mantequilla de cacahuete y jalea o Nutella
- Zucchini, platano o pan de calabaza con mantequilla o queso crema
- Palito de pan (*breadstick*) de queso con queso crema

Frutas y verduras

- Frutos del bosque (*berries*) con crema sobre pastel
- Compota de manzana con crema
- Plátano con mantequilla de frutos secos
- Rebanadas de fruta bañadas en dulce de leche o salsa chocolate (por ej. Nutella)
- Frutas bañadas en crema batida natural
- Frutos en lata sobre helado de vainilla
- Frutos secos (almendras, cacahuates, nueces, etc.) y frutas secas
- Verduras rostizadas con mantequilla o queso
- Agregar aguacate a los licuados

Carnes, huevos y queso

- Fiambre enrollado con queso crema por dentro
- Huevos revueltos con mantequilla y queso

Alimentos con alto contenido de calorías

Para más información

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

• Hable con el proveedor de atención médica de su hijo

- www.seattlechildrens.org

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.

- Huevos rellenos con tocino
- Pay (*quiche*) de queso, chorizo o tocino
- Palitos de pescado (*fish sticks*) en mayonesa o salsa tártara
- Pizza con carne y queso
- Pay de pollo o carne (*pot pie*) con verduras, preparado lácteos enteros
- Quesadilla con queso y pollo o frijoles negros

Pastas, frijoles y papas

- Sopa de fideos cocidos con huevo y aceite
- Arroz frito con huevos y/o carne
- Fideos con mantequilla, verduras y queso rallado
- Raviolos calentados con aceite y queso
- Macarrones con mucho queso, crema y mantequilla; agregue queso rallado o carne cuando esté listo
- Macarrones y queso con carne
- Quinoa o trigo bulgur con queso y aderezo para ensaladas
- Arroz con queso y/o pollo y aceite
- Frijoles refritos, queso, crema agria (*sour cream*) o aguacate enrollado en una tortilla
- Papa al horno o camote mezclado con mantequilla, crema agria, queso y rebanadas delgadas de pollo o carne
- Puré de papas con crema de leche doble (heavy), mantequilla y queso rallado o carne de res molida. Pruebe echándole salsa gravy.
- Papas fritas bañadas o Tater Tots en salsa gravy, tártara, Ranch o con queso fundido
- Tater Tots con queso fundido o salsa de tomate

Sándwiches

- Queso fundido sobre una tostada con mantequilla
- Sándwich de queso a la plancha con jamón o pavo
- Atún con 2 rebanadas de queso derretido a la plancha
- Sándwich de mermelada y mantequilla de cacahuate
- Huevo frito en un bagel con queso y mayonesa
- Sándwich de ensalada de atún con mayonesa
- Sándwich de ensalada de pollo con aguacate y mayonesa
- Sándwich de ensalada de huevo con pan con mantequilla
- Tortilla con mantequilla y queso fundido, bañado en guacamole o crema agria
- Tortilla enrollada con queso crema y jalea
- Sándwich de pavo con queso crema y aguacate
- Pan pita con humus, tahini y falafel o pollo
- Hamburguesa con queso y papas fritas

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación 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.

© 2017 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

10/17
Tr (lv/)
PE234S



High-Calorie Foods

Below are some ideas to help you add more calories to your child's diet. Make every bite count!

Your child needs calories and protein to grow. The foods listed below are high in calories and protein. Use any of these food combinations as either a meal or a snack for your child. Serve whole milk or yogurt with each meal or snack to help meet nutritional needs. In general, do not use “fat-free,” “low-fat” or “light” foods. Choose high-fat foods that are rich in calories.

Crackers and chip snacks

- Crackers with peanut butter and sliced apples
- Crackers with cheese, cream cheese or peanut butter
- Crackers with artichoke dip or hummus
- Crackers and cream soup with melted cheese
- Granola bar spread with nut butter
- Tortilla chips with cheese, guacamole and sour cream

Cereals, muffins and other breads

- Cooked oatmeal with butter, syrup, cream, fruit and/or jam
- Muffin with butter, full fat cream cheese and/or jam
- Bagel with Nutella or nut butter and banana
- Pancake with butter, syrup, banana, peanut butter, yogurt and/or powdered sugar
- Waffle with nut butter and honey
- French toast with butter and yogurt
- English muffin pizza or regular pizza with Alfredo sauce, cheese, Canadian bacon and pineapple
- Croissant with peanut butter and jelly or Nutella
- Zucchini, banana or pumpkin bread with butter or cream cheese
- Cheese breadstick and cream cheese

Fruits and vegetables

- Berries with whipped cream over pound cake
- Applesauce with cream stirred in
- Banana with nut butter
- Fruit slices dipped in caramel or chocolate sauce (e.g., Nutella)
- Fruit dipped in real whipped cream
- Canned fruit over vanilla ice cream
- Dried fruit and nuts
- Roasted vegetables with butter or cheese
- Add avocado to smoothies

Meats, eggs and cheese

- Deli-sliced meat spread with cream cheese, rolled up and sliced
- Scrambled eggs with butter and cheese
- Deviled eggs with bacon bits

High-Calorie Foods

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.

- Quiche made with cheese and sausage or bacon
- Fish sticks dipped in mayonnaise or tartar sauce
- Pizza with meat and cheese toppings
- Chicken or beef pot pie with vegetables, made with high-fat dairy
- Quesadilla with cheese and chicken or black beans

Pastas, beans and potatoes

- Noodle soup cooked with egg and oil stirred in
- Fried rice with egg and/or meat
- SpaghettiO's cooked with added butter, vegetables and grated cheese
- Ravioli heated with oil and cheese stirred in
- Macaroni and cheese made with heavy cream and extra butter, add grated cheese or meat after preparing
- Macaroni and cheese with meat added
- Quinoa or bulgur with cheese and salad dressing
- Rice with cheese and/or chicken and oil stirred in
- Refried beans, cheese, sour cream, and/or avocado rolled into a tortilla
- Baked or sweet potato with butter, sour cream, cheese and thinly sliced chicken or beef
- Mashed potatoes made with heavy cream, butter and grated cheese or ground beef stirred in. Try topped with gravy.
- French fries or tater tots dipped in gravy, tartar, ranch or with melted cheese
- Tater tots with melted cheese or ketchup

Sandwiches

- Melted cheese on buttered toast
- Grilled cheese sandwich with ham or turkey
- Grilled tuna melt with 2 slices of cheese
- Peanut butter and jelly sandwich
- Fried egg sandwich on a bagel, including cheese and mayonnaise
- Tuna salad sandwich with mayonnaise on bread
- Canned chicken salad sandwich with avocado added, on bread spread with mayonnaise
- Egg salad sandwich with butter on the bread
- Buttered tortilla with melted cheese, dipped in guacamole or sour cream
- Tortilla with cream cheese and jelly, rolled up
- Turkey and avocado or cream cheese sandwich
- Pita with hummus, tahini and falafel or chicken
- Cheeseburger and french fries

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.

© 2017 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

10/17

PE234