



Alimentos para aumentar las calorías y proteínas en la dieta

Ideas para agregar calorías y proteínas a la dieta de su niño utilizando diferentes alimentos.

Su niño necesita comer y nutrirse bien para estar saludable. Cuando los niños están enfermos, curándose o cuando necesitan aumentar de peso deben recibir más nutrición. Esta lista de alimentos le ayudará a planear las comidas y aumentar su nutrición.

Cuando lea las etiquetas de los alimentos, escoja los que tienen más calorías y evite los que digan “*light*”, “*non-fat*” o “*reduced fat*”.

Los alimentos marcados con asteriscos (*) también tienen alto contenido de proteínas.

Ideas para agregar calorías y proteínas a la comida

Carne, ave y pescado*

- Agregue trozos de carne de res, ave o pescado cocidos a las verduras, ensaladas, sopas, guisados, salsas, masa para galletas, puré de papas y a las papas al horno.
- Agréguelos a los omelets, suflés, quichés o pays (*pies*), sándwiches y a los rellenos.
- Envuélvalos en tortillas, masa de pays o masa para empanadas.
- Las carnes y pescados más altos en calorías: salmón, caballa o carite (*mackerel*), aves de carne oscura, cortes de carne de res y puerco con más grasa (pregunte en su tienda), carne de caza, vísceras, tocino y atún enlatado en aceite.

Productos lácteos

La leche entera*

Use leche entera para preparar bebidas lácteas y en reemplazo del agua para cocinar. La leche entera tiene más calorías que la baja en grasa.

- Para preparar cereal caliente, sopas, chocolate caliente y pudines.
- La leche evaporada en lata se puede utilizar en lugar de la leche para muchas recetas.

Leche en polvo*

- En las bebidas a base de leche, como las malteadas (*milkshakes*).
- Utilícela en guisados, pan de carne (*meatloaf*), panes, panecillos muffins, salsas, sopas crema, puré de papas, pudines, flanes y otros postres que llevan leche.

Crema de leche y *half-and-half*

- Úselas en sopas, guisados, salsas, platillos con huevos o queso, mezclas para hacer panqueques y rebozar, pudines y flanes.
- En el cereal caliente o frío.
- Mezclado con pastas, fideos o arroz.
- Cuando hornee pescado o pollo eche salsa de crema encima.
- Como aglutinante en el pan de carne, hamburguesas y croquetas.

- Para reemplazar el agua en las recetas.
- Utilice crema dulce batida (*sweet whipped cream*) con o por encima de los postres, gelatina, chocolate caliente, pudines, frutas, hotcakes (*pancakes*) y waffles.
- Agregue la crema sin azúcar en el puré de papas, pastas o recetas con verduras.

Queso*

- Derretido sobre sándwiches, pan, muffins, tortillas, hamburguesas, carnes, verduras, huevos, frutas o pays y totopos.
- Rallado en sopas, salsas, arroz, pastas, frijoles, guisados, pan de carne, platillos con verduras, puré de papas y masa para galletas.

Queso cottage o requesón y ricota*

- En guisados, espagueti, fideos y platillos con huevos como omelets, huevos revueltos y suflés.
- En la gelatina, postres tipo pudín, mezcla para panqueques o para rebozar.
- Como relleno de frutas, verduras, crepas y pastas.

Crema sour cream

- En las sopas crema, guisados, papas, *macaroni and cheese*, verduras, salsas, aderezos para ensaladas y para la carne, pollo y pescado al horno.
- Como cobertura para pasteles, pays, frutas, gelatina, postres, panes y panecillos muffin.
- Úselo para mojar frutas y verduras frescas.

Queso crema (*cream cheese*)

- Para untar en pan, panecillos muffins, rodajas de fruta y en galletas.
- Para salsas, postres y aderezos.
- En forma de bolas y haciéndolos rodar sobre nueces trituradas, germen de trigo o granola.

Helado, yogur y yogur congelado

- Cúbralos con almíbares o salsas de chocolate y otros sabores.
- Agregue nueces (u otros frutos secos), dulces, cereal, frutas, crema batida con azúcar, cereal, gelatina, postres y pays.
- En la soda o leche para hacer un *float*.
- En la licuadora con frutas blandas o enlatadas.
- Sándwich de helado o yogur congelado entre dos rodajas de pastel, galletas dulces o Graham.

Huevos*

- No use huevos crudos porque pueden hacer mal. Los huevos deben estar bien cocidos u horneados. Tampoco use huevos que no estén bien cocidos. Puede usar productos con huevo pasteurizado como EggBeaters sin cocinar para preparar egnog y otras bebidas.
- Huevo duro cortado en las ensaladas, aderezos, sándwiches, verduras, guisados y fiambres.
- El pudín se puede hacer con huevos, leche y azúcar.
- Huevos en el puré de papas o papillas de verdura y en salsas. **Después de agregar huevos se debe cocinar todo bien.**
- Agregue más huevos o claras en los flanes, pudines, pays (*pie*), hotcakes (*pancakes*) y a la mezcla para tostadas a la francesa antes de cocinar.

Soya, tofu y tempeh*

- Pruebe la leche de soja en cereales, para lattés (café con leche) y para repostería.
- Pruebe los pudines de soja y los yogures como botanas o bocadillos (snacks).
- Use proteína de soja en polvo en los smoothies o batidos y en malteadas (shakes).
- Mezcle tempeh con verduras o legumbres para hacer hamburguesas.

Frijoles y legumbres*

- Use chícharos (peas) secos cocidos, legumbres, frijoles y tofu en las sopas.
- En guisados, pastas y cualquier platillo que contenga queso o carne.
- Muela frijoles, agregue queso y crema sour cream a los nachos o a una salsa.
- Molidos como relleno para pan pita, tortillas y sándwiches.

Cacahuates, almendras y mantequilla de soya*

- Untado sobre bocadillos, pan tostado, muffins, galletas, waffles y hotcakes.
- Para mojar frutas y verduras: zanahorias, coliflor o col y apio.
- En la licuadora con bebidas en base de leche, etc.
- Revuelto en el helado o yogur.

Frutos secos*, semillas, germen de trigo y granola

- Corte bien fino o muele frutos secos (nueces, avellanas, cacahuates, etc.) y semillas para niños pequeños.
- En guisados, panes, muffins, hotcakes, galletas y waffles.
- Rocíe sobre frutas, cereal, helado, pudín, yogur, verduras, ensaladas y pan tostado.
- Licuados con espinacas, hierbas y crema para hacer pastas o salsas de verduras.
- En capas, con frutas y al horno.

* (almendras, avellanas, cacahuates, nueces, etc.)

Frutas secas

- Con muffins, galletas, panes, bizcochos, platillos de arroz y granos, cereales, pudines y en rellenos.
- Horneadas en pays y empanadas.
- Con verduras cocidas, zanahorias, camotes y calabaza.
- Mezcle con frutos secos o granola para botanas o bocadillos.

Mantequilla, margarina y aceite

- En sopas, cereal caliente, grits (sémola de maíz), arroz, puré y papas al horno, pastas y verduras cocidas.

Miel, mermelada y azúcar

- Con pan, cereal, leche, fruta, helado y yogur.
- Para hacer salsas para carne.

Aderezos para ensaladas (*dressing*), salsas y mayonesa

- Untado sobre sándwiches y galletas o en hamburguesas.
- Con carne de res, ave y pescado o con huevos, frijoles y ensaladas.
- En salsas, platillos con gelatina y aderezos cremosos para ensalada.
- Prepare salsa tártara, guacamole y aderezos cremosos para mojar las frutas, verduras, papitas y papas fritas.

Salsas

- Use salsas de queso sobre las papas al horno, guisados y verduras.
- Prepare *gravy* (salsa de carne) con el jugo de la carne cocida, harina y leche o crema.
- Para puré de papas, rellenos, verduras y carne.

Bebidas con suplementos*

Hay varias bebidas con suplementos disponibles. Su dietista le puede ayudar a probar alguno. Siempre consulte con su proveedor de atención médica antes de darle cualquier tipo de suplemento a su niño. Pueden ser útiles cuando el niño no come bien. Entre otras: Boost Kid Essentials, PediaSure, Boost, Ensure, Boost Breeze, Ensure Clear, Carnation Breakfast Essentials y Scandishake.

Ejemplos para hacer cambios en la dieta de su niño

Desayuno

Menú normal

- 1 bagel
- 1 cucharadita (tsp) de margarina
- ½ taza de fresas
- 2 huevos revueltos
- 1 taza de leche 2%

Más calorías & proteínas

- 1 bagel
- 2 cucharadas (Tbsp) de queso crema
- ½ taza de fresas
- 2 cucharadas de crema batida
- 2 huevos revueltos con mantequilla
- 1 taza de leche entera

Bocadillo de media mañana

Menú normal

- 1 tortilla de harina
- 2 oz. de queso

Más calorías & proteínas

- 1 tortilla de harina, con aceite
- 2 oz. de queso

Para más información

- Nutrición
206-987-4758
- La dietista de su niño:

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

Servicio gratuito de interpretación:

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

Almuerzo (mediodía)

Menú normal

- 2 rebanadas de pan de harina integral
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate o de almendras
- 1 cucharadas de mermelada
- 1 plátano
- 1 taza de leche 2%

Más calorías & proteínas

- 2 rebanadas de pan de harina integral con mantequilla
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate o de almendras
- 1 cucharada de mermelada
- 1 plátano en rodajas con crema dulce batida
- 1 taza de leche entera

Bocadillo de media tarde

Menú normal

- 3 o 4 galletas Graham
- ½ taza de ensalada de frutas

Más calorías & proteínas

- 3 o 4 galletas Graham
- 1 cucharadas de mantequilla de cacahuate o de almendras
- ½ taza de ensalada de frutas

Cena

Menú normal

- ½ taza de pasta
- ½ taza de salsa de tomate
- ½ taza de elote
- Pan (*breadstick*)
- 1 taza de leche 2%

Más calorías & proteínas

- ½ taza de pasta
- ½ taza de salsa de crema con carne
- 2 cucharadas de queso parmesano
- ½ taza de elote
- 1 rebanada de pan de ajo con mantequilla
- 1 taza de leche entera

Bocadillo nocturno

Menú normal

- ½ taza de brócoli crudo
- 1 oz. de pretzels
- ½ taza de jugo de fruta

Más calorías & proteínas

- ½ taza de brócoli crudo
- 2 cucharadas (Tbsp) de aderezo ranch
- 1 oz. de pretzels con queso crema (*cream cheese*)
- 1 taza de leche entera

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 disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Esta información ha sido revisada 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.



Foods to Increase Your Child's Calories and Protein

Ideas to use different foods to add more calories and protein to your child's diet

Your child needs food and nutrition to stay well. Extra nutrition is needed when children are sick, healing or need to gain weight. This list of foods will help you plan meals to give your child extra nutrition.

When reading food labels, choose foods with higher calories. Try not to use "light," "non-fat" or "reduced fat" foods.

Foods below marked with asterisks (*) are also high in protein.

Tips on how to add calories and protein to foods

Meat, poultry and fish*

- Add chopped, cooked meat, poultry or fish to vegetables, salads, soups, casseroles, sauces, biscuit dough and mashed or baked potatoes.
- Use in omelets, soufflés, quiches, sandwich fillings and stuffing.
- Wrap in tortillas, pie crust or biscuit dough for turnovers.
- Higher calorie meats and fish: salmon, mackerel, dark poultry, higher fat cuts of beef and pork (ask at your local grocery store), game meats, organ meats, bacon and tuna canned in oil.

Dairy products

Whole milk*

Use whole milk in milk-based drinks and in place of water when cooking. Whole milk provides more calories than lower-fat milk.

- Use in preparing hot cereal, soups, cocoa and puddings.
- Canned evaporated milk can be used in place of milk for most recipes.

Powdered milk*

- Add to regular milk and milk drinks, such as milkshakes.
- Use in casseroles, meatloaf, breads, muffins, sauces, cream soups, mashed potatoes, puddings, custards and other milk-based desserts.

Cream and half-and-half

- Use in soups, casseroles, sauces, egg or cheese dishes, batters, puddings and custards.
- Put on hot or cold cereal.
- Mix with pasta, noodles and rice.
- Pour a cream sauce on fish or chicken while baking.
- Use as a binder in meatloaf, hamburgers and croquettes.
- Use in place of water in recipes.
- Use sweet whipped cream in or on top of desserts, gelatin, hot chocolate, puddings, fruits, pancakes and waffles.
- Fold unsweetened whipped cream into mashed potatoes, pastas or vegetable recipes.

Cheese*

- Melt on sandwiches, breads, muffins, tortillas, hamburgers, meats, vegetables, eggs, fruit or pies, and tortilla chips.
- Grate and add to soups, sauces, rice, pasta, beans, casseroles, meatloaf, vegetable dishes, mashed potatoes and biscuit dough.

Cottage cheese and ricotta cheese*

- Add to casseroles, spaghetti, noodles, and egg dishes such as omelets, scrambled eggs and soufflés.
- Use in gelatin, pudding-type desserts, pancake batter or cheesecake.
- Use to stuff fruits, vegetables, crepes and pasta shells.

Sour cream

- Add to cream-based soups, casseroles, potatoes, macaroni and cheese, vegetables, sauces, salad dressing, baked meats, chicken and fish.
- Use as a topping for cakes, pies, fruit, gelatin, desserts, breads and muffins.
- Use as a dip for fresh fruit and vegetables.

Cream cheese

- Spread on breads, muffins, fruit slices and crackers.
- Use to make dips, sauces, desserts and dressings.
- Roll into balls and coat with chopped nuts, wheat germ or granola.

Ice cream, yogurt and frozen yogurt

- Top with chocolate or other flavored syrups and sauces.
- Add nuts, candies, granola, fruits, sweetened whipped cream, cereals, gelatin, desserts and pies.
- Add to soda or milk to make floats.
- Blend with soft or canned fruits.
- Sandwich ice cream or frozen yogurt between cake slices, cookies or graham crackers.

Eggs*

- Do not use raw eggs, because they may make your child sick. Make sure all eggs are well cooked or baked. Do not use eggs that are runny. Pasteurized egg products, such as EggBeaters, may be used uncooked for egg-nogs and drinks.
- Add chopped, hard-boiled eggs to salads, dressings, sandwich spreads, vegetables, casseroles and creamed meats.
- Make pudding with eggs, milk and sugar.
- Beat eggs into mashed potatoes, vegetable purees and sauces. **Make sure to cook well after egg is added.**
- Add extra eggs or egg whites to custards, puddings, quiches, and to pancake and French toast batter before cooking.

Soy, tofu and tempeh*

- Try soy milk with cereals and lattes, and when baking.
- Try soy puddings and yogurts as snacks.
- Use soy protein powder in smoothies and shakes.
- Mix tempeh with vegetables or legumes for burger-type patties.

Beans and legumes*

- Use cooked dried peas, legumes, beans and bean curd (tofu) in soups.
- Add to casseroles, pastas and any dishes that may contain cheese or meat.
- Mash beans and add cheese and sour cream for nachos or a dip.
- Mash and use as a filling for pitas, tortillas and sandwiches.

Nut, seed and soy butters*

- Spread on sandwiches, toast, muffins, crackers, waffles and pancakes.
- Use as a dip for fruits and vegetables, such as carrots, cauliflower and celery.
- Blend with milk-based drinks and beverages.
- Swirl through ice cream or yogurt.

Nuts*, seeds, wheat germ and granola

- Finely chop or grind nuts and seeds for small children.
- Add to casseroles, breads, muffins, pancakes, cookies and waffles.
- Sprinkle on fruit, cereal, ice cream, puddings, yogurt, vegetables, salads and toast.
- Blend with spinach, herbs and cream to make pasta or vegetable sauces.
- Layer with fruits and bake as a crisp or crumble.

Dried fruits

- Add to muffins, cookies, breads, cakes, rice and grain dishes, cereals, puddings and stuffing.
- Bake in pies and turnovers.
- Combine with cooked vegetables such as carrots, sweet potatoes, yams and squash.
- Mix with nuts or granola for snacks.

Butter, margarine and oil

- Add to soups, hot cereals, grits, rice, mashed and baked potatoes, pastas and cooked vegetables.

Honey, jam and sugar

- Add to bread, cereal, milk, fruit, ice cream and yogurt.
- Make a glaze for meats.

Salad dressings, dips and mayonnaise

- Spread on sandwiches, crackers, or burgers.
- Mix with meats, poultry, fish, eggs, beans and salads.
- Use in sauces, gelatin dishes and creamy salad dressings.
- Make tartar sauce, guacamole and creamy dressings as dip for fruits, vegetables, chips and French fries.

Sauces and gravies

- Use cheese sauce on baked potatoes, casseroles and vegetables.
- Prepare gravy by using cooked meat drippings, flour, and milk or cream.
- Use on mashed potatoes, stuffing, vegetables and meats.

Supplemental drinks*

Many commercial supplemental drinks are available. Your dietitian can help you try some. Check with your healthcare provider first before giving any type of vitamin or supplement to your child. These may be helpful when your child is not eating well. Some options include Boost Kid Essentials, PediaSure, Boost, Ensure, Boost Breeze, Ensure Clear, Carnation Breakfast Essentials and Scandishake.

Example of how to make changes to your child's diet

Breakfast

Regular menu

- 1 bagel
- 1 tsp. margarine
- ½ cup strawberries
- 2 eggs, scrambled
- 1 cup 2% milk

Higher calorie & protein menu

- 1 bagel
- 2 Tbsp. cream cheese
- ½ cup strawberries
- 2 Tbsp. whipped cream
- 2 eggs, scrambled with butter
- 1 cup whole milk

Morning snack

Regular menu

- 1 flour tortilla
- 2 oz cheese

Higher calorie & protein menu

- 1 flour tortilla, brushed with oil
- 2 oz cheese

Lunch

Regular menu

- 2 slices whole wheat bread
- 2 Tbsp. nut butter
- 1 Tbsp. jelly
- 1 banana
- 1 cup 2% milk

Higher calorie & protein menu

- 2 slices whole wheat bread, buttered
- 2 Tbsp. nut butter
- 1 Tbsp. jelly
- 1 banana sliced with whipped cream
- 1 cup whole milk

Afternoon snack

Regular menu

- 3 to 4 graham crackers
- ½ cup fruit cocktail

Higher calorie & protein menu

- 3 to 4 graham crackers
- 1 Tbsp. nut butter
- ½ cup fruit cocktail

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.

Dinner

Regular menu

- ½ cup pasta
- ½ cup tomato sauce
- ½ cup corn
- Breadstick
- 1 cup 2% milk

Higher calorie & protein menu

- ½ cup pasta
- ½ cup cream sauce with meat
- 2 Tbsp parmesan cheese
- ½ cup corn
- 1 slice buttered garlic bread
- 1 cup whole milk

Night snack

Regular menu

- ½ cup raw broccoli
- 1 oz pretzels
- ½ cup fruit juice

Higher calorie & protein menu

- ½ cup raw broccoli
- 2 Tbsp. Ranch dip
- 1 oz pretzels with cream cheese
- ½ cup whole milk

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.
