

Los principios básicos para aumentar la ingesta de calorías



Si necesita agregar calorías a la dieta de su hijo, intente añadir algunos de los siguientes alimentos.

- A** Aguacate, mantequilla de almendras, jarabe de agave
- B** Mantequilla, salsa barbecue, frijoles cocidos, pan de plátano
- C** Queso, salsa de queso, pay de queso, queso crema, crema, sopas cremosas, leche con chocolate, salsa de caramelo, semillas de chía, natilla
- D** Salsas para untar o dips, frutas secas, pasta danesa o de hojaldre, dátiles
- E** Huevos, yemas de huevo, ensalada de huevo, leche entera evaporada
- F** Batidos de fruta, barras de fruta, glaseados, pan francés, linaza
- G** Guacamole, salsa de carne o gravy, queso gouda, gelato, garbanzos, granola
- H** Cereales calientes, hummus (puré de garbanzos), media crema (half and half), jarabe de chocolate caliente
- I** Desayunos instantáneos en polvo, helado
- J** Jaleas, mermelada
- K** Cátsup, frijoles rojos
- L** Salchicha de hígado
- M** Margarina, mayonesa, malteadas, leche en polvo, crema de malvaviscos
- N** Nutella®, mantequilla de frutos secos
- O** Aceitunas, omelette
- P** Mantequilla de cacahuete (maní), budines, queso parmesano
- Q** Quiche
- R** Aderezo ranch, salsa de pepinillos, frijoles refritos
- S** Aderezos para ensalada, pastas para untar en sándwiches o galletas, crema agria, sorbetes, jarabes
- T** Aderezo mil islas, salsa tártara
- U** Postres "sumamente pesados"
- V** Aceites vegetales
- W** Leche entera, crema para batir, crema batida para decorar
- X** Postres "extraordinariamente pesados"
- Y** Yogurt
- Z** Budín "cebra" (budín mitad chocolate y mitad vainilla)

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.