Los principios básicos para aumentar la ingesta de calorías

Children's Wisconsin

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 cacahuate (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.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children's Wisconsin. All rights reserved.