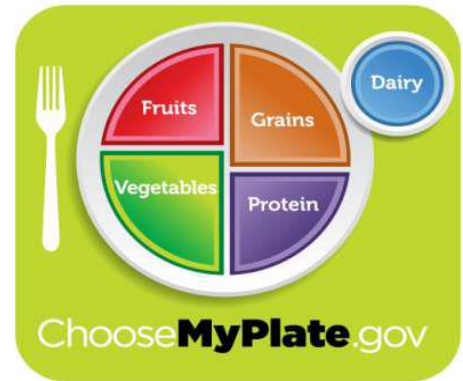


El médico o el nutricionista de su hijo le recomiendan una dieta rica en calorías. Las calorías son la energía que proporcionan los alimentos. Algunos niños necesitan más calorías para ayudarlos a crecer bien y aumentar de peso al ritmo correcto. Esta hoja le ayudará a obtener más calorías en la dieta de su hijo para ayudarlo a aumentar de peso.

Comer de todos los grupos de alimentos es fundamental sin importar la dieta que esté siguiendo. Sin embargo, puede ser difícil hacer espacio para las frutas y verduras cuando usted está en una dieta alta en calorías. Use las ideas de las siguientes páginas para tomar decisiones saludables de todos los grupos de alimentos.



Estos son algunos consejos para hacer que esta dieta funcione para su hijo:

- Tome tres comidas y 2 a 3 bocadillos programados todos los días. Trate de consumirlos aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Evite "picar" galletas, cereales o bocadillos pequeños. Evite beber leche o jugo entre comidas y refrigerios. Esto ayudará a que su hijo tenga hambre a la hora de comer y de los refrigerios.
- Tome pequeñas porciones de bebidas con las comidas y refrigerios. Ofrezca solo pequeñas cantidades de agua entre comidas o refrigerios. Esto ayudará a evitar que su hijo se llene de líquido.
- Mire la comida en su refrigerador y alacenas. Los alimentos que dicen "light", "low-fat", "fat-free" o "diet" no tienen tantas calorías. Es posible que estos alimentos no ayuden a su hijo a aumentar de peso.
- Dé porciones que se ajusten al tamaño de su hijo. Las porciones que son demasiado grandes pueden abrumar a un niño. Comience con poco y ofrezca una segunda porción si su hijo pide más.
- Deje que su hijo decida cuando ha terminado de comer. La mayoría de los niños terminan las comidas en 15 a 20 minutos. No obligue a su hijo a comer ni a terminar porciones de alimentos.
- Proporcione una amplia variedad de alimentos.
- Consulte la hoja de enseñanza [No.1127](#) para obtener más ideas – Los principios básicos para aumentar la ingesta de calorías.

Elija estos alimentos para obtener más calorías y proteínas en la dieta de su hijo:

### **Desayuno:**

- Huevos.
- Tocino y salchichas.
- Omelets con jamón o tocino.
- Yogurt con leche entera, de coco o soya.
- Bagel con queso crema, mantequilla, margarina o aceite.
- Panqueques con mantequilla o margarina y miel.

### **Almuerzo o cena**

- Carnes que incluyen pollo, pavo, carne de res, cerdo y pescado.
- Palitos de pescado, mini banderillas (corn dogs) y tiras o trozos de pollo empanizados.
- Tacos, quesadillas y nachos con carne y queso, con queso adicional.
- Pizza, espaguetis y albóndigas, pasta con salsa Alfredo, macarrones y queso.
- Sándwich de ensalada de atún, pollo o huevo.
- Hamburguesa, hamburguesa con queso, hamburguesa vegetariana, sándwich de pollo.
- Hot dogs, sándwich de jamón y queso a la parrilla, de queso a la parrilla o cualquier otro sándwich a la parrilla.

### **Guarniciones:**

- Papas con mantequilla, margarina y crema agria.
- Frijoles refritos con o sin queso.
- Verduras con mantequilla o margarina añadida, salsa de queso u otros condimentos.
- Verduras crudas con salsa (dip), hummus o mantequilla de frutos secos.

### **Postres:**

- Helado, barra de helado.
- Budín, budín sucio.
- Pay de manzana con o sin helado.
- Fruta con crema batida o salsa de frutas.
- Galletas Graham o galletas de animalitos con glaseado.
- Consulte la hoja de enseñanza No. [1129](#) para obtener más ideas – Budines con alto contenido de calorías.

### **Bebidas:**

- Leche entera o leche con chocolate; leche entera con crema añadida, jarabe de sabor.
- Malteadas.
- Chocolate caliente hecho con leche entera caliente.
- Smoothie de yogurt
- Desayuno Carnation Breakfast Essentials elaborado con leche entera.
- Consulte la hoja de enseñanza [No. 1904](#) para obtener más ideas– Bebidas con alto contenido calórico.

## Condimentos

- Cualquier tipo de mantequilla, margarina o aceite.
- Aderezo ranch o cualquier otro tipo de aderezo para ensaladas.
- Crema agria o mayonesa.
- Salsa barbeque o cátsup.
- Mantequillas de frutos secos (nuez de la India, almendras), mantequilla de cacahuete o mantequilla de semillas de girasol.
- Miel, mermelada, jaleas y jarabes.
- Salsa de carne.
- Según sea necesario, condimentos sin alérgenos de cualquier tipo.

## Utilice estos combos de alto contenido calórico para crear deliciosas comidas:

Haga sustituciones según sea necesario si su hijo tiene restricciones alimentarias.

## Desayuno

- Huevo revuelto con queso enrollado en una tortilla con salsa, añada aguacate\* si lo tiene.
- Aguacate machacado\* en una tostada de trigo entero con mantequilla, cubierto con un huevo revuelto o estrellado.
- Mezcle granola, yogurt de leche entera, bayas frescas o fruta.
- Prepare un sándwich de desayuno con un panecillo inglés tostado con mantequilla, huevos con queso y tocino o salchicha.
- Unte la mantequilla de cacahuete u otra mantequilla de frutos secos en pan francés \* o palitos de pan francés, panqueques o waffles; añada fruta y miel.

## Almuerzo y cena

- Añada chili y queso rallado o salsa de queso a los hot dogs, papas a la francesa, croquetas de papa (tator tots) o papas al horno.
- Añada tocino y queso a cualquier sándwich; añada un poco de mayonesa, también.
- Cubra una ensalada salteada con una tira de pollo crujiente, queso, tocino, huevo duro y aderezo de ensalada con toda su grasa.
- Decore las sopas con queso rallado, galletas goldfish, tocino o palomitas de maíz.
- Cree un sándwich a la parrilla o Panini: prueba el pavo y el aguacate\*, el queso y las manzanas o un Reuben \*.
- Unte frijoles refritos, carne de taco, queso rallado, lechuga, tomate, salsa y crema agria en una tortilla para un delicioso burrito.
- Cree un sándwich de albóndigas y cubra con queso rallado.
- Mejore los macarrones con queso o Spaghettios con tocino desmenuzado, trozos de hot dog, jamón, carne de taco o brócoli.
- Haga una taco pizza: Comience con pizza de queso, agregue carne de taco o tiras de pollo picadas, queso, lechuga, tomate, salsa, crema agria.

## Refrigerios

- Prepare su propia mezcla de refrigerios: Pruebe las palomitas de maíz y los cereales endulzados; los cereales y las pasas; los goldfish y los pretzels; los cacahuates u otros frutos secos\*, los dulces recubiertos con chocolate\*, los cuadrados de cereales, las pasas cubiertas de yogurt\* para crear una mezcla de frutos secos.
- Añada jarabe de chocolate o fresa al helado. Cubra con galletas de animalitos.
- Prepare un parfait de yogurt con fruta fresca, granola y yogurt.
- Corte una barra de granola por la mitad y unte mantequilla de cacahuete; cubra con la otra mitad para crear un sándwich. Unte mantequilla de cacahuete en un bocadillo Rice Krispy.
- Desenrolle un rollo de fruta, envuélvalo alrededor de un queso en tira.
- Sumerja un palito de pan de ajo en salsa de queso o salsa marinara.
- Sumerja un pretzel caliente o pretzels crujientes en aderezo ranch o salsa de queso.
- Unte mantequilla de cacahuete, mantequilla de frutos secos o mantequilla de semillas de girasol en manzanas, plátanos o cualquier otra fruta o verdura.
- Haga un sándwich tamaño medio con carne, queso, mantequilla o mayonesa mantequilla de cacahuete con mermelada.

\*El artículo no suele estar disponible en el menú del servicio a las habitaciones de Children's Wisconsin.

**Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:**  
<https://kidshealth.org/ChildrensWi/en/parents>

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