

(Dieta alta en calorías y proteínas)

Los niños con lesiones por quemaduras tienen necesidades muy especiales cuando se trata de comer. Para ayudar a que su hijo sane, es necesaria una dieta alta en calorías y proteínas. Cuánto más graves sean las quemaduras, más calorías y proteínas necesitará su hijo.



Balancee las calorías:

- Evitar comer porciones extremadamente grandes.

Alimentos que debe aumentar:

- Hacer que la mitad del plato sea de frutas y vegetales.
- Hacer que al menos la mitad de los granos sean integrales.

Alimentos que debe reducir:

- Comparar el sodio en los alimentos como sopa, pan y comida congelada y escoja las que tienen menos sal.
- Beber agua en lugar de bebidas endulzadas.

Use el diagrama de MiPlato (MyPlate) y las pautas generales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) que se muestran a continuación como punto de partida para ayudarlo a planificar una dieta saludable y bien balanceada para su hijo.

Consejos nutricionales

- Anime a su hijo a comer tanto como pueda de una comida bien balanceada según lo tolere mientras se recupera de una quemadura. Ofrezcale una amplia variedad de alimentos.
- Dele a su hijo alimentos y refrigerios más a menudo. Pruebe darle 3 comidas y 3 refrigerios al día o entre 5 y 6 comidas pequeñas al día.
- El doctor, enfermera o el dietista podrían recomendar algún suplemento nutricional para su hijo, como una bebida de fórmula especial.
- Dele pequeñas porciones de líquidos con los alimentos. Ofrezcale únicamente pequeñas cantidades de jugo, refresco o bebidas azucaradas entre las comidas. Esto le ayudará a evitar que su hijo se llene sólo con líquidos.
- Revise los alimentos en su alacena. Los alimentos que digan "light", "low fat", "fat free" o "diet" (ligeros, bajo en grasa, libre de grasa o de dieta) no tienen tantas calorías y no ayudan mucho a su hijo.

Consejos nutricionales (Continuación)

- Son una buena idea como refrigerios las malteadas, el queso o la mantequilla de cacahuete (maní) con galletas y el yogurt.
- Ofrézcale porciones de una medida adecuada al tamaño de su hijo. Podría abrumarlo si le ofrece porciones demasiado grandes para él.
- Permita que su hijo decida cuándo ha terminado de comer. No forcé a su hijo a comer o a terminarse todos los alimentos.
- Un multivitamínico es un suplemento útil para muchos niños con quemaduras.

Alimentos que aumentan la proteína o las calorías

Alimento	Gramos de proteína	Calorías
Carne/pescado/aves:	7 por onza	75 por onza
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes de res, puerco, pollo, pavo, pescado • Nuggets de pollo o barritas de pescado • Ensaladas de carne o atún • Carnes frías o salchichería 	<ul style="list-style-type: none"> • Hot dogs (para niños mayores de 3 años) • Hamburguesas con queso • Sirva la carne con la salsa de carne (gravy) o salsa cremosa, empanícela o fríala para aumentar las calorías 	
Queso:	7 por onza	100 por onza
<ul style="list-style-type: none"> • Añádalo a los guisados, sándwiches o a las ensaladas • Derrítalo en las verduras y en los huevos • Sívalos en bagels, galletas, bollos o en la fruta • Use cualquier tipo de queso, incluido el queso crema o el queso tipo cotage 		
Leche:	8 por taza	90 – 150 por taza
<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con fruta, yogurt griego • Queso: Cheddar, colby, americano, suizo • Helado o natilla helada (frozen custard) 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso tipo cottage, queso crema • Ponche de huevo (rompopé) • Puede usar leche de soya fortificada si su hijo no puede beber leche 	
Leche entera en polvo	3 por cucharada	40 por cucharada
<ul style="list-style-type: none"> • Espolvoréela en los guisos, sopas de crema, cereales calientes, papas, carne molida y en la salsa de la carne (gravy) 		
Mantequilla de cacahuete (maní)	4 por cucharada	100 por cucharada
<ul style="list-style-type: none"> • Espárzala en galletas dulces o saladas, fruta, verduras, panecillos, pan, tortillas • Bátala en el helado o licúela en las malteadas 		
Huevos	7 por huevo	75 por huevo
<ul style="list-style-type: none"> • Añada huevos cocidos a las ensaladas y a los sándwiches • Sívalos cocidos, revueltos, fritos, poché o como huevos rellenos a la diablo 		
Frutos secos/semillas	4 – 7 por onza	160 por onza
<ul style="list-style-type: none"> • Sólo para los niños mayores de 3 años de edad 		

Frijoles (habichuelas) secos/legumbres	7 por ½ taza	100 por ½ taza
<ul style="list-style-type: none"> • Frijol negro, pinto, rojos, lentejas, garbanzos, frijoles carita • Sirva los frijoles horneados o refritos • Añádalos a los tacos, nachos, chili y a los guisados 		
Mantequilla y margarina	0	35 por cucharadita
<ul style="list-style-type: none"> • Derrítala en las verduras, fideos, cereal caliente, palomitas de maíz y en el pescado • Úntela en las tortillas, sándwiches, panecillos y en galletas • Úsela para freír carnes o sofreír verduras 		
Miel, jaleas y mermeladas	0	55 por cucharada
<ul style="list-style-type: none"> • Úntela en pan tostado, pan o galletas. 		

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

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.

Súper malteada instantánea

600 calorías, 15 g de proteína por receta

- ½ taza de half and half
- ¾ de taza de helado o natilla helada (frozen custard)
- 1 paquete de desayuno instantáneo

Licúe los primeros 2 ingredientes en la licuadora hasta que no tengan grumos. Añada a la mezcla el polvo instantáneo de desayuno. Sirva inmediatamente.

Si lo desea, puede añadir jarabe de chocolate, mantequilla de cacahuete (maní) o polvo de malta.

Pudín de leche con algo más

250 calorías, 8 g de proteína por porción

- 2 tazas de leche entera
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 paquete de pudín instantáneo
- 2 paquetes de desayuno instantáneo

Añada el aceite vegetal a la leche.

Licúe la leche y el aceite con la mezcla del pudín y el desayuno instantáneo. Vierta en contenedores del tamaño de ½ taza y enfríe en el refrigerador hasta que esté listo.

Bocadillos de mantequilla de cacahuete

380 calorías, 7 g de proteína por porción de ½ taza

- 1 taza de mantequilla de cacahuete (maní)
- 1 barra de margarina
- 1 bolsa de 12 onzas de chispas de chocolate
- 1 caja de cereal Corn Chex™ o Crispix™
- 1 taza de azúcar glas

Derrita las chispas de chocolate, la margarina y la mantequilla de cacahuete (maní). Viértala sobre el cereal. Ponga la mezcla en una bolsa de papel de estraza. Añada el azúcar glas y agite hasta que esté cubierta. Guárdela en un recipiente herméticamente cerrado. En climas cálidos, podría ser necesario guardarla en el refrigerador.

Leche "Doble"

270 calorías, 17 g de proteína por porción

Añada de 2 a 4 cucharadas de leche en polvo a un vaso de leche entera.

Para obtener más información sobre las quemaduras, visite el sitio web de Children's Hospital en: www.chw.org.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>