

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

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

**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](http://www.chw.org).

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

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