Hablemos
Acerca De…

Empacar energía: aumento de la ingesta de calorías

Una buena nutrición es importante para el crecimiento normal, las actividades y la salud. Para un niño que no se siente bien o que no quiere comer, obtener los nutrientes suficientes puede ser difícil. A veces, un niño tiene poco apetito o tiene una enfermedad que aumenta sus necesidades de nutrientes. Este folleto ofrece ideas para ayudar a su niño a crecer y subir de peso.

¿Qué significa empacar energía?

Empacar energía es una manera de agregar calorías y proteínas a los alimentos sin añadir volumen. La manera más fácil de empacar energía en los alimentos es agregar grasa a los alimentos que su hijo ya come.

El empaque de energía es de gran ayuda para los niños que:

- Necesitan subir de peso
- Tienen poco apetito
- No pueden comer una cantidad normal de alimentos
- Tienen necesidades nutricionales mayores de lo normal.

Los siguientes son algunos elementos importantes para una buena nutrición:

- **Las calorías** son una medida de la energía. Su hijo necesita energía para crecer, jugar, aprender, y para muchas otras cosas. Las calorías provienen de los alimentos. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas contienen calorías. Entre más activo sea su hijo, más energía o calorías necesita su cuerpo. Las enfermedades o lesiones pueden aumentar su necesidad de calorías.
- El cuerpo utiliza **las proteínas** para el crecimiento y la reparación. La carne, los huevos, los productos lácteos, la soya y las legumbres (como los frijoles secos, las nueces y las semillas) son buenas fuentes de proteína.
- **Las grasas** ayudan a construir células y proporcionan energía. La grasa contiene el doble de calorías que las proteínas y carbohidratos. Algunas buenas fuentes de grasas son la mantequilla, la margarina, los aceites, la crema, la mayonesa, los aderezos para ensaladas, los productos lácteos derivados de leche entera, las carnes y las nueces y semillas.
- **Los carbohidratos** (azúcares y almidones) proporcionan energía para el cerebro y el cuerpo. Los panes, granos, cereales, frutas, verduras y alimentos azucarados contienen carbohidratos.
- Su hijo necesita **vitaminas y minerales** para mantenerse sano. Éstos no aportan calorías. Su hijo puede obtener de los alimentos las vitaminas y los minerales que necesita. Ofrézcale a su hijo una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Si cree que su niño necesita un suplemento de vitaminas y minerales, hable con su dietista.
- **El agua** es importante, pero no proporciona calorías. Su hijo puede obtener suficiente agua bebiendo líquidos como leche y fórmula láctea, los cuales le proporcionan calorías y líquidos.

¿Cómo puedo lograr que mi niño coma?

La manera de lograr que su hijo coma es dejarles tener hambre! Programe las comidas y bocadillos con una separación de 2 ½ a 4 horas entre cada una para fomentar el hambre. Deje suficiente tiempo para cada comida o merienda, generalmente de 15 a 30 minutos. Su hijo debería comer de 5 a 6 veces al día. No deje que su hijo tome o coma entre las comidas. Cuando la comida o merienda termine, guarde la comida y la bebida hasta la próxima comida.

Sea positivo respecto a la comida y a comer. Un ambiente agradable y relajado hace que comer sea más agradable. No se aflija, los niños pueden ser

muy exigentes en sus gustos. Coman juntos para que su hijo se sienta parte de la familia. Coloque la silla alta en la mesa. Pídale a alguien que se siente a comer o simplemente a beber un vaso de leche con su hijo a la hora de la merienda.

Limite las distracciones que puedan hacer que su hijo piense en otra cosa y no en la comida. Esto significa no ver televisión durante las comidas.

¡Sea creativo! Haga que la comida sea divertida y atractiva. Es común que los niños quieran el mismo alimento día tras día. Ofrézcale el alimento preferido por algunos días junto con pequeñas cantidades de otros alimentos.

Involucre a su hijo en la planificación y preparación de alimentos. Los libros de cocina para niños son una gran fuente de ideas de comida divertida y "atractiva para ellos". Incluya a su hijo en la alimentación. Ofrezca alimentos que se puedan comer con las manos. Utilice una cuchara de tamaño para bebé y una taza con asas. Utilice platos de plástico para que su hijo puede alimentarse a sí mismo sin la preocupación de que rompa los platos.

Seleccione alimentos que sean fáciles de masticar y tragar, especialmente si su hijo tiene problemas físicos o neurológicos.

¿Cómo puedo añadir calorías a los alimentos de mi hijo?

Los niños crecen muy rápido. Necesitan una gran cantidad de calorías para el crecimiento. A continuación se presentan algunas sugerencias para añadir calorías a los alimentos que su hijo ya come.

Para los bebés:

- Añada 1 cucharadita de cualquier aceite vegetal o margarina líquida a cada frasco de alimento para bebé.
- Mezcle cualquier cereal seco para lactantes con leche de fórmula infantil en lugar de agua o jugo.
- Use su licuadora para licuar alimentos de mesa altos en calorías.
- Utilice yogur estilo crema. Compare el contenido de calorías indicado en las etiquetas.
- Concentre la fórmula de su bebé. Hable con su dietista sobre cómo concentrar la fórmula correctamente.

Para los lactantes mayores:

- Ponga aceite o margarina en el pan, galletas, pasta, arroz y verduras.
- Adorne los alimentos de su hijo con salsas, cremas y aderezos.
- Alimente a su hijo con leche entera. Limite la cantidad de jugo, agua y refrescos. Algunos niños "se llenan" con agua, jugo o refresco y después se niegan a comer.

A continuación se presentan alimentos ricos en calorías e ideas sobre cómo usarlos:

Leche entera o crema

- Prepare sopas, cereales calientes y postres instantáneos con leche o crema en lugar de agua.
- Sirva un aderezo a base de crema junto con las verduras.
- Añada leche en polvo a la leche entera, ponche de huevo, batidos de leche, sopas, guisos, pastel de carne, masa para galletas o pastel, bollo y masas para pan.
- Prepare "leche fuerte", una leche con un alto contenido de calorías. Mezcle 1-2 cucharadas de crema en 1 taza de leche entera.
- Agregue crema a salsas y los jugos de carne.
- Mezcle crema batida en el puré de manzana.

Panes

- Sirva pan o panecillos blandos como los de plátano, calabacín o calabaza.
- Prepare waffles, hot cakes o pan francés para el desayuno. Ablándelos con mantequilla y miel.
- Utilice galletas con alto contenido de grasa para los tentempiés. Pruebe con Towne House®, Ritz®, Club® u otras galletas de mantequilla.

Queso

- Derrítalo en sándwiches, carnes, pescados, verduras o huevos.
- Ráyelo en salsas, guisos, puré de papas o al horno, arroz o fideos.

- Agregue una rebanada extra a sándwiches de queso o carne.

Queso cottage o ricotta

Use queso cottage de leche entera con 4% de grasa.

- Úselo como relleno en medio durazno o tomate.
- Añádalo a los guisos.
- Mézclelo con aderezo Ranch en polvo y úselo como crema para untar.
- Úselo como aderezo para las papas al horno.

Frijoles secos

- Esparza hummus sobre galletas o sírvalo como salsa para verduras.
- Sirva frijoles o lentejas como plato adicional. Cubra los platillos con crema agria, aceite de canola o queso para agregar calorías.
- Pruebe tofu en sofritos o en ensaladas.

Huevo

No utilice huevos crudos, porque pueden contener bacterias.

- Añada huevos duros picados a las ensaladas, aderezos, verduras y guisos.
- Agregue huevos extra a comidas tales como cremas, pan francés, panecillos y mezclas para hot cakes, y masas para pan.
- Prepárelos revueltos o fritos en mantequilla, margarina o aceite vegetal.
- Mezcle huevos revueltos con queso, queso crema o requesón.

Fórmulas

Hay una gran variedad de fórmulas altas en calorías disponibles. Utilícelas para bebidas en la comida o la merienda. Algunos ejemplos de estas fórmulas son Pediasure®, Kindercal®, Boost®, Ensure®, Boost Kid Essentials®, Nutren Junior®, y Carnation Instant Breakfast®.

Helado

Compare las etiquetas para elegir los productos con mayor contenido de calorías.

- Prepárelo en un batido de leche.
- Bátalo con fruta congelada.
- Sírvalo con frutas, pasteles, bizcochos y pastelillos.
- Póngalo como sándwich entre galletas, pastel o galletas Graham®.

Mantequilla de maní

- Aplíquela generosamente en sándwiches, pan tostado, bollos, pan francés, hot cakes, rebanadas de frutas, galletas, o en zanahoria o apio.
- Añádala a las salsas, batidos de leche, masa para galletas y para muffins, y en la masa del pan.
- Agréguela al helado, yogur o budines.

Carne y pescado

- Añada carne cocida a las verduras, ensaladas, guisos, sopas, omelets, huevos revueltos, sándwiches, relleno y papas al horno.
- Pruebe el Spam®, jamón endiablado, pollo o atún enlatado en aceite.
- Corte o triture la carne para facilitar la masticación. Pruebe pescados suaves como el mero o el lenguado.
- Agregue queso crema a carnes frías y haga rollos con ellas.

Margarina o mantequilla

- Añádalas a los cereales calientes, sopas, guisos, puré de papas o papas al horno, arroz, fideos, pasta, verduras cocidas, hot cakes, salsas y jugos de carne.
- Ponga una porción extra en el pan tostado.
- Ponga mantequilla en las dos rebanadas de pan del sándwich.
- Ponga mantequilla en pan para hot dogs o hamburguesas.
- Utilícela para cocinar huevos o verduras salteadas.

Mayonesa

- Añádala a los aderezos de ensalada.
- Mezcle la mayonesa con ketchup para hacer salsa de fritura.
- Agréguela a sándwiches y galletas.
- Utilícela para hacer salsas para verduras (dips).
- Utilícela para preparar carne, pescado o ensaladas de verduras.
- Revuélvala en guisos.

Azúcar, mermeladas, jaleas o miel

No le dé miel a niños menores de un año de edad o a niños con función inmunológica débil.

- Añádalas a cereales, batidos, frutas, postres, yogur, pan tostado, panecillos, pan francés, hot cakes, o galletas.

Yogur

- Utilice yogur estilo crema o nata.
- Mézclelo con frutas y leche entera para hacer un licuado.
- Revuélvalo con galletas trituradas, granola o cereal frío.

Otros favoritos

- Aceitunas*
- Aguacates y guacamole
- Leche y crema de coco
- Cacahuates, nueces y semillas*
- Pasas y otros frutos secos*

* Estos alimentos pueden causar asfixia; utilícelos con cuidado.

Suplementos modulares

Éstos son productos especiales para añadir calorías y grasa. Sólo están disponibles en farmacias. Úselos sólo bajo el consejo del médico o dietista de su hijo:

- Polycose®
- Microlipid®
- Duocal®

¿Qué significa empacar energía para la salud cardiaca?

No debería haber ningún efecto adverso de larga duración si se añade más grasa por un corto tiempo. Si usted está preocupado acerca de agregar grasas adicionales, consulte al dietista de su hijo respecto a estas y otras ideas:

- Para grasas saludables al corazón, pruebe nueces, cacahuate, mantequilla de maní, mantequilla de almendras, aceitunas, aceite de oliva, aceite de canola, aguacate y pescados grasos como el atún en aceite o el salmón.
- Utilice frutas secas, Fruit Leathers, frutas enlatadas en almíbar, mermeladas, conservas y miel.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 09/09
© Primary Children's Medical Center 2009
Power packing: increasing calorie intake
ST-12/09

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta informatción educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud puenden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.