

Hablemos Acerca De...

Paquete de energía: cómo aumentar el consumo de calorías

La buena nutrición es importante para un crecimiento normal, para las actividades y para la salud. Si su niño no se siente bien o no desea comer, puede ser difícil que obtenga suficientes nutrientes. A continuación, encontrará ideas para ayudar a su niño a crecer y subir de peso.

¿Qué es el paquete de energía?

El paquete de energía es una forma de añadir calorías y proteínas a los alimentos sin añadir volumen. La forma más fácil de enriquecer los alimentos es añadir grasas a los alimentos que su niño ya come.

¿Quiénes deberían aventajarse del paquete de energía?

El paquete de energía es útil para niños que:

- Necesitan subir de peso.
- Tienen un apetito deficiente.
- No pueden comer una cantidad normal de comida.
- Tienen necesidades nutritivas más elevadas.



¿Qué necesito saber acerca de una buena nutrición?

Calorías	Las calorías son una medida de energía y provienen de los alimentos. Los carbohidratos, proteínas y grasas todos tienen calorías. Mientras más activo es su niño, más energía o calorías necesita su cuerpo. Las enfermedades o lesiones pueden aumentar las necesidades calóricas de su niño.
Proteínas	El cuerpo usa proteínas para crecer y repararse. La carne, los huevos, los lácteos, la soja, las legumbres (tales como frijoles secos), nueces y semillas son buenas fuentes de proteína.
Grasas	La grasa ayuda a desarrollar células y proporcionar energía. La grasa tiene el doble de calorías que las proteínas y los carbohidratos. La mantequilla, la margarina, los aceites, las cremas, la mayonesa, los aderezos para ensalada, los lácteos, las carnes, nueces y semillas son buenas fuentes de grasa.
Carbohidratos	Los carbohidratos (azúcares y almidones) proporcionan energía para el cerebro y el cuerpo. Los panes, granos, cereales, frutas, vegetales y alimentos azucarados tienen carbohidratos.
Vitaminas y minerales	Su niño necesita vitaminas y minerales para permanecer saludable y puede obtenerlas de los alimentos. Ofrezca a su niño una variedad de alimentos de todos los grupos. Si usted siente que su niño necesita un suplemento de vitaminas y minerales, hable con el dietista. Las vitaminas y los minerales no aportan calorías.
Agua	El agua es importante, pero no proporciona ninguna caloría. Su niño puede obtener suficiente agua bebiendo leche y fórmula, los cuales proporcionan calorías y líquido.

¿Cómo puedo hacer para que mi niño coma?

Cada niño es diferente y no hay una respuesta perfecta sobre cómo hacer que su niño coma mejor. Pero hay muchas cosas que han resultado útiles para otros que pueden funcionar en su caso. Una cosa importante es intentar ayudar a su niño a comer mejor dejando que sienta hambre. Programe las comidas y meriendas con 2 a 4 horas de diferencia para estimular un buen apetito. Su niño debería comer de 5 a 6 veces al día. Déjele suficiente tiempo para cada comida o merienda (por lo general, de 15 a 30 minutos). No permita que su niño pique o beba entre comidas. Al finalizar la comida o merienda, retire la comida y la bebida hasta la siguiente hora de comer.



A continuación, se dan otros consejos para estimular hábitos alimenticios saludables.

- Sea positivo acerca de la comida y la alimentación para crear un entorno agradable y libre de tensión para que comer sea más agradable.
- No se enoje; los niños pueden ser muy quisquillosos para comer.
- Coman y merienden juntos para que su niño se sienta parte de la familia. Coloque la silla alta en la mesa.
- Dé un buen ejemplo con sus propios hábitos de alimentación saludables y no sea negativo acerca de sus propios hábitos alimenticios.
- No debe haber TV, teléfonos u otros dispositivos electrónicos durante la comida.
- Involucre a su niño en la planificación y preparación de la comida. Los libros de cocina para niños, las revistas para padres y los sitios web son muy buenos recursos para ideas alimenticias entretenidas.
- Cuando su niño desea la misma comida un día tras otro, esto se llama preferencia por un solo alimento. Esto es bastante común. Está bien dar a su niño su comida preferida durante algunos días con pequeñas cantidades de otros alimentos.
- Incluya a su niño en la alimentación. Ofrézcale alimentos que pueda comer con las manos, y use una cuchara para bebé y una taza con asas. Utilice platos de plástico para que los niños puedan alimentarse de forma segura. De seguro, habrá desastres con la comida.
- Elija alimentos que sean fáciles de masticar y tragar, especialmente si su niño tiene problemas físicos o neurológicos.

¿Cómo agrego calorías a la comida de mi niño?

A continuación, hay algunos consejos para añadir calorías a los alimentos que su niño ya come.

Bebés

- Añada 1 cucharada de aceite vegetal (tal como aceite de maíz o aceite de oliva) o margarina líquida a cada jarra de alimento para bebé.
- Mezcle cualquier cereal seco para bebés con fórmula para bebés en lugar de agua o jugo.
- Use la licuadora para hacer un puré con alimentos de mesa con alto contenido calórico.
- Utilice leche entera, yogur estilo natilla sin trozos de fruta. Compare etiquetas para ver las calorías.
- Concentre su fórmula para bebés. Hable con el dietista de su niño acerca de concentrar la fórmula correctamente.

Niños pequeños

- Coloque aceite, margarina, mantequilla o queso crema sobre pan, galletas saladas, pasta, arroz y vegetales.
- Añada salsa gravy, salsas, aderezos e ingredientes sobre los alimentos favoritos de su niño.
- Dé a su niño leche entera para beber. Limite el jugo, el agua y los refrescos. Algunos niños "se llenan" al beber agua, jugo o refrescos y luego se niegan a comer.

¿Con qué alimentos con alto contenido calórico debería cocinar?

Alimentos	Cómo usar
Leche entera o crema	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare sopas, cereales calientes y budines instantáneos con leche o crema en lugar de agua. • Añada leche en polvo a la leche entera, ponche de huevo, batidos de leche, sopas, guisos, pastel de carne y masa de galletas, o pastel, panecillo y masa para pan. • Mezcle de 1 a 2 cucharadas de crema o leche en polvo en 1 taza de leche entera. • Agite la crema batida en el puré de manzana. • Trate de usar también leche de coco y crema en las recetas.
Panes	<ul style="list-style-type: none"> • Sirva panes blandos o panecillos tales como plátano, calabacín o calabaza. • Haga waffles, panqueques o tostada francesa para el desayuno. Suavice los mismos con mantequilla y jarabe. • Dé a su niño galletas de mantequilla con alto contenido de grasa para las meriendas.
Queso	<ul style="list-style-type: none"> • Derrita queso en sándwiches, carnes, pescado, vegetales o huevos. • Ralle queso en salsas, guisos, puré de papa o papas horneadas, arroz o fideos. • Añada una rebanada adicional de queso al queso a la plancha o sándwiches de carne.
Requesón	<ul style="list-style-type: none"> • Use requesón con 4% de grasa elaborado con leche entera. • Pruebe frutas tales como duraznos con requesón. • Añada requesón o queso ricotta a los guisos. • Mezcle el requesón con aderezo ranchero en polvo o queso ricotta y úselo como aderezo para untar.
Frijoles secos	<ul style="list-style-type: none"> • Unte humus sobre galletas o sirva como aderezo vegetal. • Sirva frijoles refritos o lentejas como guarnición. Colóqueles encima crema agria, aceite de canola o queso para aumentar las calorías.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Añada huevos cocidos duros cortados a ensaladas, aderezos, vegetales y guisos. • Añada huevos a alimentos cocinados tales como natillas, tostada francesa, panecillos y masa para panqueque y masa para hacer pan. • Cocine huevos revueltos o fritos en mantequilla, margarina o aceite vegetal. • Mezcle huevos revueltos con queso, queso crema o requesón. <p><i>NOTA: No use huevos crudos porque pueden tener bacterias.</i></p>
Bebidas nutritivas	<p>Hay disponibilidad de una variedad de bebidas nutritivas con alto contenido calórico y fáciles de usar. Dé a su niño una bebida durante una comida o en el momento de la merienda. Hay muchas marcas disponibles tales como PediaSure® Boost® o Carnation Breakfast Essentials®.</p>
Helado	<p>Compare las etiquetas para elegir helados con un contenido más alto de calorías.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Convierta un helado en un batido de leche añadiendo leche entera o crema. • Bata el helado con fruta congelada. • Coloque el helado entre galletas dulces, torta o galletas graham.
Mantequilla de cacahuete, de almendra, de anacardo o de girasol.	<ul style="list-style-type: none"> • Unte abundantemente sobre sándwiches, pan tostado, panecillos, tostada francesa, panqueques, rebanadas de fruta, galletas, zanahorias y palitos de apio. • Añada a salsas, batidos de leche, galletas dulces y masa para panecillos, y masa para pan. • Añada sobre helados, yogur o budín.
Carne y pescado	<ul style="list-style-type: none"> • Añadir carne cocinada a vegetales, ensaladas, guisos, sopas, tortillas francesas, huevos revueltos, sándwiches, rellenos y papas horneadas. • Pruebe carne enlatada, jamón endiabado, pollo o atún enlatado en aceite. • Corte o desmenuce la carne para masticar más fácilmente. • Unte fiambres con queso crema y haga un rollo con estos.

¿Con qué alimentos con alto contenido calórico debería cocinar? (continuación)

Alimentos	Cómo utilizar
Margarina o mantequilla	<ul style="list-style-type: none"> • Añadir a cereales calientes, sopas, guisos, puré de papas o papas horneadas, arroz, fideos, pasta, vegetales cocinados, panqueques, salsas y gravies. • Unte mantequilla o margarina extra sobre un pan tostado. • Coloque mantequilla por ambos lados del pan en los sándwiches. • Coloque mantequilla en los panes para salchichas (hot dog) o hamburguesas. • Use mantequilla o margarina para cocinar huevos o saltear vegetales.
Mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> • Añada mayonesa al aderezo de la ensalada. • Mezcle la mayonesa con salsa de tomate para hacer una salsa para papas fritas. • Unte la mayonesa sobre sándwiches y galletas. • Use mayonesa para hacer aderezos de vegetales.
Azúcar, mermeladas, jaleas o miel	<ul style="list-style-type: none"> • Añadir a cereales, leche, batidos, fruta, postres, yogur, pan tostado, panecillos, tostada francesa, panqueques o galletas dulces. • No dé miel a niños de menos de 1 año de edad o niños con sistemas inmunológicos débiles.
Yogur	<ul style="list-style-type: none"> • Elija yogur estilo crema o natillas. • Mezcle el yogur con frutas y leche entera para hacer un batido. • Revuelva las galletas graham trituradas, granola o cereal frío dentro del yogur.
Nueces, semillas, frutos secos y aceitunas	<ul style="list-style-type: none"> • Añada a alimentos cada vez que sea posible para agregar sabor y grasas saludables • Estos alimentos pueden producir asfixia, así que úselos con cuidado.
Aguacates y guacamole	<ul style="list-style-type: none"> • Use en aderezos y salsas. • Agregar a sándwiches, hamburguesas, tortillas francesas y pan tostado.
Suplementos modulares	<ul style="list-style-type: none"> • Los suplementos modulares son productos especiales para añadir calorías y grasa. Únicamente están disponibles en una farmacia. Use suplementos modulares únicamente si el proveedor de atención médica de su niño lo recomienda. Los ejemplos incluyen Polycose®, Microlipid®, o Duocal®.

¿Cómo elijo alimentos buenos para el corazón?

Los suplementos y alimentos con alto contenido calórico deberían incluir elecciones saludables para el corazón. Si le preocupa añadir grasas extra, hable con el dietista de su niño sobre esta y otras ideas:

- Linaza molida, semillas de chía y semillas de girasol
- Nueces, almendras, pecanas y anacardos
- Cacahuates, mantequilla de cacahuete y mantequilla de almendra
- Aceitunas, crema de aceitunas cortadas u olivada
- Aceite de oliva o de canola
- Aguacates y guacamole
- Pescado graso, tal como atún en aceite o salmón
- Frutos secos y fruta con su piel

Power packing: Increasing calorie intake

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.