

Cargar energía para niños

Introducción

Una buena nutrición es muy importante durante la niñez. El crecimiento y la actividad normales del niño requieren suficientes calorías, proteínas y otros nutrientes en un equilibrio adecuado. El cuerpo de un niño bien alimentado es capaz de combatir las infecciones y sanar rápidamente.

La necesidad de nutrición del organismo continúa y aumenta durante un padecimiento, especialmente si éste se prolonga o agrava. Sin embargo, la falta de apetito suele acompañar a las enfermedades. Quizá sea un gran desafío el satisfacer las necesidades nutricionales de un niño que no se siente bien y/o no quiere comer, pero que necesita los beneficios de una buena nutrición.

Este folleto aborda el reto de proporcionar las calorías adecuadas y una nutrición correcta. Cargar energía puede ser útil en las siguientes situaciones:

- Un niño con bajo peso que debe aumentar de peso
- El niño tiene mal apetito y se observa pérdida de peso
- La capacidad de comer cantidades normales de alimentos está afectada
- Es necesario consumir calorías y proteínas adicionales debido a las crecientes demandas en el cuerpo del niño

¿Qué significa cargar energía?

La **carga de energía** aumenta el contenido de las calorías y proteínas en los alimentos sin aumentar la cantidad. La manera más fácil de cargar a los alimentos de energía es agregar grasas y carbohidratos para aumentar las calorías a la vez que se incluyen alimentos más altos en proteínas.

Muchos adultos reducen las grasas en la dieta por razones de salud, pero los niños que necesitan calorías adicionales se benefician de la grasa adicional para satisfacer las demandas de energía de sus cuerpos. Esta adición temporal de grasa es importante para proporcionar las calorías adecuadas y no debería tener efectos nocivos a largo plazo.

Nutriólogo (dietista): _____

Teléfono: _____

Establecimiento: _____

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S - 01/17

Definiciones

Las **calorías** son una medida de energía. Describen la energía que usted consume como alimentos y la energía que su cuerpo utiliza para mantenerse caliente, crecer, moverse y repararse a sí mismo. Cuanto más activo sea, su cuerpo requiere más energía o calorías. Su necesidad de calorías puede aumentar durante la recuperación por un padecimiento o lesión. Las proteínas, los carbohidratos y las grasas son los componentes que contienen calorías en los alimentos que comemos.

La **proteína** proporciona los elementos para el crecimiento y la reparación de los músculos y órganos de su cuerpo. Las proteínas que no se utilizan para el crecimiento o la reparación se convierten en energía. Si no recibe suficientes calorías para satisfacer las necesidades de su cuerpo, la proteína se utiliza como energía en lugar de usarse para el crecimiento y la reparación. Las carnes, los huevos, los productos lácteos y las legumbres (como frijoles secos) son buenas fuentes de proteína.

Las **grasas** son la fuente más concentrada de calorías. En comparación con cantidades iguales de proteínas o carbohidratos, la grasa duplica el número de calorías. Las grasas también son importantes para la saciedad, la sensación de llenura después de una comida. Las fuentes de grasas incluyen mantequilla, margarina, crema, mayonesa, aderezos para ensaladas, carnes, nueces y semillas.

Los **carbohidratos**, o azúcares y almidones, son las principales fuentes de calorías para su cuerpo. Muchas de las calorías que usted come provienen de los alimentos con carbohidratos, como panes, cereales, frutas y verduras.

Las **vitaminas** y los **minerales** no proporcionan calorías, pero son esenciales para que su cuerpo funcione adecuadamente. La mejor fuente de vitaminas y minerales es una dieta balanceada que incluya una amplia variedad de alimentos. Si cree que necesita un suplemento de vitaminas y/o minerales, consulte a su médico.

El **agua** es el nutriente más importante, pero por sí sola no proporciona ninguna caloría. Se pueden satisfacer las necesidades de agua incluyendo líquidos que contienen calorías, como la leche, los jugos y la sopa.

Cargar energía para la salud cardíaca

Muchos padres son reacios a agregar grasa en la dieta de su hijo para aumentar las calorías. Estas recomendaciones para la "salud cardíaca" pueden incorporarse a un plan para cargar energía.

- Incluya con frecuencia nueces, cacahuates, mantequilla de cacahuete, aceitunas o aguacates, especialmente si se reducen otras fuentes de grasa en la dieta.
- Agregue en cada comida de 1 a 3 cucharaditas de leche en polvo descremada, leche evaporada descremada o polvo de desayuno instantáneo a la leche baja en grasa.
- Incluya fuentes concentradas de carbohidratos como frutas secas, láminas de ate de fruta y frutas enlatadas en jarabe espeso, mermeladas, conservas o miel. (Consulte al final de este folleto los menús que buscan cargar energía para la salud cardíaca en el comparativo de las comidas y los bocadillos.)

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S - 01/17

Puntos importantes:

- Los infantes crecen y se desarrollan con rapidez desde su nacimiento hasta la edad de dos años. Necesitan un alto porcentaje total de calorías de grasa para desarrollarse y crecer normalmente. La restricción de la grasa en el grupo de esta edad es inadecuada.
- La restricción de la grasa a menos del 20% de las calorías totales en la dieta de un niño mayor puede limitar su crecimiento, especialmente si el niño ya es delgado.
- Los niños con problemas de crecimiento pueden requerir un aumento temporal de calorías provenientes de la grasa para restaurar un patrón de crecimiento más normal.

Cargar energía junior

Los infantes y niños pequeños necesitan las calorías de las grasas añadidas para satisfacer las demandas de energía de sus cuerpos. La adición temporal de grasa es importante para apoyar un crecimiento adecuado y no debería tener ningún efecto nocivo a largo plazo. El nutriólogo de su hijo puede proporcionarle información sobre el uso de grasas específicas.

La inclusión de sólidos: Si se están introduciendo los sólidos por primera vez, comience con alimentos de un solo ingrediente (como cereales de arroz, puré de manzana, plátano o calabacita) en lugar de alimentos mezclados. Dé un nuevo alimento a la vez y espere de 3 a 5 días antes de introducir otro alimento nuevo.

El aumento de las calorías

Seleccione alimentos para bebé altos en calorías. (El nutriólogo de su hijo puede proporcionarle una lista de las calorías disponibles en alimentos para bebés.) No necesita eliminar los alimentos bajos en calorías, sólo utilice los alimentos altos en calorías más a menudo. Si su hijo está tomando fórmula, se puede aumentar la concentración. El médico y el nutriólogo de su hijo pueden definir la concentración adecuada para su hijo.

Para aumentar las calorías:

- Agregue 1 cucharadita de margarina líquida a cada frasco de 4 onzas de cereales, carnes, cenas combinadas o verduras para bebé.
- Agregue 1 cucharadita de azúcar de mesa, jarabe Karo ligero o policosa (un complemento de carbohidratos en polvo disponible en las farmacias) a cada frasco de 4 onzas de frutas para bebé. (La miel no se recomienda para infantes menores de un año de edad.)
- Utilice yogur estilo crema. Compare el contenido de calorías indicado en las etiquetas.
- Si su hijo bebe leche en lugar de fórmula, utilice leche entera, no al 2% ni leche descremada. Agregue una de las siguientes opciones a cada 8 onzas de leche entera:
 - 2 cucharadas de leche en polvo descremada
 - 2 o más cucharadas de crema batida
 - 1 paquete de "desayuno instantáneo" en polvo
- Mezcle cualquier cereal seco infantil con leche alta en calorías o fórmula infantil en lugar de agua o jugo.
- Utilice su licuadora para adaptar la textura de los alimentos altos en calorías enumeradas en este folleto.
- Use su imaginación y lo que sabe de su propio hijo para desarrollar ideas adicionales que busquen cargar energía. Algunas de las mejores ideas nos han llegado de los padres que están utilizando estos principios para cargar energía y se les ocurren otras formas de aumentar calorías.

(Consulte el menú al final de este folleto sobre cargar energía junior para comparar las comidas y los bocadillos.)

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S - 01/17

Puntos importantes:

- Cualquier sugerencia en este folleto debe adaptarse para satisfacer las necesidades y capacidades específicas de su hijo.
- No le dé a su hijo alimentos que excedan su capacidad de masticar o tragar. Esto es especialmente cierto en el caso de los niños con impedimentos físicos o neurológicos.

Motivación para que su hijo coma

- **Utilice un método positivo** para motivar a los niños a comer. Un ambiente alegre y libre de tensión hace que las comidas sean más agradables. Reduzca al mínimo las distracciones que llamen la atención de los niños mientras comen.
- **Incluya al niño en las comidas familiares.** Haga que alguien se siente y coma o beba sólo un vaso de agua mientras el niño consume una comida o un bocadillo.
- **¡Sea creativo!** Use su imaginación en cuanto a cargar energía para que la comida sea divertida. Ofrezca alimentos nutritivos con variedad de colores y texturas para que los bocadillos sean atractivos.
- **Incluya al niño** en la planificación y preparación de los alimentos. Los recetarios infantiles son fuentes fabulosas para preparar bocadillos divertidos y nutritivos que "atraigan el gusto de los niños". (Busque información en su biblioteca local.)
- **"Adorne" los alimentos de su hijo** con salsas gravy, salsas, dips, aderezos, etc. No sirva alimentos simples.
- **Ofrezca comidas pequeñas en forma de bocadillos nutritivos** entre comidas. Las pequeñas porciones de comida servidas con frecuencia pueden evitar que el niño se aburra mientras se ofrecen suficientes calorías. Permita que pasen al menos de 2 a 3 horas entre comidas y bocadillos.
- **Permita un tiempo de duración razonable** para cada comida o bocadillo, normalmente de 15 a 30 minutos para cada comida y de 5 a 15 minutos para un bocadillo.
- **Evite que "ande picando"** o comiendo bocadillos sin parar. Cuando se termine su comida o bocadillo, los alimentos se deben guardar hasta la próxima comida o el próximo bocadillo programados.
- **Vigile el consumo de líquidos.** Algunos niños pequeños y preescolares se "llenen" de agua, jugo o bebidas gaseosas (refrescos) y después no quieren comer.

Motivación para que los bebés y los niños pequeños coman

- Nunca ponga cereales ni sólidos en un biberón. Utilice una cucharita para bebé.
- Acerque la silla del bebé o niño pequeño a la mesa para que pueda ser y sentirse parte de la familia.
- No se frustre. ¡Los niños pequeños pueden ser muy exigentes para comer!
- Es común que el niño sólo quiera comer una sola cosa. Dele el alimento que le está pidiendo por unos días y siga ofreciendo cantidades pequeñas de otros alimentos.
- Reduzca las distracciones. Apague el televisor.
- Compre platos con compartimentos separados. A algunos niños no les gusta que sus alimentos se junten.
- ¡Haga que las comidas sean interesantes! Sirva alimentos que sean:
 - Coloridos: chícharos (arvejas) y zanahorias cocidos
 - Crujientes: galletas graham, pan tostado, galletas saladas
 - Suaves: yogur, budín, cereal caliente
 - Tibios: alimentos a temperatura ambiente o corporal, que no estén demasiado calientes ni demasiado fríos.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S – 01/17

El aumento de las proteínas y calorías

Queso

- Derrítalo en sándwiches, carnes, pescados, verduras o huevos
- Queso rallado en salsas, guisados, puré de papa o papas al horno, arroz, fideos
- Agregue una rebanada adicional a sándwiches de queso fundido

Queso cottage

- Rellene frutas o verduras
- Añádalo a los guisados
- Úselo como dip
- Póngalo sobre papas al horno

Queso crema

- Úntelo en sándwiches, rodajas de fruta, pan tostado, bagels, galletas saladas, panecillos, galletas
- Agréguelo a platillos de huevos o verduras
- Úselo en salsas

Leche entera o crema

- Úsela en lugar de agua en sopas, cereales calientes, budines instantáneos
- Sirva salsa cremosa con verduras
- Agregue leche en polvo a la leche normal (vea la receta de Muscle Milk), rompopo, malteadas, sopas, guisados, pastel de carne, masas para galletas, pasteles, panecillos y masas para pan
- Agregue crema a las salsas
- Use leche entera en lugar de leche al 2% o descremada
- Use leche evaporada en una salsa o al cocinar

Jugos de frutas

- Agregue menos agua al mezclar jugo congelado
- Sustituya parte del agua con jugo de frutas al preparar gelatinas
- Congele el jugo de frutas para hacer paletas o raspados

Helado

- Úselo en bebidas como las gaseosas (refrescos), malteadas o crema batida con frutas
- Agréguelo a frutas, postres de gelatina, pays (pies)
- Póngalo como sándwich entre galletas, pastel o galletas graham
- Compare las etiquetas para elegir los productos con mayor contenido de calorías.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S – 01/17

Huevo

- Agregue huevos cocidos duros picados a ensaladas, aderezos, verduras, guisados y carnes con crema
- Agregue más huevos a comidas tales como cremas pasteleras, tostadas francesas (pan tostado francés), masas para panecillos y panqueques (hot cakes), además de masas para pan
- PRECAUCIÓN: **NO** se recomiendan los huevos crudos debido a la posibilidad de contaminación

Mantequilla de cacahuete

- Úntela generosamente en sándwiches, pan tostado, panecillos, tostadas francesas (pan tostado francés), panqueques (hot cakes), rebanadas de frutas, galletas o en palitos de zanahoria o apio
- Agréguela a las salsas, malteadas, masas para galletas y panecillos, además de la masa para pan
- Agréguela al helado, al yogur o los budines

Carne y pescado

- Agregue carne cocida a las verduras, ensaladas, guisados, sopas, omelets, huevos revueltos, sándwiches, relleno y papas al horno

Margarina o mantequilla

- Derrítala en los cereales calientes, sopas, guisados, puré de papas/papas al horno, arroz, fideos, pasta, verduras cocidas, panqueques (hot cakes), salsas y salsas gravy
- Unte más en pan tostado, rollos, pan (es mejor hacerlo cuando el pan tostado, el pan o los rollos están calientes)
- Unte la mantequilla en las dos rebanadas del pan para sándwich
- Unte mantequilla en el pan para hot dogs o hamburguesas

Mayonesa

- Agréguela a los aderezos para ensalada
- Úntela en sándwiches y galletas saladas
- Úsela en la preparación de dips para verduras
- Úsela para preparar carne, pescado o ensaladas de verduras

Miel, mermeladas, jaleas o azúcar

- Agréguelas a cereales, malteadas, frutas, postres, yogur, pan tostado, panecillos, tostadas francesas (pan tostado francés), panqueques (hot cakes) o galletas. (No se recomienda usar miel para infantes menores de un año o en niños con inmunosupresión.)

Otros favoritos

- Aceitunas, cacahuates, nueces, semillas, pasas y otros frutos secos. (Éstos no se recomiendan para infantes menores de un año de edad.)

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S – 01/17

Suplementos (listos para usarse)

Una variedad de suplementos listos para usarse están disponibles en la mayoría de los supermercados o las farmacias grandes. Algunos ejemplos incluyen: Pediasure, Kindercal, Boost o Ensure. Estos productos son comidas completas por sí mismas. Se pueden utilizar como bocadillos o para complementar las comidas. Son nutritivos, ofrecen una buena fuente de calorías y son prácticos.

Suplementos (que se añaden a otros alimentos)

- Carnation Instant Breakfast: mezclarlo con leche entera o agregarlo a malteadas

Recetas

Muscle Milk	1 taza de leche entera 2 cucharadas de leche descremada en polvo Mezclar. Servir fría. Rinde = 1 taza (210 calorías)
Orange Cow	2 cucharaditas de concentrado de jugo de naranja 1 cucharada de leche descremada en polvo 1/2 taza de agua Mezclar completamente. Servir fría. Rinde = porción de 6 onzas (84 calorías)
Granizado de jugo de naranja	1 taza de helado de vainilla 3/4 de taza de jugo de naranja Mezclar completamente. Rinde = porción de 10 onzas (348 calorías)
Granizado	1/2 taza de helado de vainilla 1/2 taza de sorbete 1/2 taza de bebida gaseosa (refresco) de limón o naranja Mezclar completamente. Rinde = porción de 10 onzas (300 calorías)
Variación	Agregue 1/2 taza de helado de fresa y 1/2 taza de sorbete de piña en lugar de la bebida gaseosa de limón o naranja. Rinde = 12 onzas (445 calorías)
Malteada de vainilla	1 1/2 taza helado de vainilla 1/4 de taza de leche semidescremada Mezclar completamente. Rinde = 12 onzas (448 calorías)

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S – 01/17

Variación de malteada: Agregar cualquiera de las siguientes opciones antes de mezclar:

	<u>Cantidad</u>	<u>Calorías adicionales</u>
Jarabe de fresa	3 cucharadas	132
Plátano fresco	½	40
Mantequilla de cacahuete	1 cucharada	90
Chispas de chocolate	3 cucharadas	150
Jarabe de caramelo	3 cucharadas	110

Malteada con alto contenido de proteínas/calorías

1 ½ taza de helado de vainilla

2 ½ cucharadas de polvo de desayuno instantáneo de vainilla

¼ de taza de crema batida

2 cucharadas de leche descremada en polvo

Mezclar completamente. Rinde = 12 onzas (750 calorías)

Variación: puede variar el sabor del helado y desayuno instantáneo.

*En la siguiente página encuentre un comparativo de comidas y bocadillos normales, cargados y súper cargados de energía.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S – 01/17

Comparativo de Comidas y Bocadillos Normales, Cargados y Súper Cargados de Energía

Consulte a su nutriólogo para obtener instrucciones sobre la concentración de fórmulas infantiles a 24-27 calorías por onza

Normales Junior	Carga de Energía Junior	Súper Carga de Energía Junior
Desayuno (Calorías total: 250) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula estándar 3 – 4 cuchara puré de manzana 2 cuchara cereal de arroz mezclado con agua ¼ taza 2% queso cottage 	Desayuno (Calorías total: 325) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (24 caloría / onza) 3 – 4 cuchara plátanos maduros 2 cuchara cereal de arroz (mezclado con 2 cuchara fórmula 24 caloría / onza) ¼ taza 4% queso cottage 	Desayuno (Calorías total: 415) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (27 caloría / onza) 3 – 4 cuchara plátanos maduros 2 cuchara cereal de arroz (mezclado con 2 cuchara fórmula 27 caloría / onza) ¼ taza 4% queso cottage (con 1 cucharadita de margarina líquida)
Bocadillo a media mañana (Calorías total: 30) <ul style="list-style-type: none"> Un cuadro de galleta graham 	Bocadillo a media mañana (Calorías total: 75) <ul style="list-style-type: none"> Un cuadro de galleta graham (con 1 cucharadita margarina) 	Bocadillo a media mañana (Calorías total: 90) <ul style="list-style-type: none"> Un cuadro de galleta graham 1 cucharadita margarina 1 cucharadita de jalea
Almuerzo (Calorías total: 260) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula estándar 3 – 4 cuchara zanahorias 3 – 4 cuchara pollo ½ rebanada de pan blanco 	Almuerzo (Calorías total: 400) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (24 caloría / onza) 3 – 4 cuchara camotes (batatas) 3 – 4 cuchara pollo (mezclado con 1 cucharadita de margarina) ½ rebanada de pan blanco (con 1 cucharadita de margarina) 	Almuerzo (Calorías total: 485) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (27 caloría / onza) 3 – 4 cuchara camotes (batatas) (mezclado con 1 cucharadita de margarina) 3 – 4 cuchara pollo (mezclado con 1 cucharadita de margarina) ½ rebanada de pan blanco (con 1 cucharadita de margarina y 1 cucharadita de jalea)
Bocadillo a media tarde (Calorías total: 20) <ul style="list-style-type: none"> 3 – 4 cuchara pera 	Bocadillo a media tarde (Calorías total: 35) <ul style="list-style-type: none"> 3 – 4 cuchara albaricoques (damascos) 	Bocadillo a media tarde (Calorías total: 35) <ul style="list-style-type: none"> 3 – 4 cuchara albaricoques (damascos)
Cena (Calorías total: 260) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula estándar 3 – 4 cuchara ejotes (chauchas) 2 galletas saladas 3 – 4 cuchara cena de pavo 	Cena (Calorías total: 375) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (24 caloría / onza) 2 cuchara cereal de arroz (mezclado con 2 cuchara fórmula 24 caloría / onza) 3 – 4 cuchara crema de chícharos (arvejas) 2 galletas saladas 1 cucharadita de margarina 3 – 4 cuchara cena de verduras y pavo 	Cena (Calorías total: 460) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (27 caloría / onza) 2 cuchara cereal de arroz (mezclado con 2 cuchara fórmula 27 caloría / onza) 3 – 4 cuchara crema de chícharos (arvejas) 1 cucharadita de margarina 2 galletas saladas (con 1 cucharadita de margarina y 1 cucharadita de jalea) 3 – 4 cuchara cena de verduras con tocino
Bocadillo antes de acostarse (Calorías total: 180) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula estándar 2 cuchara cereal de arroz mezclado con agua 	Bocadillo antes de acostarse (Calorías total: 235) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (24 caloría / onza) 2 cuchara cereal de arroz (mezclado con 2 cuchara fórmula 24 caloría / onza) 	Bocadillo antes de acostarse (Calorías total: 260) <ul style="list-style-type: none"> 6 – 8 onza de leche materna o fórmula (27 caloría / onza) 2 cuchara cereal de arroz (mezclado con 2 cuchara fórmula 27 caloría / onza)
Calorías totales del día: 1,000	Calorías totales del día: 1,445	Calorías totales del día: 1,745

Power Packing for Children

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.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD028S – 01/17