

Dieta rica en calorías y proteínas para bebés

(High calorie, high protein diet for babies)



¿Por qué a algunos bebés les cuesta subir de peso?

Tal vez su bebé tenga dificultad para subir de peso debido a lo siguiente:

- No consume suficientes calorías.
- Pierde calorías por absorción insuficiente.
- Gasta muchas calorías debido a una enfermedad o infección.
- Tiene algunos problemas de salud, como problemas de pulmón o corazón.

Si a su bebé le han hecho una cirugía, necesitará calorías adicionales para sanar, aumentar de peso y crecer.

¿Cómo puedo ayudar a mi bebé a subir de peso?

Dele leche materna o fórmula rica en calorías

- El médico o nutricionista de su bebé podrá una receta con instrucciones para mezclar leche materna con fórmula o para preparar leche de fórmula rica en calorías.
- Es importante que prepare la fórmula tal como indique el médico o nutricionista. Su bebé podría enfermarse de gravedad si usted se equivoca al mezclar la fórmula.

Evite darle alimentos «que llenan»

- El jugo, Powerade, Gatorade, agua, ponche o té son bebidas que «llenan» al bebé.
- Estas bebidas hacen que el bebé se sienta satisfecho pero no harán que suba de peso. No le dé estas bebidas a su bebé.

No empiece a darle alimentos sólidos al bebé hasta que tenga aproximadamente 6 meses

- Antes de cumplir los 6 meses, su bebé necesitará tomar leche materna o fórmula entre 6 y 10 veces al día.
- Ofrezca a su bebé alimentos hechos puré a los 6 meses de edad. Luego, ofrézcale la comida.
 - Para hacer esto, primero ofrézcale el pecho o el biberón.
 - Haga esto entre 1 y 3 veces al día.
 - Su bebé debe seguir bebiendo leche materna o fórmula entre 5 y 6 veces al día.
- Para disminuir el riesgo de que el bebé tenga caries:
 - No permita que se acueste en la cuna con un biberón para dormir la siesta o por la noche.
 - No permita que lleve su biberón o taza durante el día.
 - No le de alimentos pegajosos ni dulces. Esto incluye frutas desecadas.

¿Qué alimentos debo ofrecerle a mi bebé?

Lea las etiquetas de los alimentos para bebés y elija los que tengan más calorías. Ofrezca estos alimentos a su bebé para ayudarlo a subir de peso. Encontrará algunas opciones en la página 2.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta ricas calorías y proteínas, continuación

Alimentos ricos en calorías para etapa 2. Intente dar a su bebé estos alimentos.	
Banana (plátano)	100 calorías por envase de 4 onzas (oz)
Durazno (melocotón)	70 calorías por envase de 4 onzas (oz)
Batata (Camote)	75 calorías por envase de 4 onzas (oz)
Carnes sin otros ingredientes	70 -100 calorías por frasco de 2.5 oz
Bananas	100 calorías por envase de 4 onzas (oz)

Alimentos de bajas calorías. Limite este tipo de alimentos o agrégueles más calorías (como manteca)	
Puré de manzana	60 calorías por envase de 4 onzas (oz)
Ejotes (habichuelas)	35 calorías por envase de 4 onzas (oz)
Zanahorias	40 calorías por envase de 4 onzas (oz)
Calabacín	40 calorías por envase de 4 onzas (oz)

¿Cómo puedo agregar más calorías a los alimentos que come mi bebé?

Para que los alimentos del bebé tengan más calorías, puede agregarles grasas y proteínas.

Grasas

- Agregue margarina, mantequilla o aceite vegetal al cereal, las carnes y verduras cocidas de su bebé. Esto puede aumentar hasta 45 calorías por cada cucharadita (tsp.).
- No agregue más de 1 cucharadita (tsp.) por cada ¼ de taza de comida (un frasco de 4 onzas (oz) o un paquete de 3.5 onzas de comida de bebé).
- Agregue aguacate (avocado) pisado o hecho puré.

Proteínas

- Ponga rodajas de queso en el pan.
- Espolvoree queso rallado en el cereal o las papas del bebé.
- Use fórmula rica en calorías para preparar el cereal, la sopa crema o las papas del bebé.
- Ofrezcale carnes hechas puré en vez de “*dinners*” (comidas preparadas envasadas). Este tipo de alimentos contienen muchos almidones y no contienen la misma cantidad de proteína que las carnes hechas puré. Para mejorar el sabor de las carnes hechas puré, mézclelas con verduras justo antes de dárselas al bebé.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta ricas calorías y proteínas, continuación

¿Hay alimentos que no debo agregar a la comida de mi bebé?

- No agregue jarabe de maíz ni miel a la fórmula o comida del bebé. Esto puede causar botulismo y enfermar a su bebé de gravedad.
- No agregue azúcar normal a la comida del bebé. Esto puede causar diarrea (heces blandas).
- No agregue alimentos que puedan causar asfixia (palomitas de maíz, cacahuates, uvas enteras, pasas de uva, perros calientes en trozos, frutas y verduras duras, tanto frescas como desecadas y también dulces duros y pegajosos).

¿Cuánto peso debe aumentar mi bebé?

Los bebés suben mucho de peso durante los primeros 3-4 meses de vida y luego dejan de subir de peso con tanta rapidez. Los varones aumentan más de peso que las niñas.

Su bebé debería aumentar _____ onzas (oz) por semana o _____ por mes.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas?

Llame al nutricionista o al médico de su hijo si tiene preguntas sobre la dieta rica en calorías y proteínas de su bebé.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.