

Dieta rica en calorías y proteínas para niños que están aprendiendo a caminar y niños en edad preescolar

(High calorie, high protein diet for toddlers and preschoolers)



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo coma más?

Intente darle alimentos para picar con la mano

A continuación, hay unas ideas que pueden ayudar a su hijo a comer más:

- A los niños pequeños (los que empiezan a caminar o en edad preescolar) les puede gustar las comidas para picar, pues son fáciles de comer y no necesitan su ayuda.
- Algunos ejemplos de alimentos para picar:
 - Palitos de pescado
 - Cubos de queso
 - Arvejas (chícharos)
 - Frijoles
 - Pasta
 - Frutas y verduras picadas

Deje que su hijo le ayude a preparar la comida

- Ayúdele a verter el cereal en un tazón, a poner la mesa o a lavar las verduras.
- Su hijo estará mucho más dispuesto a probar las comidas que él ayudó a preparar.

Ofrézcale muchas comidas y snacks pequeños

- Dele a su hijo de 4 a 5 comidas pequeñas en el mismo horario.
- Dele comida cada 2 o 3 horas.
- Ofrézcale un snack antes de acostarse.
- No obligue a su hijo a comer de más. Se siente satisfecho mucho más rápido que usted. El tamaño de su estómago es muy pequeño por lo que no puede comer una gran cantidad de comida a la vez.

Ofrézcale bebidas con las comidas y refrigerios

- Ofrézcale leche entera con cada comida.
- Ofrézcale agua u otras bebidas con cada refrigerio.
- Limite el jugo de fruta y las bebidas dulces a 4-6 onzas (oz) al día.

Mantenga un ambiente de tranquilidad a la hora de comer

- Los niños de edad preescolar se distraen fácilmente a la hora de comer. Trate de hacer que la hora de comer sea tranquila para que su hijo preste atención a la comida.
- Apague la televisión y las pantallas durante las comidas.

¿Qué alimentos le debo ofrecer a mi hijo para que suba de peso?

- Lea las etiquetas de los alimentos. Elija y ofrézcale los alimentos que tengan la mayor cantidad de calorías, grasa y proteína.

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

Dieta rica en calorías y proteínas para niños que empiezan a caminar y en edad preescolar, continuación

- La carne, leche, mantequilla de maní (cacahuete) y los huevos, panes y quesos tienen más calorías que las frutas y las verduras.
- Los frutos secos tienen más calorías que la fruta fresca. Ofrezcale pasas de uva, manzanas y bananas disecadas cuando su hijo desee comer fruta.
- El aguacate, el néctar de frutas y las frutas enlatadas en almíbar espeso son también ricos en calorías.
- Use productos lácteos regulares (en lugar de bajos en grasa). Use leche entera, yogur de leche entera o yogur griego.
- Ofrezcale sopas de crema. Estas tienen más calorías y proteínas que las sopas claras o caldos.
- Ofrezcale el pan de maíz, los «muffins», panqueques, granola, barras de granola o galletas saladas ricas en grasa.
- La mantequilla de nueces y semillas son ricas en calorías para los niños que no sufren de eczema o alergia a ciertos alimentos. Este tipo de mantequilla incluye la mantequilla de almendras y la de semillas de girasol.
- Evite darle:
 - Bebidas sin calorías.
 - Productos bajos en grasa o sin grasa

¿Cómo puedo agregarle calorías y proteína a los alimentos que come mi hijo?

- Agregue margarina, mantequilla o aceite vegetal a la sémola de maíz, sopas crema, avena, carnes y vegetales cocidos. Esto puede añadir hasta 45 calorías por cucharadita (tsp).
- Saltee o fría los alimentos en aceite de canola o aceite vegetal.
- Use *half and half* (mitad leche, mitad crema) en lugar de leche o agua.
- Mezcle 1 cucharada (tbsp) de leche descremada en polvo a la sémola de maíz, avena, *gravy* (jugo de carne), sopas y salsas.
- Espolvoree con queso rallado las papas, sopas o cereales calientes. Agregue queso derretido a las carnes, las verduras, la pasta o el arroz.
- Use frijoles y tofu para sustituir la carne.
- Agregue huevos cocidos a los siguientes alimentos:
 - Cereales calientes (como sémola de maíz o avena)
 - Sopas y ensaladas
 - Verduras
 - Guisados
- Agregue lo siguiente a la comida de su hijo:
 - Una pequeña cantidad de crema espesa
 - *Half and half* (mitad leche, mitad crema)
 - Mayonesa
 - Crema agria
 - Crema batida

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

Dieta rica en calorías y proteínas para niños que empiezan a caminar y en edad preescolar, continuación

- Queso rallado
- Salsa de queso
- *Gravy* (salsa de carne)
- Moje las frutas, verduras y papas fritas de su hijo en:
 - Aderezo tipo *Ranch*
 - Caramelo para untar
 - Queso crema saborizado
 - Hummus
 - Guacamole
- Unte la mantequilla de nueces o de semillas en panes, tostadas, galletas y frutas blandas como bananas (para niños que no sufren de eccema o tiene alergias a ciertos alimentos)
- Agregue crema batida a los postres.
- Agregue azúcar negra, miel o jarabe de maple a los cereales fríos o calientes, bebidas o postres.
- Use helado para preparar:
 - Batidos
 - Copas heladas
 - Banana Split
 - Sándwiches de helado (ponga helado entre dos galletas dulces o galletas tipo Graham).
- Prepare leche de doble concentración:
 - **Receta:** agregue dos cucharadas (tbsp) de leche descremada en polvo a una taza de leche entera.
 - Use esta leche para preparar los cereales calientes y fríos, puré de papa, salsas, huevos revueltos, sopas con crema y budines o désela bebida.

¿Qué necesito saber sobre las opciones de suplementos nutricionales?

Hable con el especialista en nutrición de su hijo. Encontrará algunas recomendaciones a continuación.

Ofrézcale bebidas nutricionales ricas en calorías como Pediasure o Boost Kid Essentials.

- Puede comprar Pediasure en la mayoría de los supermercados.
- Boost Kid Essentials se puede ordenar en la mayoría de las farmacias.

Tal vez pueda obtener estos productos a través de WIC si su hijo es menor de 5 años. Hable con su equipo de atención médica para que le den más detalles.

Trate de hacer que su hijo beba _____ tazas o latas cada día.

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

Dieta rica en calorías y proteínas para niños que empiezan a caminar y en edad preescolar, continuación



Agregue desayuno instantáneo en polvo a la leche entera. Si su hijo debe evitar la leche, pregunte:

- Bright Beginning Soy Pediatric Drink (Bebida pediátrica de soja Bright Beginning)
- Batidos de proteína de arveja/chícharo (pea protein) para niños (como Orgain o Kate Farms)

Puede también preparar su propio batido o licuado alto en calorías con:

- Yogur de leche entera
- Proteína en polvo
- Aguacate
- Lino molido
- Mantequilla de nueces

¿Cuánto peso debería aumentar mi hijo?

Su hijo debería subir unas _____ libras por mes.

¿A quién puedo llamar si tengo preguntas?

Llame al médico o especialista en nutrición de su hijo si tiene preguntas acerca de la dieta rica en calorías y proteína.

¿Dónde puedo obtener más información?

Los siguientes libros de Ellyn Satter le pueden ser de utilidad:

- «Child of Mine. Feeding with Love and Good Sense» (Mi hijo. Cómo alimentarlo con cariño y sentido común)
- «How to Get Your Kid to Eat...But Not Too Much» (Cómo hacer que su hijo coma...pero no demasiado).

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.

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