Consejos para ayudar con problemas de Alimentación & Ganancia de peso:

Si su niño(a) está perdiendo peso o teniendo problemas para ganarlo, intente con las siguientes ideas para ayudar a mejorar su alimentación, crecimiento y ganancia de peso.

- Déle a su niño(a) tres comidas y no más de tres bocadillos saludables al día. El comer continuamente cerca a las comidas diarias puede reducir el apetito de su niño(a) a la hora de las comidas.
- Planifique comidas y bocadillos programados regularmente en la mesa o en el lugar designado para comer.
- Haga que la hora de la comida sea relajada y cómoda para los miembros de la familia. Evita las distracciones a la hora de comer como: la TV o permitir que su niño(a) vague. Trate de no apurar las comidas o bocadillos.
- Evite discutir, persistir o castigar. Forzar a un niño(a) a que coma puede empeorar las cosas. Muchos niños(as) reaccionan a la presión rechazando la comida.
- Limite las bebidas. Ofrezca las bebidas después o entre las comidas; nunca momentos antes o al comienzo de las mismas. Los líquidos rápidamente pueden llenar el estomaguito de su niño(a) y evitarlo(a) de comer más comida nutritiva sólida.

ML-025339 2/16

Muestra de un menú potenciador de calorías

para niños de 2-3 años de edad

Desayuno:

- ½ taza de cereal seco
- ½ taza de fruta picada
- 1 huevo revuelto
- 4 onzas **de leche Super-Strength**

Bocadillo:

- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 2–3 galletas
- 4 onzas de jugo de frutas

Almuerzo:

- ½ sándwich de queso a la plancha
- 4 onzas **de leche Super-Strength**
- ¼ – ½ de taza de guisantes y zanahorias

Bocadillo:

- ½ taza de compota o puré de manzana

Cena:

- 2 onzas de pollo
- 1/3 de taza de arroz y salsa
- ¼ de taza de brócoli con salsa de queso
- 4 onzas **de leche Super-Strength**

Bocadillo:

- ½–1 taza de un batido alto en calorías hecho en casa

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

www.scdhec.gov/wic

potenciadores de calorías

para el aumento de peso y el crecimiento

Recetas De Malteadas Altas en Calorías y Otras Ideas:

Una opción para obtener calorías adicionales es mediante la preparación de malteadas ricas en calorías con ingredientes básicos de cocina usando una licuadora o una cuchara..

Paso uno:

Empiece añadiendo una taza (ocho onzas) de "leche base" al contenedor de la licuadora.

Leche Base	Calorías por taza (ocho onzas)
Leche entera (alta en grasa)	150
Leche reducida en grasa (2%)	120
Leche baja en grasa (1%)	100
Leche descremada	85
Leche de soya	80 – 130
Leche Super-Strength (2%)	240

Paso dos:

Añada cualquiera de los siguientes potenciadores de calorías para hacer una malteada deliciosa y rica en calorías:

Potenciadores de Calorías	Calorías
Mantequilla de maní* (1 cucharada)	85
Helado de vainilla (½ taza)	130
Plátano (½ de tamaño medio)	60
Arándanos (½ taza)	40
Frutas congeladas, enlatadas o frescas (½ taza)	60
Leche en Polvo (1 cucharada)	30
Mezcla de bebida en polvo "desayuno instantáneo"	130
Huevo pasteurizado (¼ taza)	40
Yogurt natural bajo en grasa (½ taza)	65
Yogurt bajo en grasa con fruta (½ taza)	120
Taza de pudín (½ taza)	60 – 100
Azúcar de mesa (1 cucharada)	50

Ejemplo de Malteadas:

8 oz. de leche baja en grasa	100
1 cda. de mantequilla de maní	85
½ banana	+ 60
245 calorías	

8 oz. de leche al 2%	120
½ taza de helado de vainilla	130
½ taza de duraznos	+ 60
310 calorías	

8 oz. de leche Super-Strength	240
½ taza de arándanos	40
½ de yogurt con frutas	+ 100
380 calorías	

*Use sólo para edades de 2 años o más

Puede intentar añadiendo uno o más de los siguientes "potenciadores de calorías" a las comidas/bebidas que ya sabe su niño(a) consumirá bien.

Leche en polvo:

- Puede añadir leche en polvo al cereal caliente, chocolate caliente, guisos, cazuelas, puré de papas, salsas, sopas o usarla para hornear al añadirla a la masa.

Leche Super-Strength:

- Un cuarto de leche
- Una taza leche en polvo

Remover hasta mezclar bien y usarla como si fuera leche regular.

Leche, Crema y Mitad/Mitad

- Úsela en vez del agua para preparar comidas como cereal caliente, chocolate caliente, sopas, salsas o masas.

Huevos

- Añada huevos cocidos picados a ensaladas, guisos, verduras o aderezos, añada un huevo adicional al panqueque o a la masa de la Tostada francesa. (*las claras no se recomiendan para niños hasta el año de edad).

Queso/Crema Queso/Requesón Queso

- Melt Derrita queso para los sándwiches, carnes, pan o verduras. Gratine y añádalo a huevos, salsas, guisos, cazuelas o platos de pasta.
- Use queso crema para untarlo en pan, galletas o tajadas de fruta.
- Use el requesón con frutas, gelatina o agréguelo a guisos, huevos o a la masa del panqueque.

Mantequilla de maní o de otras nueces*

- Úntela a sándwiches, tostadas, panqueques o wafles o úsela como aderezo para brochetas de verduras o frutas. Licue mantequilla de maní en batidos o en la masa de productos de pastelería.

Condimentos ricos en calorías

- Añada aceites, mantequilla, margarina, salsa, mayonesa, crema agria u otros condimentos ricos en calorías a puré de papas o papas horneadas, fideos, cereales calientes, arroz, verduras cocidas u otras comidas donde se puedan mezclar.