

Maneras de Ayudar a un Niño que Está Bajo de Peso*

Agregando más calorías y proteína a las comida favoritas de su niño, Ud. le puede ayudar a que aumente de peso. Aquí hay algunas sugerencias:

- En sus recetas de pudín, chocolate caliente, puré de papas y avena, use leche evaporada.
- Agregue leche en polvo al yogurt, aderezos, puré de papas, avena, atoles, y a sus recetas de pan, pasteles y galletas.
- Agregue queso rayado al arroz, a las verduras, pastas y huevos.
- Agregue nueces bien molidas a los cereales, verduras y nieves (helados).
- Agregue huevos a sus recetas antes de cocer o huevos cocidos en sus platillos.
- Ponga crema de nuez, a los panes, pancakes o panecillos.
- Agregue pedacitos de carne, pollo, tofu, o huevo cocido a las ensaladas y sopas.
- Agregue crema de nuez a las frutas frescas.

Estas comidas se pueden agregar a otras comidas facilmente. Esto agrega calorías sin aumentar la cantidad de comida, lo cual es muy importante para niños con apetitos pequeños. Algunos niños pueden aumentar el peso que necesitan agregando cantidades pequeñas de comidas altas en grasa:

COMIDAS ALTAS EN GRASA:

- Aceite de cocinar
- Mayonesa
- Cremas
- Aderezo para ensalada
- Aderezo
- Crema agría
- Mantequilla
- Queso crema
- Margarina

COMIDAS ALTAS EN CALORÍAS Y ALTAS EN NUTRICIÓN:

- Leche en polvo
- Instantaneo “Breakfast Drink”
- Queso, salsa de queso
- Pasas y frutas secas
- Germen de trigo

Comidas Altas en Calorías para el Niño que Necesita Aumentar de Peso*

Todos los niños necesitan comer de todos los grupos de alimentos todos los días. Los niños que necesitan aumentar de peso deben comer estas comidas porque son más altas en calorías y nutrición:

LECHE, YOGURT, Y QUESO:

- Leche entera
- Leche de chocolate
- Yogurt hecho con leche entera
- Requesón hecho con leche entera
- Rompo
- Pudín, Flan
- Licuados de leche
- Quesos hechos con leche entera (como cheddar, swiss, jack)

CARNE, POLLO, PAVO, PESCADO, FRIJOLES, HUEVOS Y NUECES:

- Carne de res, Puerco, Borrego, Pollo (muslo), Pescado
- Salchichas
- Carnes fritas
- Frijoles cocidos
- Frijoles refritos
- Crema de nueces y semillas
- Tofu frito

VERDURAS:

- Zanahorias (cocidas)
- Brocoli
- Otras verduras frescas o congeladas
- Chícharos, maíz, papas
- Verduras fritas o en crema

FRUTAS:

- Plátanos (guineos), manzanas, naranjas
- Otras frutas frescas o congeladas
- Jugos de fruta
- Frutas secas o frutas enlatadas
- Aguacates

PANES, CEREALES, ARROZ, Y PASTAS:

- Pan
- Tortillas de harina
- Arroz frito
- Pasta con mantequilla
- Cereales calientes
- Cereales endulzados
- “Pancakes”, “waffles”, “french toast”
- Panecillos y biscochos

COMIDAS DULCES, GRASAS, Y COMIDAS COMBINADAS:

- Nieve, pasteles, “pies” de fruta
- Rosquillas, galletas, pan dulce
- Tocino, aceitunas
- Mantequilla, margarina
- Aceites, aderezos para ensaladas
- Pizza
- Spaghetti con carne
- Hamburguesas, hamburguesas con queso
- Quesadillas, enchiladas, Tamales
- Leche de coco, Coco