

¿Cuáles niños son buenos candidatos para la incrementación de las calorías y proteínas en sus dietas?

- Los niños que experimentan dificultades en cuanto al masticar y tragar
- Los niños que tienen gustos limitados
- Los niños que están en el proceso de transición entre la comida por tubo hacia una dieta de comida de mesa
- Los niños con lento crecimiento físico
- Los niños que tienen una mayor necesidad para las calorías y proteínas por causa de las enfermedades e infecciones frecuentes
- Los niños que tienen el nivel de actividad super alto (por ejemplo, un niño que tiene un desorden de movimiento que causa movimientos no intencionales)

¡ Aumentadores de las Calorías y Proteínas !

Huevos (75 calorías y 7 gramos de proteína en cada huevo)

Añadirlos a la ensalada, cacerola horneada y cereal cocinado. Prepararlos como ensalada de huevo, revueltos o huevos duros. (No se debe utilizar los huevos crudos en las comidas no cocidas porque hay alto riesgo de contaminación de bacteria.)

Leche en Polvo (25 calorías y 3 gramos de proteína en cada cucharada)

Mezclarla en el pudín, caserola horneada, comida para bebés, sopas, carne molida y vegetales. También se puede añadir 1-2 cucharadas de leche en polvo a 8 onzas de leche entera.

Mantequilla o Margarina (45 calorías en cada cucharadita)

Añadirla a las caserolas horneadas, comida para bebés, sandwich, vegetales, cereal caliente y al pan.

Queso (aproximadamente 100 calorías y 7 gramos de proteína en cada onza)

Ofrecer trozos o rodajas de queso para la merienda. Añadirlo a la comida para bebés, cereal cocinado, caserola horneada, vegetales, sopas, encima de la pasta o en las papas.

Germen de Trigo (25 calorías y 2 gramos de proteína en cada cucharada; también es una buen fuente de cinc)

Añadir 1-2 cucharadas a las caserolas horneadas, cereale cocinado, yogurt o a la masa de pan o en la repostería.

Crema de leche (25 calorías en cada cucharada)

Añadirla a las papas, caserolas horneadas y utilizarla en las recetas para “dip” de vegetales o galletas.

Desayuno Instantaneo de Carnation (Carnation Instant Breakfast) (130 calorías y 7 gramos de proteína en cada paquete)

Añadirlo a la leche o al batido. También se puede añadir al pan, repostería, o pudín.

Crema de Maní (95 calorías y 4 gramos de proteína en cada cucharada)

****antes de darle la crema de maní a un niño que tiene problema de masticar o tragar, es importante primero hablar con su doctor o nutricionista****

Servirla con pan, galletas, pancakes, frutas (como manzana o banana) o añadirla a las recetas.

Enhancing the lives of children with disabilities

Cereal de Arroz (15 calorías y 0.3 gramos de proteína en cada cucharada)

Añadirlo a la comida para bebés, leche de fórmula, o a la leche extraído del pecho. No está recomendado que se añada más de una cucharada para cada onza de fórmula o leche de pecho (se pone muy espesa) excepto cuando está prescrito por un doctor.

****También hay muchas alimentaciones suplementales para los niños que están a la venta. Pregunte a su equipo de cuidado de salud para ayudarlo a escoger cual sea lo mejor para su niño.****

Escrito por: Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD, LDN

Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano

Para más información comuníquese con: sharonwallace@nc.rr.com

Última Revisión: 8/28/01

Referencias

Klein, MD y Delaney, T. (1994) Feeding and Nutrition for the Child with Special Health Care Needs. Therapy Skill Builders. Tucson: AZ.

Pennington, J.A. (1994) Bowes and Church Food Values of Portions Commonly Used. (16th ed.) J.B. Lippincott Co.; Philadelphia, PA.