

* Esta hoja informativa de TelAbility proveerá una guía sobre como correctamente hacer una cuenta de calorías además de un formulario para hacer la cuenta. *

Una hoja para hacer la cuenta de calorías es un formulario llenado por la familia que documenta la cantidad de comida y fluidos que un niño consume a través de un período de tiempo específico. El formulario realizado generalmente está dado a una nutricionista quien puede calcular la cantidad de calorías, proteínas y otros nutritivos que el niño recibe para poder evaluar mejor las metas nutritivas para el niño.

Guía para completar una cuenta precisa de calorías

1. Documentar todas las comidas, meriendas y especialmente los fluidos que el niño consume a través de un período de 24-horas incluyendo las cantidades.
2. Tratar de dar todos los detalles que pueda. Esto dará un resultado más preciso en cuanto a la real alimentación de su niño. (Por ejemplo, en vez de simplemente notar “pizza, jugo y papitas”, escriba “2 pedazos de pizza con pepperoni de Domino’s, 15 papitas marca Lay, 1 caja de 8-onzas de jugo Hi-C.”)
3. Documentando la alimentación del niño por tres días proveerá un mejor entendimiento sobre su verdadera alimentación y las preferencias alimenticias del niño. Si el niño está yendo a la escuela, trate de documentar dos días escolares y un día en el fin de semana (tenemos la tendencia de comer diferentes en los fines de semana). Si el niño es menor y recibe cuidado afuera de su casa, documente por lo menos un día cuando está fuera de la casa y los otros dos días en la casa.
4. Si el niño toma un suplemento (como Pediasure o Carnation Instant Breakfast), anotar la cantidad que realmente consume cada día (no la cantidad que está puesto en su taza o biberón). La mayoría de las fórmulas de suplementos proveen 8-onzas en cada lata.
5. Si el niño recibe parte de su alimentación a través de una sonda, escriba que fórmula le está dando y cuando (el horario). (Por favor clarifique si está recibiendo la alimentación por sonda a través de una bomba o por la gravedad.)
6. Incluir cualquier vitamina u otro suplemento (hierbas, suplementos para perder peso, suplementos para el atletismo, etc.) que su niño está tomando. Note cada cuando.

Enhancing the lives of children with disabilities

Nombre: _____

Tele: _____

Día de la Semana _____

Email: _____

Desayuno:

Comida/Fluidos	Cantidad

Merienda:

Comida/Fluidos	Cantidad

Almuerzo:

Comida/Fluidos	Cantidad

Merienda:

Comida/Fluidos	Cantidad

Cena:

Comida/Fluidos	Cantidad

Comentarios:

--

Autor: Sharon Wallace, RD, CSP, CSND; sharonwallace@nc.rr.com

Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano, MA

Última revisión: 31 de Enero de 2004

TelAbility

Enhancing the lives of children with disabilities

<http://www.TelAbility.org>