IMPULSANDO CALORIAS

Comer suficientes calorías puede ayudar a su niño a crecer, curar o detener la pérdida de peso. Puede ser difícil aumentar las calorias sin aumentar la cantidad de alimentos ingeridos. Estos son algunos consejos:

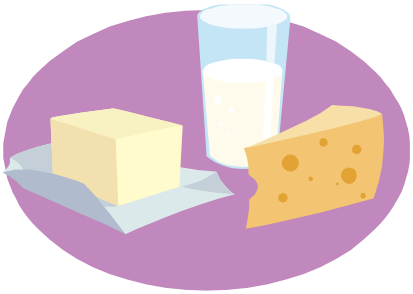
1. Ofrecer al menos 3 comidas y 2-3 botanas todos los días. Evite "golosinas", así su niño tiene hambre para las comidas y botanas.
2. Dar solo pequeñas cantidades (si las hay) de jugo, refrescos o bebidas azucaradas.
3. Mantenga sirviendo porciones de tamaños pequeños. Grandes porciones pueden ser demasiado para el niño.
4. Deje que su niño decida cuando ya terminó de comer. No trate de forzarlo a que coma más.
5. Apague la TV o celular y coma con su niño.
6. Limite la leche a 16 onzas (2 tazas) por día.
7. En las comidas y botanas, ofrezca los alimentos primero y luego la bebida.

Leche en Polvo

Añada a guisos, sopas cremosas, cereal caliente, papas, pudín, batidos de leche, yogurt y salsa
Añada 2-4 cucharadas a 1 taza de leche

Leche Evaporada

Usela en lugar de la leche regular cuando cocine o con cereal caliente



Queso

Dar como bocadillos o en sánduches y ensaladas
Añada a guisos, papas y sopas
Derretir sobre vegetales y huevos

Mantequilla de cacahuate (peanut butter) (niños mayores de 2 años de edad)

Servir en tostadas, bagels, tortillas y galletas (añada un poco de mermelada o jalea, también!)
Poner sobre los plátanos y manzanas
Utilizar como salsa para frutas y vegetales
Mezclar en helados, batidos y cereal caliente
Añadir a recetas como golosinas de cereal de arroz crujiente

Mantequilla y margarina

Añadir a guisos, pastas, sánduches, vegetales y cereales calientes
Poner sobre carnes cocinadas, pescado y huevos

Aguacate

Añadir rebanadas de aguacate a sánduches y ensaladas
Utilice como salsa para vegetales, galletas o chips de tortilla

Huevos

Añadir huevos cocinados a ensaladas y sánduches
Servir huevos como botana

Sugerencias para las bebidas con alto contenido-calórico – puede servir para una botana o desayuno:

- Bebida instantánea de desayuno (1 paquete de polvo de desayuno instantáneo + 1 taza de leche)
- Super batido: Licuar 1 paquete de polvo de desayuno instantáneo, 1 taza de helado y 1 taza de leche
- Batido de Fruta: Licuar ½ taza de fruta, 1 cucharada de helado y ½ taza de leche. Utilice fresas, arándanos, plátanos, melocotones maduros o nectarinas, etc.

Sugerencias para bocadillos altos en calorias:

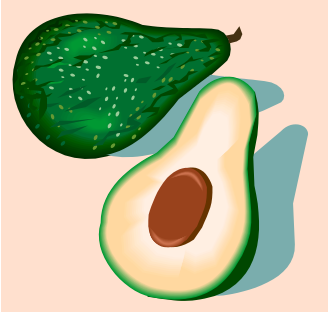
- Tostada de Queso (1 onza de queso en 1 rebanada de pan integral tostado)
- Sánduche de crema de cacahuate y mermelada con un vaso pequeño de leche
- Huevo y queso en un pan de trigo integral
- Nachos con frijoles y queso (chips de tortilla con frijoles enlatados, refritos o pinto y queso)
- Crema de cacahuate y plátano en pan integral tostado
- ***Recuerde hacer porciones apropiadas para la edad.***

Snack Chow de Crema de Cacahuate

½ taza de crema de cacahuate cremosa
¼ taza de margarina o mantequilla
1 taza de chips de chocolate
½ cucharadita de vainilla (opcional)
9 tazas de Corn Chex (o cereal similar)
1½ taza de azúcar en polvo

Derretir los chips de chocolate, margarina y crema de cacahuate en el microondas. Agregue la vainilla (opcional). Vierta sobre el cereal y mezcle bien. Ponga el azúcar en polvo en una bolsa de plástico con cremallera. Agite el cereal cubierto de chocolate en el azúcar en polvo para cubrir.

Guacamole



2 aguacates maduros medianos
2 cucharadas de cebolla picada finamente
2 cucharadas de cilantro fresco, picado (opcional, pero realmente añade sabor)
1 cucharada de jugo de limón fresco
½ cucharadita de sal de ajo
1 tomate mediano, picado o ½ a ¾ taza de tomates cortado en lata

Cortar los aguacates a lo largo por la mitad; remover las semillas largas. Con una cuchara, saque la pulpa de la cáscara en un tazón mediano. Tire la cáscara. Añadir los próximios 4 ingredientes al aguacate. Mezcle todo con un tenedor. Añadir el tomate. Servir.

Quesadilla de Jamón y Queso

2 tortilla de trigo integral
3 rebanadas muy finas de jamón (o use rodajas de pollo cocinado o 2-3 cucharadas de frijoles escurridos enlatados)
1/3 – ½ taza de queso Cheddar o Swiss
Salsa, crema agria, aguacata (opcional)

Ponga en 1 tortilla 3 rebanadas de jamón una sobre otra. Ponga el queso sobre el jamón. Cubra con la tortilla restante. Ponga la quesadilla en el sartén y caliente a fuego medio. Cocine hasta que la parte de abajo se dore ligeramente y esté crujiente, cerca de 2 minutos. Con una espátula, gire la quesadilla al otro lado; cerca de 1½ – 2 minutos más largos. Deje enfriar un poco y sirva con salsa, crema agria o puré de aguacate (para calorias adicionales).
Porciones: 1 adulto o 2-4 raciones para niño