

ALIMENTOS CON MUCHOS NUTRIENTES PARA CRECER



Lo que necesita saber

Nutrición hipercalórica para su hijo

Los niños necesitan una buena nutrición para aprender, desarrollarse y crecer sanos. En cada una de las revisiones de su hijo, el pediatra debe anotar sus medidas en una tabla de crecimiento. En el gráfico, debería ver una curva continua en cada visita cuando el crecimiento es bueno. Cuando los niños no reciben suficientes calorías, su curva de crecimiento puede volverse lenta o caer. Un crecimiento deficiente puede hacer que los niños corran el riesgo de tener un peso inferior al normal.

¿Qué se considera bajo peso?

- Para los niños de 0 a 24 meses, los médicos utilizan a tabla de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
 - El peso inferior al normal es cuando el peso para la edad de su hijo se sitúa por debajo de la tabla de crecimiento (menos del percentil 2) y/o el peso para la talla se sitúa por debajo de la tabla de crecimiento (menos del percentil 2).
- Para los niños de 2 a 18 años, los médicos utilizan las tablas de crecimiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).
 - El peso inferior al normal es cuando el peso de su hijo para su edad se sitúa por debajo de la tabla de crecimiento (menos del percentil 5) y/o el índice de masa corporal (IMC) se sitúa por debajo de la tabla de crecimiento (menos del percentil 5).

*Hable con su médico si cree que su hijo tiene un peso inferior al normal.

Si su hijo tiene un peso inferior al normal, lo mejor es fomentar el aumento de peso de forma saludable. Haga que cada granito de arena cuente ofreciendo comidas y tentempiés ricos en nutrientes y ricos en calorías. Aumentar las calorías de su hijo puede ser todo un reto, así que aquí tiene algunos consejos.

Consejos para planificar las comidas

- Proporcionar comidas y tentempiés regulares con un intervalo de 2-3 horas. Limitar el consumo de comida durante todo el día.
- Limitar el jugo a 4 onzas al día. En su lugar, ofrézcale agua entre comidas en un vaso.
- Evitar las bebidas azucaradas como el té dulce, los refrescos o las bebidas con sabor a fruta.
- Ofrecer leche o fórmula al final de una comida o merienda.
- Disfrutar de una comida relajada con la familia sin distracciones (sin televisión, tabletas ni teléfonos).
- Si su hijo se niega a comer, espere unos minutos y vuelva a intentarlo. Nunca obligue a su hijo a comer.

Formas de aumentar las calorías

Cereales

- Añadir leche entera a los cereales cocidos y añadir un ingrediente como mantequilla de frutos secos, fruta y/o mantequilla.
- Añadir salsas cremosas, queso, aceites o mantequilla a la pasta y el arroz.
- Ofrecer tostadas francesas, tortitas o gofres con fruta, crema batida casera, mantequillas de frutos secos y/o mantequilla.
- Cuando ofrezca panecillos, magdalenas inglesas, tostadas o cruasanes, añada ingredientes ricos en calorías, como queso fresco, mantequilla, mantequilla de frutos secos, aguacate para untar, queso o huevos.
- Acompañar las galletas con fruta blanda o queso.
- Cocinar magdalenas con fruta o mantequilla de frutos secos.

- Añadir mantequilla y/o queso a la sémola o al pan de maíz.

Frutas y verduras

- Se recomienda cualquier fruta. Pruébr la fruta con yogur integral, flanes caseros o crema batida casera.
- Las verduras tienen pocas calorías, así que añada queso, salsa, crema o aceites/mantequilla.
- Servir el puré de patatas con queso, crema agria y/o brócoli cocido.
- Ofrecer boniatos en puré o como patatas fritas con aceite o mantequilla.
- Añadir guisantes tiernos a los platos.
- Añadir aguacate a la carne, las legumbres, los huevos y la pasta/arroz.

Lácteos

- Ofrecer leche entera, yogur entero y requesón al 4%. Evite las variedades bajas en grasa.
- Poner queso fundido en verduras, arroz/pasta, tostadas/sándwiches, sémola, sopas y guisos.
- Preparar pudines con leche entera y añadir fruta blanda como bananas y bayas.
- Probar los batidos caseros añadiendo fruta, semillas de lino/chía, yogur integral y mantequilla de frutos secos.
- *Si su hijo no puede tomar lácteos, consulte otras opciones con su pediatra.

Proteína

- Añadir pequeños trozos blandos desmenuzados de carne, pescado, pollo, pavo, huevos, frijoles o tofu cocidos a la pasta, el arroz, las sopas, los guisos, el chili y los estofados.
- Mezclar huevo cocido, atún o pollo con mayonesa y untarlo en pan o galletas saladas.
- Ofrecer frijoles con crema agria, queso, salsa, guacamole en arroz o tortilla blanda.
- Untar humus en pan de pita, galletas saladas o sándwiches.
- Añadir mantequilla de frutos secos al pan, las galletas, los cereales cocidos, las magdalenas o los batidos.

¿Qué es una fórmula pediátrica completa?

Una fórmula pediátrica completa es una bebida líquida equilibrada de calorías, proteínas, grasas y vitaminas/minerales añadidos para ayudar a los niños a ganar peso. Algunos ejemplos son PediaSure o Boost Kids Essentials, pero hay muchas más marcas.

- Sólo para niños a partir de 1 año. No es para bebés.
- No es una fórmula para niños pequeños. Una fórmula pediátrica completa tiene más calorías y proteínas.
- No sustituye las comidas. Siga dando comidas y tentempiés regulares a su hijo.
- Ofrecer la fórmula pediátrica después de una comida. No se la dé antes de una comida porque llena la barriga rápidamente.
- Ofrecer sólo en taza, no en biberón. Estos productos contienen azúcar, así que cepille los dientes de su hijo después de beberlos.
- Puede hacerse con leche, soja o guisantes. Algunas fórmulas son hipoalergénicas, es decir, están pensadas para niños alérgicos.
- Puede ser de chocolate, vainilla, fresa u otros sabores frutales.
- Algunos se pueden comprar sin receta y otros hay que encargarlos en la farmacia.

***Consulte con su médico si cree que su hijo necesita una Fórmula Pediátrica Completa**

20-311, Rev. 1/22/2025

OakGov.com/Health | Enfermeros de guardia: 800.848.5533 | NOC@OakGov.com |   @PublicHealthOC

La División de Salud del condado de Oakland no negará su participación en sus programas por motivos de raza, sexo, religión, origen nacional, edad o discapacidad. Se aplican requisitos de elegibilidad estatales y federales a ciertos programas. 24-512_1.2325