



SUGERENCIAS PARA AUMENTAR DE PESO

Usted o su hijo pueden tener problemas para aumentar de peso por varias razones. Algunas personas simplemente no comen lo suficiente o limitan la cantidad que comen. Otras tienen poco apetito, náuseas o una enfermedad, y no tienen ganas de comer.

PRUEBE ESTAS SUGERENCIAS:

Programe las comidas y tentempiés

- Coma comidas pequeñas y frecuentes para ayudar a desarrollar un apetito saludable. Planee 3 comidas y 2-3 tentempiés cada día.
- Ideas rápidas para tentempiés: galletas y queso, yogurt y fruta, tostadas de mantequilla de cacahuete, mezclas de frutas y nueces, huevos cocidos, ensalada de atún o huevo en galletas saladas.
- Ideas para comidas rápidas: papas al horno cubiertas con chile, verduras y arroz salteados, pollo o carne de res, quesadilla, sopa de frijoles.

Hora de comer

- Haga que la hora de comer sea agradable. Comer es más agradable en un ambiente feliz y relajado.
- Coman juntos como familia tan a menudo como sea posible.
- Durante las comidas, limite las distracciones, como los teléfonos celulares y la televisión. Céntrese en comer.

Entre las comidas y tentempiés

- Ahorre su apetito para las comidas y los tentempiés planificados. Evite comer pequeños trozos de comida todo el día.
- Tome agua entre las comidas y los tentempiés. Las otras bebidas llenan y no dejan espacio para la comida.
- Limite los dulces, las papas fritas, los pasteles, las galletas y las bebidas endulzadas. Estos alimentos proporcionan poca nutrición y pueden hacer que pierda su apetito por las comidas.

➤ CONSEJO ◀

Incluya actividad física todos los días.
El ejercicio ligero mejora el apetito.



POTENCIADORES DE CALORÍAS

Agregue calorías a sus comidas y tentempiés con estas ideas:

COMIDA:	USO SUGERIDO:
QUESO	<ul style="list-style-type: none"> • Cómalo como un tentempié o agréguelo a un sándwich. • Agréguelo a cazuelas y sopas. • Derrítalo sobre pasta o verduras.
HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mézclelos con carne picada y en guisados. • Agregue huevos cocidos a las ensaladas.
MANTEQUILLA DE CACAHUATE	<ul style="list-style-type: none"> • Extiéndala en tostadas y frutas. • Mezcle la mantequilla de cacahuete en los licuados.
LECHE EN POLVO	<ul style="list-style-type: none"> • Mézclela en pudín, sopa, guisados, carne molida y puré de papas. • Agregue 2-4 cucharadas de leche en polvo a 1 taza de leche.
MEZCLA INSTANTÁNEA DE DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Agréguelo a la leche.
FRUTAS SECAS Y NUECES (mujeres y niños mayores de 3 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Cómalas como tentempiés o mézclelas con cereales. • Mézclelas en el yogurt o úselas como cobertura de helado.
GRANOLA	<ul style="list-style-type: none"> • Agréguela a la mezcla para galletas, muffins y hot cakes. • Espolvoréela en el yogurt y el cereal.
AGUACATE O GUACAMOLE	<ul style="list-style-type: none"> • Agréguelo a sándwiches y ensaladas. • Mézclelo con queso crema o crema agria para un baño de verduras.
MANTEQUILLA Y ACEITES	<ul style="list-style-type: none"> • Agregue mantequilla a la avena, las tostadas, los fideos, el arroz y las verduras cocidas. • Unte mantequilla en el pan antes de la mantequilla de cacahuete. • Saltee las verduras en aceite.
EMPANIZADO	<ul style="list-style-type: none"> • Cubra las carnes con empanizado

SUGERENCIA: Planifique con anticipación los tentempiés cuando esté lejos de casa.

RECORDATORIOS:

- Algunos niños son pequeños porque sus padres son pequeños. ¡Mientras el niño crezca a un ritmo constante y tenga energía, está bien!
- Use alimentos sólidos para aumentar las calorías. Esta es la mejor manera para que las personas sanas ganen peso.
- Los suplementos nutricionales son para aquellos con condiciones médicas. En caso de problemas médicos, hable con su proveedor de servicios de salud o dietista.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.