

Nombre del cliente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Dietista/Técnico dietético \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Terapia nutricional para niños de crecimiento lento

Este folleto explica cómo elegir alimentos que ayuden a su hijo a obtener las calorías y proteínas suficientes para subir de peso y crecer mejor.

### Consejos para planificar las comidas

- Establezca una rutina regular de comidas y refrigerios (*snacks*) para su niño:
  - Planifique tres comidas y dos o tres refrigerios a intervalos de 1 ó 2 horas por lo menos.
  - Destine de 15 a 30 minutos para las comidas y de 5 a 15 minutos para los refrigerios.
  - No ofrezca nada para comer o beber entre los horarios establecidos de comidas y refrigerios (a excepción de agua).
- Limite el consumo de agua y jugo de 4 a 8 onzas diarias. En vez de estos, ofrezca a beber leche o fórmula para niños.
- Haga que la hora de las comidas y refrigerios sean encuentros tranquilos, agradables y relajados.
  - Limite las distracciones durante las comidas. Apague la televisión.
  - Si es posible, haga que todos los miembros de la familia permanezcan reunidos a la mesa durante toda la comida.
- Alimente a su niño en una silla junto en la mesa. Utilice tenedores, cucharas, tazas, tazones y platos del tamaño adecuado para niños pequeños.
- Ofrezca alimentos sólidos primero y limite la cantidad de líquidos que su niño beba con las comidas o refrigerios.
- Si su niño se niega a comer o hace berrinches, espere un par de minutos e inténtelo nuevamente. Si el comportamiento continúa, termine la comida y espere hasta el próximo horario de refrigerio o comida para ofrecer **cualquier** tipo de alimento o líquido (excepto agua). No preste mucha atención a tales conductas.
- No discuta acerca de la comida frente de su niño, excepto para preguntarle si desea más o si ya está satisfecho. Nunca obligue a comer a su niño.
- Agregue calorías extra a cada comida y refrigerio. (Para sugerencias, ver Alimentos recomendados)

### Notas:



## Alimentos recomendados

Cuando se consuman pequeñas porciones de alimentos, escoja aquéllos que tengan un alto contenido de calorías, proteínas y otros nutrientes.

Grupo alimenticio	Alimentos recomendados
Leche y productos lácteos	Leche entera Crema Mitad crema- mitad leche ( <i>half-and-half</i> ) Yogur entero Pudín/ natilla Leche en polvo descremada Leche condensada azucarada Queso Crema agria Helado
Carne y otros alimentos con proteínas	Carne de res, cerdo, pollo, pavo y pescado Huevos Nueces o mantequilla de nueces Frijoles/porotos/ habichuelas/ judías/ alubias/ caraotas y chícharos/ arvejas/ guisantes secos
Granos	Pan, bolillos, panecillo inglés y roscas de pan ( <i>bagels</i> ) con mantequilla, queso crema, mantequilla de cacahuate/ maní o cualquier otro agregado alto en calorías Panecillos dulces ( <i>muffins</i> ) Panqueques, gofres ( <i>waffles</i> ) y tostadas francesas con mantequilla o jarab/ sirope Galletas saladas tipo <i>goldfish</i> y club; otras galletas de soda hechas con grasa Cereales listos para servir con leche entera o crema Cereales calientes preparados con leche entera o crema
Verduras/ Vegetales	Todas (prepárelas con aceite o mantequilla y sírvalas con mantequilla, margarina o queso encima)
Frutas	Todas (sírvale con azúcar o crema encima o con yogur como salsa para untar)
Grasas o aceites	Mantequilla, margarina, aceite, mayonesa o aderezos para ensalada (servir cantidades generosas)
Líquidos	Leche entera o leches saborizadas (como chocolate o fresa) <i>Pediasure, Kindercal</i> o cualquier otro suplemento líquido para niños

Otros	Jarabe de chocolate o salsa de caramelo Salsas para asar, tártara o agridulce Kétchup Jarabe de arce ( <i>maple syrup</i> ) Pasta de queso para untar/ queso untable Miel (no dar a niños menores de 1 año) Hummus (puré de garbanzos)
-------	--

## Alimentos no recomendados

Evite alimentos que llenen a los niños y no les proporcionen las calorías, proteínas u otros nutrientes necesarios para crecer y subir de peso.

Grupo alimenticio	Alimentos no recomendados
Leche y productos lácteos	Leche descremada, baja en grasa o reducida en grasa Yogur descremado o bajo en grasa Helado/ mantecado bajo en grasa Sorbete ( <i>sherbet</i> ) Queso bajo en grasa Cualquier otro producto lácteo descremado o bajo en grasa
Bebidas	Más de 4 onzas diarias de jugo, bebidas con sabor a frutas o agua
Otros	Productos de dieta o preparados con edulcorantes artificiales Productos etiquetados como “bajos en grasa” o “reducidos en grasa”

**Notas:**

## Ejemplo de menú para 1 día

---

<b>Desayuno</b>	<p>½ taza de avena, preparada con leche entera y 1 cucharada de azúcar morena</p> <p>½ banana fresca en rodajas con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/ maní encima</p> <p>4 onzas de leche entera</p>
<b>Refrigerio (Snack)</b>	<p>2 galletas con sabor a mantequilla</p> <p>1 onza de queso cheddar o americano</p> <p>4 onzas de agua o jugo</p>
<b>Almuerzo</b>	<p>½ taza de macarrones con queso, preparados con mantequilla y leche entera</p> <p>¼ taza de palitos de zanahoria con 1 cucharadita de aderezo ranchero para untar</p> <p>½ taza de fresas en rodajas con 1 cucharadita de azúcar encima</p> <p>4 onzas de leche entera</p>
<b>Refrigerio</b>	<p>4 onzas de yogur de leche entera</p> <p>1 cucharada de uvas pasas/ pasitas</p>
<b>Cena</b>	<p>2 trocitos de filete de pollo empanizado</p> <p>1 cucharadita de salsa para asar</p> <p>¼ taza de croquetas de papa rallada (<i>tater tots</i>)</p> <p>½ taza de brócoli al vapor con 1 cucharada de queso desmenuzado</p> <p>4 onzas de leche entera</p>
<b>Refrigerio</b>	<p>4 onzas de <i>Pediasure</i> de fresa</p>

1,700 kcal; 67 g de proteínas; 206 g de carbohidratos; 74 g de grasas.

### Notas: