

### Como ayudar a su hijo a aumentar de peso Consejos para estimular al niño a comer más



- Coma con su hijo o trate de que su hijo coma con miembros de la familia para que modelen buenos hábitos alimenticios.
- Haga más agradable la hora de la comida – sea alentador no exigente.
- Coman sus comidas regulares y coman dos meriendas saludables al día.
- Considere las meriendas como mini comidas. Ofrezca alimentos saludables ricos en calorías.
- Evite las distracciones como la TV o la música a todo volumen, mientras comen.

### Consejos para aumentar las calorías en la dieta de su hijo

- **Carnation Breakfast Essentials:** Añádalo a la leche, batidos de leche o cereal cocido.
- **Queso:** Derrítalo en las verduras y las galletas. Añádalo a los bocadillos, guisos, puré, huevos revueltos, salsas, sopas y ensaladas. Añada queso extra a las pizzas.
- **Crema agria:** Añádala a las sopas, guisos, papas, tacos y burritos.
- **Mantequilla de maní:** Añada una cantidad generosa en tostadas y bocadillo. Póngasela a las manzanas, apio y galletas. Añádala a los batidos.
- **Aceite de oliva, aceite de canola o aceite de maní:** Añádalo a pastas y arroces, guisos y verduras. Puede utilizar aceite para mojar el pan.
- **Mantequilla o margarina:** Añádala a la sopa, papas, cereales calientes, arroz, fideos y verduras.
- **Half & Half o crema:** Añádala a sopas, budines, salsas, batidos, puré de papas o cereales.
- **Leche en polvo:** Añádala a las sopas, cocidos, cereales, salsas, leche y batidos.
- Use las **salsas (dips)** para mojar las verduras crudas, frutas o galletas

Crema de queso  
Aguacate majado o Guacamole  
Dip de Ranch

Hummus  
Yogur  
dip de queso

- Agregue una capa gruesa de **mantequilla, queso, aguacate o crema de queso** a las galletas, pan tostado, bagels y sándwiches.

### Ideas de recetas con alta calorías



#### Batido de frutas

- 1 taza de yogur de vainilla o con sabor a fruta (no sin grasa)
- 1 taza de frutas (congeladas o frescas)
- ¼ taza de leche 2%, leche entera, o doble leche (añadir más para batidos no tan espesos)

Mezcle todos los ingredientes y disfrute de su batido. Pruebe diferentes frutas o sabores de yogurt. Rinde 2 porciones.

#### Doble leche

- 1 taza de leche 2%
- 3 cucharadas de leche en polvo

Mezcle la leche con el polvo y disfrútela. Proporciona: 170 calorías, 13 g de proteínas, 5 g de grasa

#### Mezcla de frutos secos

- 1 taza del cereal Chex, Kix, o Cheerios
- ½ taza de maní u otras nueces
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de M&Ms

Combine todos los ingredientes (rinde 4 porciones)

**\*\* Para evitar que se ahoguen – éstos no lo deberían comer niños menores de 3 años de edad.**

#### Sándwiches de queso a la parrilla

- 2 piezas de pan integral
- Su queso favorito cortado en rodajas
- Mantequilla suave o aceite de oliva



Coloque las rebanadas de queso entre el pan.

Úntele la mantequilla en ambos lados y coloque el lado del pan con mantequilla en la sartén. Déjelo en la parrilla hasta que esté ligeramente dorado y luego lo puede voltear. Continúe cocinándolo hasta que el queso se haya derretido.

Corte el sándwich en 4 rodajas (como si fueran palitos). Trate de mojarlo los palitos (sándwich) en la sopa de tomate o en salsa marinara.

