

Dieta alta en calorías para la fibrosis quística

(High calorie diet for cystic fibrosis)



Los niños con fibrosis quística (*CF*, según su sigla en inglés - *cystic fibrosis*) necesitan mayor cantidad de calorías, alrededor de 1½ a 2 veces más, en comparación con los niños de la misma edad sin fibrosis quística. El cuerpo de su niño necesita calorías adicionales para ayudarlo a crecer y desarrollarse.

- Durante la infancia y la adolescencia su niño necesita aún más calorías.
- Los niños con fibrosis quística pueden crecer normalmente cuando los alimentos que consumen les dan buena nutrición y calorías adicionales.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño a aumentar de peso?

Siga estas pautas para ayudar a su niño a aumentar de peso.

- La grasa tiene el doble de calorías que los carbohidratos y las proteínas. Usted puede añadir calorías a la dieta de su niño añadiendo grasa.
- Haga que su niño coma con frecuencia. Dele 3 comidas altas en calorías y 2 a 3 meriendas grandes todos los días.
- Haga que las bebidas también sumen en la cuenta de las calorías. escoja bebidas altas en calorías tales como la leche entera, los batidos con leche o los suplementos orales.
- Lea las etiquetas de los alimentos. escoja aquellos con más calorías por porción.
- Mantenga una lista de todo lo que su niño come y bebe en 3 ó 4 días. Pídale a su nutricionista que la revise y le ayude a incrementar el consumo de calorías de su niño.
- Pruebe algunos de los alimentos altos en calorías que aparecen a continuación.

¿Qué alimentos puedo usar para aumentar calorías a la dieta de mi niño?

Añada alguno de estos alimentos para ayudar a incrementar las calorías. Llame a un miembro del equipo de especialistas en fibrosis quística de su hijo si tiene preguntas

Alimentos	Cómo utilizar
Aguacate	<ul style="list-style-type: none">• Póngalo en los sándwiches o las ensaladas,• Haga guacamole
Tocino	<ul style="list-style-type: none">• Póngalo en los sándwiches o las ensaladas
Mantequilla, margarina o aceites vegetales	<ul style="list-style-type: none">• Úselos en sándwiches, galletas de soda o saladas, panqueques y panes• Úselos en alimentos calientes como:<ul style="list-style-type: none">– Arroz– Espaguetis– Papas

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta alta en calorías para la fibrosis quística, continuación

Alimentos	Cómo utilizar
Mantequilla, margarina o aceites vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Úselos en alimentos calientes como: <ul style="list-style-type: none"> – Verduras – Sopas con crema – Cereales cocidos
Queso	<ul style="list-style-type: none"> • Añádalo a sándwiches o ensaladas • Sírvalo con galletas de soda o saladitas • Derrítalo en alimentos como los huevos revueltos, papas o chile
Queso de crema	<ul style="list-style-type: none"> • Úntese al pan, las galletas saladas y las frutas • Mézclelo con el puré de papas o los macarrones con queso
Jarabes con sabor (chocolate o fresa)	<ul style="list-style-type: none"> • Úselos para dar sabor a la leche entera o para hacer batidos con leche
<i>Dip</i> de cebollas a la francesa (<i>French onion dip</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Úselo con las papas fritas o con verduras crudas
Media crema (<i>half and half</i>) o crema espesa para batir (<i>heavy whipping cream</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Añada a la leche entera, los cereales calientes o fríos, los batidos de fruta (<i>fruit smoothies</i>), sopas con crema, pudines o natillas o a cualquier otra receta que use leche. • Use crema batida para acompañar las frutas frescas
<i>Hummus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Úselo como salsa con el pan pita, las galletas de soda o saladitas o con las verduras crudas • Úntelo a los sándwiches
Mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> • Añádala a los sándwiches o las ensaladas • Úsela como salsa con las verduras crudas
Mantequilla de nueces	<ul style="list-style-type: none"> • Úntela a las tostadas, galletas, apio • Úntela a las rodajas de frutas (como manzanas, peras o bananas)
Nueces	<ul style="list-style-type: none"> • Cómalas para merendar • Mézclelas con frutas secas, chocolate, <i>granola</i> o para hacer surtido rico (<i>trail mix</i>) • Como guarnición para cereales, helados, frutas, ensaladas o pudines
Aceitunas	<ul style="list-style-type: none"> • Añádalas a las ensaladas, los sándwiches o las salsas
Aderezos para ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> • Añádalos a las ensaladas • Úselos para acompañar verduras crudas
Yogur de leche entera	<ul style="list-style-type: none"> • Úselo para acompañar fruta fresca • Prepare batidos de fruta

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.