

Conteo de calorías (Calorie count)

¿Qué es el conteo de calorías?

Un conteo de calorías es un registro por escrito (o una hoja de papel) donde se anota todo lo que su hijo coma y beba durante la hospitalización. Se utiliza para determinar el tipo de alimentos que come y la cantidad de calorías y proteínas que recibe todos los días y noches.

¿Por qué debe mi hijo contar las calorías?

El médico y el nutricionista de su hijo necesitan saber cuánto come y bebe durante la hospitalización. Este les sirve para determinar si él recibe la cantidad correcta de nutrición para:

- Crecer como se espera
- Aumentar o mantener el peso
- Tener la energía y proteína necesaria para curarse

¿Qué debo hacer?

- Después de las comidas y meriendas, escriba **todo** lo que el niño comió y bebió en las hojas para el conteo de calorías en la página 2 a 4.
 - Por favor use una hoja nueva todos los días.
 - Incluya el tipo y cantidad de alimento o bebida.
 - Algunos ejemplos son:
 - La mitad de una hamburguesa con el pan
 - 4 onzas de Pediasure
 - 1 taza de habichuelas
- Escriba también los alimentos y bebidas que come traídos de la casa o de un restaurante de afuera del hospital.
- Por favor hable con la enfermera o nutricionista del niño, si tiene preguntas o necesita ayuda.

¿Cuánto tiempo deberá si hijo contar las calorías?

La mayoría de los conteos de caloría se hace por 3 días. Si es necesario, se le podría pedir que siga escribiendo lo que su hijo come o bebe por más de 3 días.

¿Cómo saber si mi hijo está consumiendo la cantidad correcta de alimentos?

La nutricionista puede hablar con usted sobre qué cantidad de alimentos su hijo debe comer y beber para darle la energía y proteínas que necesita. Si quiere saber qué tipo y qué cantidad de alimentos son los mejores para su hijo, hable con la nutricionista.

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.

