

¿Se recomiendan esos productos líquidos altos en calorías para aumentar peso?

Aumentar el tamaño de porciones y añadir meriendas muchas veces basta para aumentar peso. Pero si existe una falta de apetito, un líquido alto en calorías tomado con o entre comidas se suele recomendar, aunque no debe sustituir a las propias comidas. Estas fórmulas son útiles porque son fáciles de preparar y tomar. Las bebidas altas en calorías están concentradas y, según su fórmula, proveen cantidades variables de proteínas, carbohidratos y grasa. Ejemplos que encuentra en el supermercado son: Carnation Instant Breakfast Drink®, Ensure®, Boost®, Sustocal®, y Resource®. Consulta un doctor o dietista para escoger el producto que sea mejor para Ud.

Mi hijo crece muy despacio. ¿Qué me pueden recomendar para que le apetezca comer más?

Los últimos cálculos expertos indican que un 25% de los niños pequeños tienen dificultades a la hora de comer. Padres y tutores se preocupan mucho por un hijo que crece despacio y suelen presionarle a que coma más, lo que puede empeorar la situación. A los niños se les debe alentar, pero nunca forzar a que coman. Los niños aceptan mejor las porciones pequeñas (repetiendo si lo piden) que porciones grandes. Sirvanles tres comidas al día, y dos o tres bocaditos nutritivos entre comidas. Asegúrese de que el comer les resulte una experiencia agradable. Deje que cada niño decida cuánto come. Pruebe algunas de las sugerencias mencionadas antes para añadir calorías extras a la dieta de su hijo.

He oído que comer tres comidas pequeñas al día y agregar bocaditos entre comidas es una buena manera de agregar calorías a mi dieta. ¿Qué tipo de bocaditos debo comer?

Una buena forma de aumentar el peso es el comer meriendas entre comidas. Para evitar llenarse mucho, procure comer bocaditos dos horas antes de la próxima comida y antes de acostarse. Cualquier comida que le guste puede servir como bocadito. Los siguientes alimentos tienen muchas calorías y son nutritivos:

- Nueces
- Jugo, néctar, o batido de leche*
- Palomitas de maíz con mantequilla*
- *Bagel* con queso crema
- Queso* y galletas
- Medio *sandwich*
- *Granola*
- Gelatina con fruta
- Fruta deshidratada
- Fruta fresca en rodajas con leche entera*
- Budín*
- *Muffins* con mantequilla* o margarina*
- Galletas Graham con crema de cacahuete
- Fruta con queso*
- Pan tostado con queso*
- Sorbete o helado*
- Cereales con leche entera*
- Barritas de *granola*
- Manzanas, plátanos, o apio con crema de cacahuete
- Barras de chocolate como Snickers, Salted Nut Roll, Mounds*, o Almond Joy*

* Comer alimentos altos en grasas saturadas está bien cuando los niveles de colesterol y otros lípidos sean normales.

Muchas de las comidas recomendadas para aumentar de peso parecen contener mucha grasa. ¿Debo preocuparme por la grasa en mi dieta?

Depende. Para algunas personas, aumentar el peso es necesario para mejorar su salud. Por ello, aumentar en peso es su meta principal. Ya que las personas que han de aumentar su peso suelen tener muy poco apetito, es importante darles cuantas más calorías posibles en pequeñas porciones de comida. Al tener la grasa muchas calorías, muchos alimentos recomendados para ganar peso tienen mucha grasa.

Aunque el alimentarse con mucha grasa no es saludable para todo el mundo, estos alimentos pueden resultar esenciales para una persona de muy poco peso que necesita aumentar de peso. Consulte con su médico o dietista sobre lo que necesita para mejorar su salud.

Mencionamos las marcas de producto solamente como ejemplos; esto no significa que la Cooperative Extension apruebe o apoye a tales marcas.

Preparado por: Mary P. Wilson, M.S., R.D., Especialista en Nutrición, University of Nevada Cooperative Extension
Natalie Krelle-Zepponi, B.S., Nutricionista

Para más información, llame a la University of Nevada Cooperative Extension:

en Reno (775) 784-4848

en Las Vegas (702) 222-3130

Visítenos en Internet: www.unce.unr.edu

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física de acuerdo con la política de la Universidad, ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.

Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.



**AN APPLE
A DAY**

**Cuando
necesite aumentar su peso...**

Hoja de datos 06-31
(modificado 2012)



University of Nevada
Cooperative Extension

Cuando necesite aumentar su peso

Se considera que una persona tiene un peso no saludable cuando está 15- 20% o más por debajo de las pautas de peso estándares. El bajo peso puede deberse a: 1) ingestión de alimentos por debajo de necesidades de energía y actividades; 2) actividad excesiva, como de un atleta fanático en entrenamiento; 3) una pobre absorción y utilización de alimentos; 4) una enfermedad de consumación como el cáncer, que acelera al metabolismo y agota energías, y 5) estrés psicológico o emocional. Si necesita aumentar su peso, consulte con su médico, dietista u otro experto sobre lo que más le conviene a usted.

Mi médico me recomienda aumentar mi peso, pero me falta apetito. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi apetito?

El comer más de lo que le apetece a uno puede ser difícil. He aquí unos consejos que pueden ayudarle a mejorar su apetito:

- **Coma todos los días a la misma hora.** Eso ayuda a establecer el hábito de llevar una dieta equilibrada de tres comidas normales o seis pequeñas al día. Si nota que en un momento determinado del día tiene más hambre que en otro, p.ej. en la mañana, intente aumentar la porción en esa comida.
- **Trate de comer acompañado por familia o amistades.** Esto ayuda a que el comer sea más grato, y la comida más atractiva.
- **Trate de comer en un lugar que sea cómodo.** Su apetito puede verse afectado por

un entorno estresante. Un entorno agradable, con amigos y escuchando su música favorita puede ayudarle a disfrutar más de sus comidas.

- **Haga más ejercicio.** Si lleva una vida sedentaria, los aumentos ligeros de ejercicio, sobre todo por la mañana, pueden ayudarle a mejorar su apetito. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio debe consultar con su médico.
- **Disfrute de una cerveza o vaso de vino.** El alcohol puede aumentar su apetito. Consulte con su médico antes de intentar esto.
- **Si fuma, procure dejarlo.** El dejar de fumar puede ayudar a aumentar su peso.
- **Mantenga bocaditos nutritivos a mano y a la vista.** El comer bocaditos entre comidas puede agregar calorías extras.
- **Haga más apetitosas a las comidas.** Sazone comidas con hierbas y especias o añada mostaza, salsa de barbacoa, salsa fresca, *ketchup*, vinagre, salsa picante o un poco de jugo de limón para hacer que sean más sabrosas.
- **Si el olor de la comida le da náusea,** intente comidas frías o comidas con temperatura ambiente como fruta, queso, galletas, *sándwiches*

¿Hay maneras simples de agregarle más calorías a mis comidas sin que me sienta como que esté comiendo demasiado?

El comer por lo menos tres comidas equilibradas por día es importante. Algunas personas prefieren comer múltiples comidas pequeñas. Cada comida o mini comida debe tener alimentos de al menos tres de los cinco grupos de alimentos, que incluyen pan y granos; vegetales; frutas; carnes y sustitutos de carne; y productos lácteos. Para ganar en peso es necesario agregar calorías extras, en cada comida o mediante bocaditos adicionales.

Alimentos que pueden ayudarle a agregar calorías a sus comidas equilibradas:

desayuno

- Beba néctar de albaricoque, melocotón o de fresas
- Beba jugos de fruta, como de naranja, piña, ciruela, o mezclas exóticas
- Beba leche entera* o descremada al 2%*
- Coma algo de fruta deshidratada, o añádalo a los cereales
- Coma un plátano, o agréguelo a cereales, o sobre pan tostado
- Mezcle un paquete de desayuno instantáneo Carnation[®] con leche entera*
- Beba chocolate caliente hecho con leche entera*
- Unte mermelada o jalea, crema de cacahuets, miel o margarina en su pan tostado*
- Ponga sirope de arce (*maple syrup*) o de fruta en los crepes, gofres o torrijas (*French toast*)
- Añádele crema* y azúcar al café o al té

almuerzo

- Coma yogur bajo en grasa con fruta (elija los que contienen azúcar)
- Beba un vaso de jugo vegetal
- Haga un sándwich con rodajas de aguacate y queso*
- Prepárese un batido de leche*
- Tome refrescos regulares, en lugar de los de dieta. Los refrescos gaseosos pueden hacer que se sienta “lleno” por lo que resulta mejor tomarlos DESPUÉS de las comidas
- Coma un plato hondo de requesón con fruta
- Coma una barra de *granola*
- Prepare verduras frescas con salsa *dip* para picar
- Coma fruta de lata en almíbar
- Póngale el punto final a su almuerzo con su galleta favorita*

para cenar

- Esparza crema agria*, margarina* o mantequilla sobre las verduras
- Añádele aguacate, aceitunas, huevos* duros cocidos, o semillas de girasol a las ensaladas
- Póngale salsas* y salsas de carne* a las carnes y verduras
- Tome sopa cremosa*, como las de pollo o de papa
- Agregue queso* rallado a los guisos, sopas, chile*, perritos calientes*, o pan de ajo*
- Póngale aderezos cremosos* a las ensaladas
- Mezcle leche en polvo en su vaso de leche entera*
- En el postre, disfrute de helado*, budín*, flan*, tarta de queso*, o pastelerías*
- Cubra las frutas con crema* batida

*NOTA: Comer alimentos altos en grasas saturadas está bien cuando los niveles de colesterol y otros lípidos sean normales.