

Nutrición para el niño con quemaduras

(Dieta alta en calorías y en proteínas)

Los niños con lesiones por quemaduras tienen necesidades muy especiales cuando se trata de comer. Para ayudar a que su hijo sane, es necesaria una dieta alta en calorías y en proteínas. Cuánto más graves sean las quemaduras más calorías y proteínas necesitará su hijo. Un dietista hablará con usted sobre las necesidades nutricionales de su hijo.

Use el diagrama de MiPlato (MyPlate) y las pautas generales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) que se muestran a continuación le ayudarán a planificar una dieta saludable y bien balanceada para su hijo.



Balancee las calorías:

- Evitar comer porciones extremadamente grandes

Alimentos que debe aumentar:

- Hacer que la mitad del plato sea de frutas y vegetales
- Hacer que al menos la mitad de los granos sean integrales

Alimentos que debe reducir:

- Comparar el sodio en los alimentos como sopa, pan y comida congelada y escoja las que tienen menos sal
- Beber agua en lugar de bebidas endulzadas

Consejos nutricionales

- Anime a su hijo a comer tanto como pueda de una comida bien balanceada según lo tolere mientras se recupera de una quemadura. Ofrezca una amplia variedad de alimentos.
- Dele a su hijo alimentos y bocadillos o meriendas más a menudo. Pruebe darle 3 comidas y 3 meriendas o bocadillos al día o entre 5 y 6 comidas pequeñas al día.
- El doctor, enfermera o el dietista podrían recomendar algún suplemento nutricional para su hijo, tal como una bebida de fórmula especial.
- Dele pequeñas porciones de líquidos con los alimentos. Ofrezca únicamente pequeñas cantidades de jugo, refresco o bebidas azucaradas entre las comidas. Esto le ayudará a evitar que su hijo se llene sólo con líquidos.
- Revise los alimentos en su alacena. Los alimentos que digan "light", "low fat", "fat free" o "diet" (ligeros, bajo en grasa, libre de grasa o de dieta) no tienen tantas calorías y no ayudan tanto a su hijo.

Consejos nutricionales (Continuación)

- Los licuados, el queso o la mantequilla de cacahuete (maní) así como las galletas y el yogur son una buena idea como refrigerios o meriendas.
- Ofrézcale porciones de una medida adecuada al tamaño de su hijo. Podría abrumarlo si le ofrece porciones demasiado grandes para él.
- Permita que su hijo decida cuándo ha terminado de comer. No forcé a su hijo a comer o a terminarse todos los alimentos.
- Una multivitamina es un suplemento útil para muchos niños con quemaduras.

Alimentos que aumentan la proteína o las calorías

Alimento	Gramos de proteína	Calorías
Carne/pescado/aves:	7 por onza	75 por onza
<ul style="list-style-type: none"> • Salchichón de hígado, carnes frías o embutidos • Trocitos de pollo o barritas de pescado • Hamburguesas con queso • Ensaladas de carne o atún • Hot dogs (Para niños mayores de 3 años) • Sirva la carne con la salsa (<i>gravy</i>) o la salsa cremosa, empanícela o fríala para aumentar las calorías. 		
Queso:	7 por onza	100 por onza
<ul style="list-style-type: none"> • Añádalo a los guisados, sándwiches o a las ensaladas. • Derrítalo en las verduras o vegetales y en los huevos. • Sírvalos en beignets (<i>bagels</i>), galletas, bollos o en la fruta. • Use cualquier tipo de queso, incluido el queso crema o el queso tipo cottage. 		
Leche:	8 por taza	90 – 150 por taza
<ul style="list-style-type: none"> • Crema batida o <i>half and half</i> (mitad nata (crema) y mitad leche entera) • Ponche de huevo (rompope) • Helado o helado de crema • Queso – cheddar, Colby, Americano, Suizo • Queso tipo cottage, queso crema • Yogur con fruta • Leche de soya fortificada puede usarse si su hijo no puede beber leche. 		
Leche entera en polvo	3 por cucharada	40 por cucharada
<ul style="list-style-type: none"> • Espolvoréela en los guisos, sopas en crema, cereales calientes, papas, carne molida y en la salsa de la carne (<i>gravy</i>) 		
Mantequilla de cacahuete (maní)	4 por cucharada	100 por cucharada
<ul style="list-style-type: none"> • Espárzala en galletas dulces o saladas, fruta, verduras, panecillos, pan, tortillas o • Bátala en el helado • Licúela en los licuados 		
Huevos	7 por huevo	75 por huevo
<ul style="list-style-type: none"> • Añádala a los huevos cocidos, a las ensaladas y a los sándwiches. • Sírvalos cocidos, revueltos, fritos, tibios o como huevos rellenos sazonados. 		
Granos secos nueces/granos	4 – 7 por onza	160 por onza
<ul style="list-style-type: none"> • Only for children over 3 years of age 		
Frijoles (habichuelas) secos/legumbres	7 por ½ taza	100 por ½ taza
<ul style="list-style-type: none"> • Frijol negro, pinto, rojos, lentejas, garbanzos, judías de careta, • Sirva los frijoles horneados o fritos. • Añádalo a los tacos, nachos, chili y a los guisados. 		
Mantequilla y margarina	0	35 por cucharadita
<ul style="list-style-type: none"> • Derrítala en las verduras y vegetales, fideos, cereal caliente, palomitas (rosquillas) de maíz y en el pescado. • Úntela en las tortillas, sándwiches, panecillos y en galletas. • Úsela para freír carnes o sofreír verduras y vegetales. 		

Miel, jaleas y mermeladas	0	55 por cucharada
<ul style="list-style-type: none"> • Untela en pan tostado, pan o galletas. 		

Recetas

Super licuado (batido) instantáneo

600 calories, 15 g protein per recipe

- ½ taza de half and half
- ¾ de taza de helado o de helado de crema
- 1 paquete de desayuno instantáneo

Licúe los primeros 2 ingredientes en la licuadora hasta que no tenga grumos. Añáda a la mezcla el polvo instantáneo de desayuno. Sírva inmediatamente.

Si lo desea, puede añadir jarabe de chocolate, mantequilla de cacahuete (maní) o polvo de malta.

Pudín de leche con algo más

250 calorías, 8 g proteína por porción

- 2 tazas de leche entera
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 paquete de pudín instantáneo.
- 2 paquetes de desayuno instantáneo

Añada aceite vegetal a la leche.

Licúe leche y el aceite con la mezcla del pudín y el desayuno instantáneo. Pour into ½ cup containers and chill in refrigerator until set.

Bocadillos de mantequilla de cacahuete

380 calorías, 7 g proteína por porción de ½ taza

- 1 taza de mantequilla de cacahuete (maní)
- 1 barra de margarina
- 1 – bolsa de 12 onzas de chispas de chocolate
- 1 caja de cereal Corn Chex™ o Crispix™
- 1 taza de azúcar glass (impalpable)

Derrita las chispas de chocolate, la margarina y la mantequilla de cacahuete (maní). Viértala sobre el cereal. Ponga la mezcla en una bolsa de papel de estraza. Añada el azúcar glass y agite hasta que esté cubierta. Guárdela en un recipiente herméticamente cerrado. En climas cálidos, podría ser necesario guardarla en el refrigerador.

Leche “Doble”

270 calories, 17 g protein per serving

Añada de 2 a 4 cucharadas de leche en polvo a un vaso de leche entera.

Para mayor información sobre las quemaduras, visite el sitio en la Internet de Children’s Hospital en: www.chw.org.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.