

Dieta con alto contenido calórico

Niños recién nacidos hasta los 2 años

¿Por qué debo seguir estas pautas para alimentar a mi hijo?

Su hijo necesita una dieta con alto contenido calórico para ayudarlo a subir de peso y mantenerse saludable. Tendrá que adoptar medidas adicionales para ayudar a su hijo a obtener la nutrición necesaria para crecer. Esta información lo ayudará a escoger los alimentos con mayor contenido calórico.

Edad	Esté atento a estas habilidades	Alimentos que debe ofrecer	Consejos para aumentar las calorías y aprender costumbres alimenticias saludables
Niños recién nacidos hasta 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Sostiene bien la cabeza. • Utiliza las manos para ayudar a mantener quieto el biberón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna o leche de fórmula para bebés únicamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • El dietista puede decirle cómo añadir leche de fórmula para bebés en polvo a la leche materna que se extraiga para añadir calorías y nutrición. • El dietista puede darle indicaciones para mezclar una leche de fórmula para bebés para obtener más calorías y nutrición. • El médico de su bebé lo ayudará a decidir en qué momento su bebé estará listo para comenzar a comer comida para bebés.
De 6 a 8 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a sentarse sin apoyarse en nada. • Comienza a sostener una cuchara mientras el cuidador lo alimenta. • Abre la boca para recibir la cuchara. • Intenta masticar la comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna o leche de fórmula para bebés. • Cereal infantil de un solo grano. • No añada el cereal a un biberón salvo que se lo indique un proveedor de atención médica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mezcle el cereal para bebés con leche materna o leche de fórmula para bebés. • Lea las etiquetas para escoger las comidas para bebés que tengan la mayor cantidad de calorías. El dietista también puede darle ideas para preparar comidas con alto contenido calórico.

<p>De 6 a 8 meses</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos hechos puré o colados, De 6 a 8 meses: como frutas, vegetales y carnes. No importa el orden con el que comience estos alimentos. • Al hacer las compras, busque las comidas para bebés que tengan un solo ingrediente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Añada 1 cucharadita de mantequilla derretida, margarina o aceite (vegetal o de canola) a 4 onzas de alimentos colados. • Ofrezca comida entre una y tres veces al día. Comience con 1 vez al día. Aumente a hasta 3 veces al día a medida que su bebé comience a comer más. • Alimente a su bebé en una silla alta o en otra silla con soporte, para ayudarlo a enfocarse en la comida.
<p>De 8 a 10 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede morder la comida. • Comienza a usar los dedos para comer. • Mastica con movimientos hacia arriba y hacia abajo. • Da sorbos de un vaso sin tapa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna o leche de fórmula para bebés. • Continúe con los alimentos que se enumeran durante 6 a 8 meses. • Cereales infantiles de varios granos. • Palta molida. • Alimentos hechos puré o colados, con más de un ingrediente. • Yogurt entero o pudín. • Alimentos sólidos pisados. • Alimentos para comer con la mano. • Cereal seco humedecido con leche o leche de fórmula. • Tostadas o galletas de agua con manteca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Añada carne colada adicional a la comida del bebé de la cena. • Añada más manteca derretida, margarina o aceite a la comida, para aumentar la cantidad de calorías. Utilice 1 cucharadita cada 4 onzas de comida. • Añada 2 o 3 cucharaditas de crema doble al yogurt o pudín. • Los productos de copetín tienen muy pocas calorías y no proporcionan buena nutrición. • Dele leche materna o de fórmula en lugar de jugo, Kool-Aid®, gaseosa, zumo de fruta o agua. • Alimente a su bebé en una silla alta.

De 8 a 10 meses		<ul style="list-style-type: none"> • Muffins. • Frutas o vegetales blandos. • Queso. • Panqueques o waffles con manteca y almíbar. 	
De 10 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a comer con los dedos. • Puede sostener una cuchara y llevarla a la boca, pero no puede usarla para comer. • Ayuda a sostener el vaso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna o leche de fórmula para bebés. • Continúe con los alimentos que se enumeran más arriba para los bebés de 8 a 10 meses. • Alimentos sólidos cortados en finos cubos. • Huevos cocidos revueltos. • Requesón. • Pedazos de carnes blandas, como pastel de carne, albóndigas o muslos de pollo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Con las comidas, ofrézcale leche materna o leche de fórmula para bebés en un vaso con pico. • No le dé jugo, Kool-Aid®, gaseosa, zumo de fruta o agua. • Dele alimentos sólidos blandos o pisados con un tenedor. También puede usar una procesadora de alimentos o pisapurés. • Lea las etiquetas de los alimentos para buscar los que tengan la mayor cantidad de calorías. • Haga que el bebé coma con la familia. Le está enseñando que las comidas son un momento de disfrute. • Alimente a su bebé en una silla alta.
1 año y más	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a usar una cuchara y un tenedor. • Bebe de un vaso con o sin tapa. • Decide cuando está lleno y puede dejar de comer cuando se sienta lleno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comience a usar leche entera o una bebida nutricional pediátrica, como PediaSure®, en un vaso con las comidas. • Dele principalmente pequeños trozos de alimentos sólidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Añada mantequilla, queso, salsas o crema doble para aumentar las calorías de los alimentos. Añada aproximadamente 1 cucharadita cada 4 onzas de comida. • Disminuya la frecuencia con la que le de leche materna o leche de fórmula para bebés. Reemplácela por leche entera en un vaso con las comidas o los bocadillos.

<p>1 año y más</p>		<ul style="list-style-type: none"> • No le dé alimentos pequeños, gruesos o pegajosos con los que podría atorarse, como: <ul style="list-style-type: none"> - Verduras crudas - Papas fritas envasadas - Pretzels - Frutos secos - Palomitas de maíz - Perros calientes o salchichas, salvo que los corte en pequeños cuartos - Mantequilla de maní, salvo que esté mezclada con otra comida o esté untada en una fina capa en otra comida - Dulces - Goma de mascar - Pasas de uva - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • Solo ofrézcale agua entre las comidas, para ayudar al bebé a tener hambre a la hora de comer. • No le de jugo, Kool-Aid®, gaseosa, zumo de fruta. • Dele al niño tres comidas y hasta tres bocadillos nutritivos o pequeñas comidas por día. • Para ayudar a que tenga hambre a la hora de comer la comida y los bocadillos, no le permita picotear. Esto significa no dejarle comer cereales, galletas o productos de copetín entre las comidas y los bocadillos nutritivos. • Es posible que su hijo no tenga tanta hambre después de su primer cumpleaños. Esto es normal. • Coman juntos las comidas. Haga que su niño coma en la mesa o en una silla alta.
--------------------	--	---	--

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 ayudarlo 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 el seguimiento.