

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

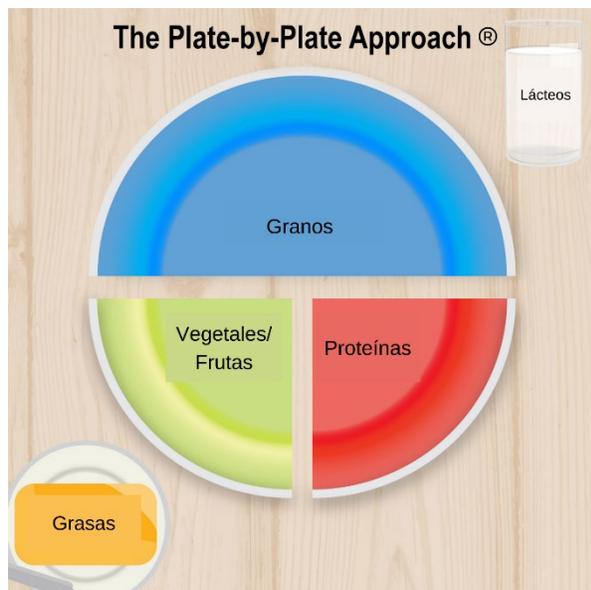
Terapia nutricional para la recuperación del peso

Las necesidades calóricas de su hijo suelen ser elevadas durante la recuperación nutricional y del peso. Proporcionar la cantidad adecuada de alimentos y nutrición para ayudar a su hijo a recuperar su patrón de crecimiento anterior es un enfoque central en las primeras etapas del tratamiento. En general, lo mejor es que prepare las mismas comidas y ofrezca los mismos bocadillos que suele comer su familia. Incluya alimentos ricos en calorías y bebidas calóricas para ayudar a su hijo a satisfacer sus necesidades calóricas.

Otro objetivo del tratamiento es ayudar a su hijo a recuperar un patrón de alimentación normal, equilibrado y flexible. Ofrezca alimentos que su hijo solía comer y fomente la variedad de alimentos y bebidas. Este método puede resultar difícil al principio, pero ayudará a su hijo a superar sus pensamientos sobre los trastornos alimentarios y su miedo a comer determinados alimentos. Es posible que deba ofrecerle alimentos difíciles varias veces antes de que se los coma.

Arme un plato para la recuperación del peso

Usar el plato puede ayudarlo a orientar el tamaño de las porciones y a servir la cantidad de comida que su hijo necesita para recuperarse. No hace falta medir ni contar.



Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este folleto con el fin de educar a los pacientes.

Consejos

- Ofrezca a su hijo 3 comidas y 2 a 3 bocadillos diarios.
- Use condimentos y prepare alimentos con salsas y grasas/aceites.
- Puede incluir dulces y alimentos tipo bocadillos para ayudar a satisfacer las necesidades calóricas de su hijo.
- Evite los alimentos dietéticos o bajos en grasas porque no ayudarán a su hijo a satisfacer sus necesidades calóricas.
- Para las comidas, llene un plato grande de los que se suelen utilizar para las comidas (de aproximadamente 10 a 11 pulgadas de diámetro), sin dejar ningún espacio vacío.
 - Los granos (tales como pasta, arroz, pan, tortillas) deben llenar la $\frac{1}{2}$ del plato.
 - Las porciones de granos deben redondearse o servirse en el plato por cucharadas para garantizar que se sirva lo suficiente.
 - Las proteínas (tales como huevos, carne, pescado, frijoles/lentejas) deben llenar $\frac{1}{4}$ del plato.
 - Las frutas y verduras no deben llenar más de $\frac{1}{4}$ del plato.
- Para los bocadillos, llene un plato más pequeño (de aproximadamente 6 a 8 pulgadas de diámetro) con 2 a 3 alimentos, tales como frutos secos, yogur y fruta o barra de granola, leche chocolatada y fruta.
- Las grasas y los aceites (tales como aceites vegetales, mantequilla, aguacate, mantequillas de maní/frutos secos) se deben agregar a la mayoría de las comidas y bocadillos, o seleccionar alimentos que ya contengan grasas y aceites (tales como papas fritas).
- Incluya productos lácteos tales como yogur, queso, leche o helado en al menos 3 o 4 comidas y bocadillos.

Ideas de comidas para llenar el plato de su hijo: Ejemplo 1

Comida	Menú
Desayuno	2 huevos revueltos con queso 3 trozos de tocino 2 tostadas con mantequilla Rodajas de naranja
Bocadillo	2 cucharadas de mantequilla de maní 1 manzana 4 galletas integrales
Almuerzo	Rollo de pavo elaborado con: Tortilla de 12 pulgadas 3 onzas de pavo 2 rebanadas de queso ½ aguacate Espinaca Rodajas de pepino Mayonesa 1 onza de papas fritas (2 puñados) 1 taza de uvas
Bocadillo	1 taza de cereal 1 taza de leche entera Banana
Cena	1 taza de pasta con salsa 3 onzas de carne molida de res o pavo Panecillo con mantequilla ½ taza de brócoli 1 taza de leche entera
Bocadillo	1 taza de yogur común ¼ taza de granola ½ taza de fresas cortadas Miel

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este folleto con el fin de educar a los pacientes.

Ideas de comidas para llenar el plato de su hijo: Ejemplo 2

Comida	Menú
Desayuno	1 taza de avena (o 2 paquetes) con azúcar morena ¼ taza de almendras cortadas (un puñado) 1 banana 1 tostada con mermelada 1 taza de leche entera
Bocadillo	½ taza de mezcla de frutos secos (2 puñados) 1 taza de leche chocolatada
Almuerzo	1 hamburguesa con queso elaborada con: Hamburguesa de 3 onzas 1 pan 1 rebanada de queso Lechuga Tomate Papas fritas con ketchup Rebanadas de manzana 1 taza de limonada
Bocadillo	1 taza de palitos de zanahoria (2 puñados) ½ taza de humus o 2 cucharadas de aderezo ranchero 1 onza de pretzels (2 puñados) 1 taza de jugo de manzana
Cena	3 onzas de pollo o pescado, horneado 1 batata, horneada con mantequilla ½ taza de frijoles verdes, cocidos 2 rebanadas gruesas de pan de ajo
Bocadillo	1 taza de helado 8 obleas de vainilla

Notas:

Imagen reimpressa con permiso de The Plate-by-Plate Approach®. Copyright 2022 por The Plate-by-Plate Approach®.

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este folleto con el fin de educar a los pacientes.

Ejemplo de plan de alimentación

Utilice este formulario para crear un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Bocadillo	
Almuerzo	
Bocadillo	
Cena	
Bocadillo	

Notas:

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este folleto con el fin de educar a los pacientes.