Formas de aumentar la cantidad de calorías

Las náuseas, los vómitos, las irregularidades intestinales, los cambios en el sentido del gusto y menos apetito pueden dificultar comer bien y mantener su peso, pero el consumo adecuado de calorías ayuda a que las proteínas en los músculos se descompongan para obtener energía. El estar bien alimentado tiene muchos beneficios, incluyendo:

- Más energía y resistencia
- Mantener la fuerza
- Recuperación más rápida de cirugías y enfermedades
- Soportar mejor los efectos de tratamientos médicos y el estrés
- Menos infecciones y complicaciones médicas

Consejos para aumentar la cantidad de calorías en su dieta

Comida	Tamaño de la porción	Calorías	Porción sugerida
Aguacate	⅓ de la mitad	100	• Agréguela a ensaladas y sándwiches. • Haga guacamole para untar o agregar a comidas.
Tocino	3 rebanadas	100	• Agréguelo a sándwiches, estofados, platos de vegetales y ensaladas.
Mantequilla y margarina	1 cucharada	100	• Agréguelas a sopas, salsas, jugos de carne, puré de papas y papas asadas, cereales calientes, sémola de maíz, arroz, fideos, pan y vegetales cocidos. • Combínelas con hierbas y condimentos para untar en carnes cocidas, hamburguesas y platos con pescado y huevo. • Use mantequilla o margarina derretida para untar en mariscos.
Queso	1 onza	100	• Derrítalo sobre pan, pasta, estofados, papas y vegetales. • Agréguelo a omelets, sándwiches y sopas.

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

Queso crema	2 cucharadas	100	• Úntelo en panes, muffins, frutas en trozos, vegetales y galletas saladas. • Haga bolitas y cúbralas con nueces picadas, germen de trigo o granola.
Frutas secas	¼ de taza	100	• Coma mezclas de nueces y frutas secas. • Agréguelas a panqueques, muffins, galletas dulces, panes, pasteles, platos con arroz y granos, cereales, pudines, rellenos y yogur. • Combínelas con vegetales cocidos, como zanahorias, batatas, boniatos, calabazas pequeñas y calabacines.
Huevos	1	75	• Agregue huevos duros picados a ensaladas y aderezos, vegetales, estofados y carnes con crema. • Agregue yemas de huevo duro extras a los huevos rellenos y a las pastas untables para sándwiches. • Bata huevos con puré de papas, purés de vegetales y salsas; recuerde evitar los huevos crudos y sin cocinar, que pueden contener bacterias peligrosas. • Agregue huevos o claras de huevo extras a natillas, tartas, huevos revueltos, omelets, panqueques y el batido para el pan a la francesa.
Granola	1 onza o ¼ de taza	125	• Úsela en masa de galletas dulces, muffins y pan. • Rocíela sobre vegetales, yogur, helado, pudín y frutas. • Póngala en capas con frutas y hornee. • Mézclela con frutas secas y nueces para un snack.
Miel, mermelada y azúcar	1 cucharada	De 50 a 60	• Agréguelas a pan, cereal, bebidas con leche y postres con fruta y yogur. • Úselas como glaseado para carnes, como pollo.
Helado	½ taza	De 120 a 140	• Agréguelo a las bebidas con gas, como ginger-ale o refresco de cola. • Agréguelo a bebidas con leche y suplementos nutricionales para batidos sabrosos. • Agréguelo a cereales, frutas, postres con gelatina y pasteles; mézclelo o bátalo con frutas blandas o cocidas. • Haga un sándwich de helado o yogur helado con rebanadas de pastel, tapas de galletas dulces o saladas.

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

			• Haga bebidas para el desayuno con frutas y bananas.
Mayonesa y aderezos para ensalada	1 cucharada	100	• Úselos en sándwiches. • Combínelos con carne, pescado, huevo y ensaladas de vegetales. • Úselos en salsas y platos con gelatina. • Úselos para marinar carne, pollo y pescado.
Leche y crema	1 taza 1 onza	150 40	• Úselos en sopas crema, salsas, platos con huevo, masas, pudines y natillas. • Póngalos en cereales calientes o fríos. • Mézclelos con fideos, pasta, arroz y puré de papas. • Viértalos en pollo y pescado al hornear. • Úselos para unir hamburguesas, pastel de carne y croquetas. • Use crema en lugar de leche en las recetas. • Haga chocolate caliente con crema y agregue malvaviscos.
Nueces y semillas	⅛ de taza	100	• Coma mezclas que tengan nueces o semillas. • Agregue nueces o cacahuates en trocitos a estofados, panes, muffins, panqueques, galletas dulces y waffles. • Rocíelos sobre frutas, cereales, helado, yogur, vegetales, ensaladas y pan tostado como cubierta crujiente; úselos en lugar de pan rallado.
Crema de cacahuate	2 cucharadas	190	• Úntela en sándwiches, pan tostado, muffins, galletas saladas, waffles o panqueques. • Úsela como una salsa para frutas y vegetales crudos. • Mézclela con bebidas con leche. • Bátala en helado blando y yogur.
Aceite (canola u oliva)	1 cucharada	120	• Úselo para freír vegetales, carnes y huevos. • Mézclelo con hierbas para untar pan. • Mézclelo en pasta y ensaladas. • Agréguelos a los batidos.
Crema agria	¼ de taza	100	• Agréguela a sopas cremas, papas al horno, macarrones con queso, huevos, vegetales, salsas, aderezos de ensaladas, estofados, carne al horno y pescado. • Úsela como aderezo para pasteles, fruta, postres con gelatina, panes y

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

			muffins. • Úsela como una salsa para frutas y vegetales frescos. • Agréguela a salsas de aguacate
Crema batida	1 cucharada	50	• Use crema endulzada en chocolate caliente, postres, gelatina, pudines, frutas, panqueques y waffles. • Agregue crema sin endulzante a purés de papas o de vegetales.

Otros consejos

- Aproveche los momentos en que se siente bien y coma la comida más abundante en ese momento.
- Mantenga comidas ricas en calorías al alcance en su casa y cuando salga.
- Coma comidas y snacks pequeños y frecuentes cada 2 o 3 horas en el día.
- Disminuya los líquidos a la hora de las comidas para evitar llenarse mucho con líquidos.
- Tome sorbos de líquidos ricos en calorías, como jugos, leche, batidos y suplementos nutricionales en el día.
- Al elegir entre dos productos similares (p. ej., leche baja en grasas y entera), elija la opción con más calorías.

Preparación de la comida

- Reboce la carne y los vegetales.
- Saltee y fría comidas si lo tolera porque estos métodos agregan más calorías que hacerlas al horno o asadas.
- Agregue salsas y jugos de carne.

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21