

Ideas para meriendas saludables con alto contenido en calorías

Un nivel alto en calorías no tiene porqué ser poco saludable. Escoger alimentos ricos en nutrientes, vitaminas y minerales y altos en proteínas y calorías puede ayudarle a aumentar su consumo de calorías y a la vez mantener una dieta sana. Intente algunas de las ideas aquí debajo.

Desayuno

- Huevos revueltos o en homelet cocinados con mantequilla o aceite y hechos con verduras, jamón, tocino, salchicha y queso
- Yogur griego o regular de leche entera o yogur de coco con granola, frutas, miel, nueces y/o frutos secos
- Queso cottage de leche entera con frutas frescas o enlatadas
- Bagel con queso crema o mantequilla de cacahuete (más calorías que una rodaja de pan tostado o un panecillo Inglés)
- Waffles o panqueques con semillas de linaza molidas agregadas a la masa y servidos con mantequilla, sirope, mantequilla de nueces o mantequilla de nueces con chocolate
- Batidos de frutas hechos con leche entera y/o yogur de leche entera
- Cereales fríos o calientes con leche entera o crema; los cereales más altos en calorías incluyen la granola, cuadritos de trigo glaseados o rellenos, salvado con uvas pasas
- Huevo, queso y salchicha en un bagel

Almuerzo y Cena

- Hamburguesas o sándwiches hechos con cantidades extra de carne, queso, tocino, mayonesa, mantequilla de nueces, humus o guacamole
- Ensalada de huevo, atún o pollo con galletas de mantequilla
- Pescado, pavo o pollo apanados o servidos con salsa y/o mantequilla derretida. Mezcle los Nuggets de pollo o pescado con aceite antes de hornearlos
- Pizza con cantidades extra de queso, salchicha, pepperoni y aceitunas negras
- Quesadilla y tacos con carne molida, pollo o carne asada sazonados, crema agria, guacamole, frijoles refritos y queso
- Espagueti con salsa Alfredo o salsa de carne en lugar de salsa de tomate simple
- Papas horneadas o en puré con queso, chili, jamón, brócoli, tocino, crema agria o queso cottage de leche entera
- Fideos en mantequilla con queso o aderezo Cesar
- Macaroni y queso hecho con crema y mantequilla y queso extras
- Salchicha de Verano en un bagel
- Chili o sopas cremosas
- Pastel o empanada de carnes
- Quiche

Meriendas

- Nueces, semillas de girasol o calabaza
- Frutos secos
- Mantequillas de nueces; untadas sobre el pan o pan tostado o con frutas y verduras (por ejemplo, manzanas o bananas con mantequilla de cacahuete* o apio y zanahorias con mantequilla de cacahuete)
- Trail mix hecho con nueces, semillas, frutos secos, pretzel o cereal seco y chispitas de chocolate
- Galletas con queso y carnes frías o salchicha de verano
- Chips y guacamole
- Rodajas de aguacate
- Pretzel rellenos con queso o mantequilla de cacahuete
- Verduras con aderezo ranch, humus, o crema agria
- Pudín hecho con leche entera o crema
- Helado o natilla
- Huevos cocidos

*Si es alérgico a la mantequilla de cacahuete, pruebe usar la mantequilla de soya, de semillas de girasol, de almendras o de anacardos.

Condimentos y Salsas para sumergir, agregar y untar

- Crema agria
- Hummus
- Germen de trigo; agréguelo al yogur, helados, pudines, avena o guisos
- Aceitunas grandes Negras o verdes
- Coco (rallado)
- Guacamole o aguacate
- Queso para sumergir o untar
- Mayonesa
- Salsa tártara
- Salsa tzatziki
- Miel (no ofrezca a niños menores de 2 años)
- Crema espesa; agréguela a el puré de papas, los macarrones con queso, las sopas cremosas, la avena, los huevos
- Mantequillas de cacahuete y nueces
- Queso crema
- Mantequilla o margarina
- Nueces o semillas
- Aceite vegetal (de oliva, de canola, de maíz, de girasol, de nogal, de linaza, etc.)
- Aderezos para ensaladas cremosos o aceitosos

Resumen:

¿Qué es la cosa más importante que aprendió de este folleto?

¿Qué cambios hará en su dieta y estilo de vida basado en lo que aprendió el día de hoy?

Si usted es paciente de UW Health y tiene más preguntas, llame a UW Health a uno de los números incluidos aquí debajo. También puede visitar nuestra página web en www.uwhealth.org/nutrition.

Puede llamar a las Clínicas de Nutrición para el Hospital y Clínicas de UW (UWHC) y el Hospital de Niños American Family (AFCH) al: **(608) 890-5500**.

Puede llamar a las Clínicas de Nutrición para la Fundación Médica de UW (UWMF) al: **(608) 287-2770**.

The English version of this *Health Facts for You* is #416

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 11/2016 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#416s

Ideas for Healthy, High Calorie Snacks

High calorie does not have to mean unhealthy. Choosing foods that are rich in nutrients, vitamins and minerals and higher in protein and calories can help you increase calorie intake while still eating a healthy diet. Try some of the ideas below.

Breakfast

- Scrambled eggs or omelet cooked in butter or oil and made with vegetables, ham, bacon, sausage and cheese
- Whole milk Greek or regular yogurt or coconut yogurt with granola, fruit, honey, nuts and/or dried fruit
- Whole milk cottage cheese with fresh or canned fruit
- Bagel with cream cheese or peanut butter (more calories than a slice of toast or an English muffin)
- Waffles or pancakes with ground flaxseed added to the batter and served with butter, syrup, nut butter, or chocolate nut butter
- Fruit smoothie made with whole milk and/or whole milk yogurt
- Cold or hot cereals with whole milk or heavy cream - higher calorie cereals include granola, frosted or filled wheat biscuits, raisin bran
- Egg, cheese, and sausage on a buttered bagel

Lunch and Dinner

- Burgers or sandwiches made with extra meat and cheese, bacon, mayonnaise, nut butter, hummus or guacamole
- Egg, tuna or chicken salad with butter crackers
- Fish, turkey or chicken that is breaded or served with sauces and/or melted butter. Toss chicken nuggets or fish sticks in oil before baking
- Pizza with extra cheese, sausage, pepperoni and black olives
- Quesadilla and tacos with seasoned beef, chicken or steak, sour cream, guacamole, refried beans and cheese
- Spaghetti with alfredo or meat sauce instead of plain tomato sauce
- Baked or mashed potatoes with cheese, chili, ham, broccoli, bacon, sour cream or whole milk cottage cheese
- Buttered noodles with cheese or Caesar dressing
- Macaroni and cheese made with cream and extra butter and cheese
- Summer sausage on a bagel
- Chili or cream soups
- Pot pies
- Quiche

Snacks

- Nuts, sunflower or pumpkin seeds
- Dried Fruit
- Nut butters—spread on toast or bread or have on fruits or vegetables (e.g., apple or banana with peanut butter* or celery or carrots with peanut butter)
- Trail mix made with nuts, seeds, dried fruit, pretzels or dry cereal and chocolate chips
- Crackers with cheese and lunch meat or summer sausage
- Chips and guacamole
- Sliced avocado
- Pretzels filled with cheese and peanut butter
- Vegetables with ranch dressing, hummus, or sour cream dip
- Pudding made with whole milk or cream
- Ice cream or custard
- Boiled eggs

*If allergic to peanut butter, try soy nut butter, sunflower seed butter, almond or cashew butter.

Condiments, Dips, Sauces and Spreads

- Sour cream
- Hummus
- Wheat germ—add to yogurt, ice cream, pudding, oatmeal or casseroles
- Large black or green olives
- Coconut (shredded)
- Guacamole or avocado
- Cheese dip or spread
- Mayonnaise
- Tartar sauce
- Tzatziki sauce
- Honey (not for children under 2 years old)
- Heavy cream--add to mashed potatoes, mac & cheese, cream soups, oatmeal, eggs
- Peanut and nut butters
- Cream cheese
- Butter or margarine
- Nuts or seeds
- Vegetable oil (olive, canola, corn, sunflower, walnut, flaxseed, etc.)
- Cream or oil-based salad dressing

Teach Back:

What is the most important thing you learned from this handout?

What changes will you make in your diet/lifestyle, based on what you learned today?

If you are a UW Health patient and have more questions please contact UW Health at one of the phone numbers listed below. You can also visit our website at www.uwhealth.org/nutrition.

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children's Hospital (AFCH) can be reached at: **(608) 890-5500**.

Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at: **(608) 287-2770**.