

Formas de Ganar o Mantener Peso (Dieta Alta en Calorías)

A veces puede resultar difícil comer lo suficiente para mantener el peso o engordar. Si su médico y/o Nutricionista Registrado le han aconsejado que aumente de peso o lo mantenga, y tiene dificultades para conseguirlo, pruebe los siguientes consejos para aumentar las calorías que ingiere cada día.

He aquí algunas sugerencias:

- No se salte las comidas.
- Añada tentempiés entre las comidas y a la hora de acostarte.
- Tenga alimentos y tentempiés listos para consumir en casa y para llevar.
- Programe una alarma en su estufa o teléfono cada 2 ó 3 horas para recordarle que debe comer.
- Planifique las comidas en función de su nivel de energía. Si tiene más energía por la mañana, haga que el desayuno sea su comida principal.
- Considere la posibilidad de cocinar tandas extra de sus comidas favoritas cuando tenga tiempo.
- Pruebe con suplementos líquidos o prepare sus propios batidos hipercalóricos.

Para mantener el peso, es posible que tenga que comer o beber cuando no siente hambre. Así que, ¡haga que todo lo que coma y beba cuente!

Ideas de Bebidas con Alto Contenido Calórico

- Beber calorías de más a veces puede ser más fácil que comer.
- Utilice bebidas con alto contenido calórico en lugar de agua. Beba jugos de fruta (manzana, naranja, arándanos u otros), sidra de manzana, bebidas deportivas, ponche de frutas, limonada, Kool-Aid®, o leche con chocolate.
- Si le gusta la leche, beba leche entera en lugar de leche descremada o baja en grasa.
- Pruebe suplementos como Ensure®, Boost®, Carnation Breakfast Essentials®, u otros. La mayoría de las tiendas también tienen su propia marca, ¡lo que puede ahorrarle dinero! Las versiones normales suelen contener 250 calorías por ración. Las versiones "Plus" de estos productos contienen unas 100 calorías más por ración.
- Pruebe preparar batidos y smoothies caseros.

- También puede añadir los siguientes elementos a la leche entera o a los suplementos nutricionales para añadir aún más calorías y proteínas: helados, polvos instantáneos para el desayuno, proteínas en polvo, leche en polvo, jarabes u otros polvos aromatizados.

Cómo Añadir Calorías a Cada Bocado

Cambiar a lácteos enteros.

- Utilice leche entera o evaporada para beber y preparar sopas cremosas, natillas, flanes y batidos. También se puede utilizar leche semidescremada, pero no aportará tantas proteínas.
- Utilice yogur de leche entera o kéfir en lugar de los descremados o bajos en grasa. Las variedades con sabor o afrutadas tienen aún más calorías.
- Utilice versiones integrales del queso cottage y la crema agria.

Utilice mantequilla a menudo.

- Añadir a verduras, arroz, papas, fideos y panes. Los fideos y el arroz quedan bien fritos.
- Utilizar en cereales calientes.
- Póngalo en sándwiches, pan y galletas saladas.
- Cocine las carnes, el pescado, las aves o los huevos en aceite o mantequilla.

Fortifique su desayuno.

- Utilice mucha mantequilla, jarabe de maple, miel y cremas de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo, etc.) en tostadas, cereales calientes, pancakes, waffles, y pan francés.
- Prepare cereales calientes con leche entera o crema. Mézclelos con aceite o crema de coco para añadir sabor y calorías.
- Añada frutos secos (especialmente buenos cuando están tostados) a los cereales calientes y a los muffins.
- Añadir crema o half and half y queso a los huevos revueltos y cocer con mantequilla.

Aderece su pan.

- Añada mermelada, Nutella®, o miel al pan, las tostadas o los panecillos.
- Utilice mayonesa siempre que sea posible: póngala en ambas caras del pan para los sándwiches. El queso crema entero también es un buen sustituto de la mayonesa.
- Utilice cantidades abundantes de crema de cacahuete, quesos de leche entera, queso cottage o queso crema. Añádalos a panes, bagels o panecillos.
- El aguacate es un gran complemento para cualquier sándwich.

Añada proteínas a todo.

- Añada huevos duros a las verduras y a los guisos.
- Los frutos secos y las pepitas de girasol aportan calorías y proteínas; cómalos como tentempié o añádalos a ensaladas, galletas, muffins, cereales calientes, yogur o helado.
- Enriquezca la leche añadiendo leche en polvo: 1 taza de polvo por cada litro de leche. Se puede utilizar para hacer sopas, gravy, cereales, batidos, etc.

Añada aderezos.

- Realce las carnes, la pasta y las verduras con salsas (especialmente si están enriquecidas con proteínas), salsas de cremas (por ejemplo: alfredo) o salsas de queso.
- Añada aguacates a sándwiches, tacos y ensaladas, o aplástelos para hacer guacamole. También son buenos por sí solos como tentempié o guarnición alta en calorías.
- Añada queso rallado o en tiras, queso crema o crema agria a sus comidas favoritas.
- Los frutos secos como las pasas, los dátiles, las cerezas, los albaricoques y las piñas son deliciosos solos o añadidos a ensaladas, galletas, muffins y cereales calientes. Combínelos con frutos secos y pepitas de chocolate para preparar una mezcla de frutos secos.