

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

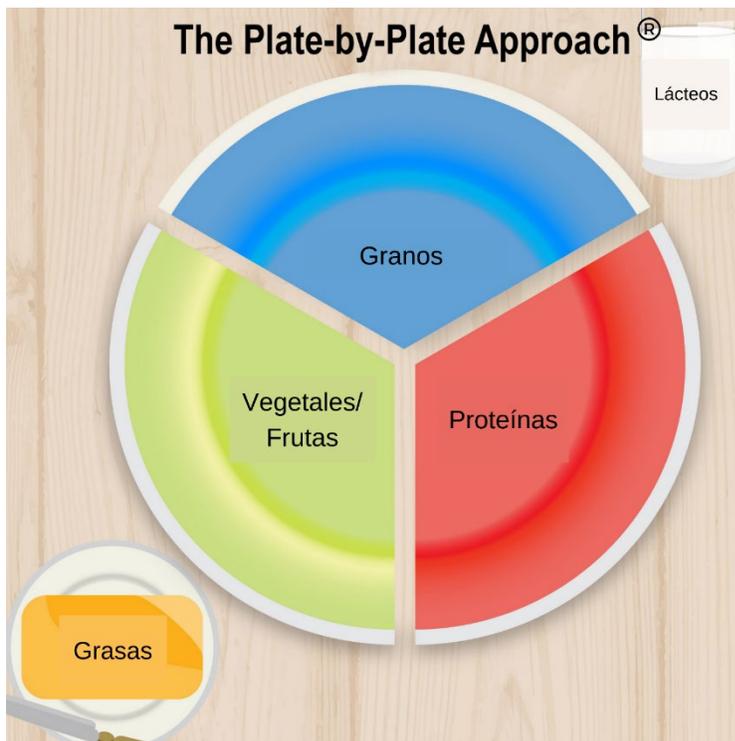
Terapia nutricional para el mantenimiento del peso

Una alimentación equilibrada y flexible es importante para la recuperación nutricional de su hijo. En general, lo mejor es que prepare las comidas y ofrezca los bocadillos de la misma manera que lo hacía antes de que aparecieran las conductas relacionadas con trastornos alimentarios.

Uno de los principales objetivos del tratamiento es ayudar a su hijo a recuperar un patrón de alimentación normal. Ofrezca alimentos que su hijo solía comer y fomente la variedad de alimentos y bebidas. Este método puede resultar difícil, 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 el mantenimiento 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.
- 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 usar para las comidas (de aproximadamente 10 a 11 pulgadas de diámetro). Llene 1/3 del plato con lo siguiente:
 - Granos, tales como pasta, arroz, pan, tortillas
 - Proteínas, tales como huevos, carne, pescado, frijoles/lentejas
 - Frutas o verduras
- Para los bocadillos, llene un plato pequeño (de aproximadamente 6 a 8 pulgadas de diámetro) con 2 a 3 alimentos, tales como galletas, queso y frutas o frutos secos y yogur.
- Incluya productos lácteos tales como yogur, queso, leche o helado en al menos 3 o 4 comidas y bocadillos.
- Incluya grasas y aceites, tales como aceites vegetales, mantequilla, aguacate, mantequillas de maní/frutos secos en las comidas y bocadillos.
- Incluya dulces y alimentos tipo bocadillos para ayudar a satisfacer las necesidades calóricas.

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

Comida	Menú
Desayuno	2 huevos revueltos 3 lonjas de tocino 2 tostadas con mantequilla Naranja
Bocadillo	1 cucharada de mantequilla de maní 1 manzana
Almuerzo	Rollo de pavo elaborado con: Tortilla de 12 pulgadas 3 onzas de pavo 2 rebanadas de queso ¼ aguacate Espinaca 1 onza de papas fritas (2 puñados) o tiras de pepino 1 taza de uvas
Bocadillo	1 taza de cereal 1 taza de leche 2 % Banana
Cena	1 taza de pasta con salsa 3 onzas de carne molida de res o pavo 1 taza de brócoli 1 taza de leche 2 %

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 1 banana 1 taza de leche 2 %
Bocadillo	¼ taza de mezcla de frutos secos (un puñado) 8 onzas 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 kétchup Rebanadas de manzana
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)
Cena	3 onzas de proteínas, como por ejemplo pollo o pescado, horneado 1 batata, horneada con mantequilla ½ taza de frijoles verdes, cocidos 1 rebanada de pan de ajo 1 taza de leche 2 %

Notas:

Imagen reimpresa 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.