

Nombre del paciente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

RDN/NDTR \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

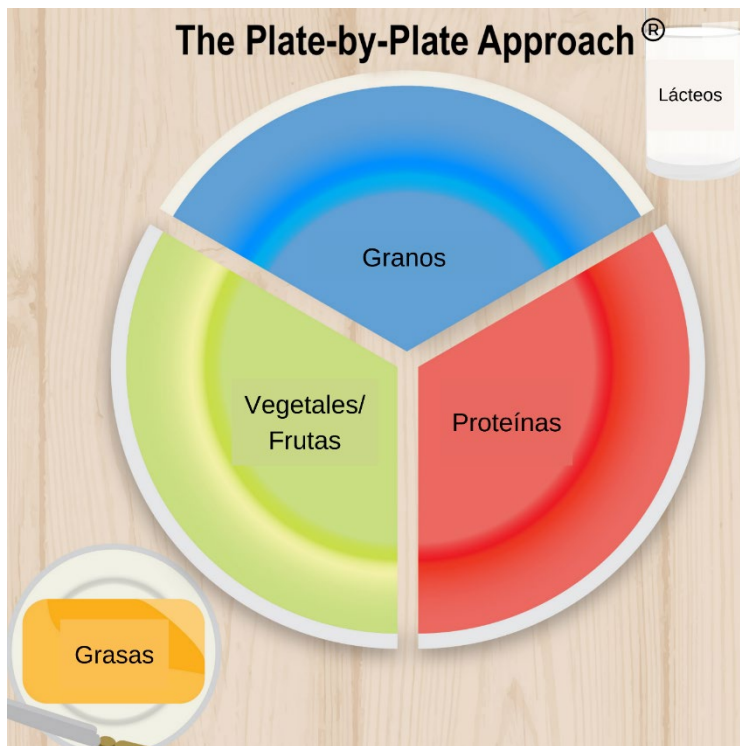
## Terapia nutricional para el mantenimiento del peso

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.*