

# GMHC Programa de Bienestar y Nutrición

## ¿Necesita a ganar peso?

Las sugerencias ayudarían a personas con apetitos pequeños quienes tienen dificultad para alcanzar o mantener un peso saludable.

### **Sugerencias de Comida**

- Coma porciones pequeñas a menudo. Coma comida aproximadamente cada dos horas. Trate comer nueces, cereal, fruta fresca o seca, yogur, queso y galletas y copas de pudín.
- Evite comidas con niveles altos de grasa como comidas fritas, dulces con niveles altos de grasa (rosquillas), carne grasienta (carne roja), y productos lácteos con mucha grasa. Estas comidas le saciarán pronto y pueden reducir su apetito para otras comidas.
- Agregue otras comidas o salsas para aumentar la cantidad de calorías en cada comida.
- La proteína adecuada es muy importante para gente que está por debajo de su peso saludable y que tiene dificultad para mantener la masa muscular magra.

### **Para aumentar sus calorías...**

- Agregue** fruta seca, nueces, mermelada, miel y azúcar a cereales fríos o calientes.
- Agregue** aguacate, aceitunas y aderezos bajo en grasa a emparedados, ensaladas y guisos.
- Agregue** aceite de aceituna y mantequilla ligera a vegetales, pasta, arroz o papas.
- Agregue** crema de queso de grasa baja a frutas, panes, galletas o *bagels*.
- Agregue** leche de grasa baja o leche de lactaid a sopas, frutas o pudines.

### **Para incluir más proteína...**

- Agregue** la crema de maníes a salsas, batidos, tostadas, galletas, panqueques y trozos de apio.
- Agregue** más pollo, pescado, queso de grasa baja o un sustituto de huevo a sopas, ensaladas, salsas y vegetales.
- Agregue** el polvo de leche seco a sopas, salsas, huevos mezclados o postres.

### **Sugerencias sobre Bebidas**

Beba bebidas con muchas calorías como *Ensure*, *Boost*, *Instant Breakfast* o batidos que ha hecho en casa.

Mezcle suplementos pulverizados como *Nutrivir*, *Juven* y *Ultimate Whey Protein Isolate* con batidos hecho en casa o líquidos como jugo, leche o leche de lactaid.

Sustituya la leche con suplementos líquidos o agregue suplementos pulverizados.

Agregue polvos de proteína como *Promod* o polvos de proteína de soya a batidos, salsa de manzana, jugos y puré de papas para aumentar la cantidad de calorías y proteína.

Ingredientes básicos para hacer batidos.

- Helado/yogur congelado
- Leche de grasa baja o un sustituto de leche
- Yogur
- Frutas (enfriadas o congeladas)
- Jugos de frutas

### **Recetas para Los Batidos altos en Calorías y Proteínas**

#### **Batido Alto en Proteína**

1 copa de leche  
1 cucharada grande de helado  
½ cucharilla de vainilla  
Condimentos: jarabe de chocolate,  
fresas, banana o la crema de maníes

Licúe todos los ingredientes a una velocidad lenta por 10 segundos.

Calorías: 485  
Proteína: 22 gramos

#### **Batido de Frutas**

½ copa de fresas congeladas (o otra  
frutas congeladas)  
½ copa de yogur sencillo  
½ copa del jugo de piña  
2 cucharas de germen de trigo

Licúe todos los ingredientes a una velocidad rápida hasta que esté tersa.

Calorías: 220  
Proteína: 11 gramos

#### **La Ráfaga de Arándano Azul**

¾ copa de arándano azul maduro  
1 banana congelado y cortado  
1 cuchara germen de trigo  
1/3 copa de tofu seda  
2 copas de leche de soya de vainilla

Licúe todos los ingredientes hasta que tengan una consistencia tersa.

Calorías: 491  
Proteína: 20 gramos

#### **Batido Negro y Blanco**

1.5 copas de helado vainilla  
¾ copa de leche  
¼ copa de jarabe chocolate (más o menos)  
5 cucharadas de *NutriVir* o 3 cucharadas  
*NutriVir-NSA*

Licúe hasta que es espeso y la textura de crema.

Calorías: 878  
Proteína: 51 gramos

### ***Banana Coolie***

1 copa de leche (o chocolate)  
6 trozos de hielo  
5 cucharadas de *NutriVir*,  
*Ensure* or *Boost*  
1 banana

Licúe hasta que esté espeso y la  
textura sea cremosa.

Calorías: 555

Proteína: 31 gramos

### ***Juven Julius***

1 paquete Juven (naranja)  
2 cucharas de leche en polvo  
½ copa de refresco de limón  
2 cucharadas medianas del helado vainilla  
½ copa de agua  
5-6 trozos de hielo

Mezcle a una velocidad rápida por 30 segundos.  
hasta que quede tersa.

(ingredientes opcionales: bananas y fresas)

Calorías: 370

Proteína: 24 gramos

\* Si usted tiene intolerancia a la lactosa (usted no pueda digerir lactosa), trate de usar leche de Lactaid (leche sin lactosa), leche de soya o leche de arroz en lugar de leche regular o leche de grasa baja.

### **Otras Maneras para Estimular su Apetito**

- Haga ejercicios con una intensidad apacible o moderada.
- Cree un ambiente pacífico para comer con música, velas o amigos.
- Los olores o aromas puedan estimular el apetito. Evite los olores malos.
- Las hierbas puedan aumentar su apetito. Trate el jengibre para comer o para hacer té. Hable con su médico o su dietista registrado antes de tomar hierbas.
- Estimulantes de apetito como *Megace* (*megestrol acetate*), *Marinol* (*dronabinol*) o *Periactin* (*cyproheptadine*) pueden ser prescritos por su médico.

## **Estimulantes de Apetito**

### ***Megace (megestrol acetate)***

Es una hormona parcialmente sintética llamada “progesterone.” Pueda estimular el apetito y engordar a la persona en un lapso de 6 semanas. Una dosis baja promueve el aumento de masa muscular lentamente. Una dosis alta aumenta la masa de grasa.

Efectos secundarios pueden incluir:

La alteración de los ciclos de menstruales, el desarrollo de senos, la impotencia (para los hombres), la retención de agua, un pequeño riesgo de coágulos profundos de sangre en las venas, los dolores de cabeza, la estrechez del pecho.

### ***Marinol (dronabinol)***

*Marinol* contiene THC, el componente activo de la marijuana. Estimula el apetito y engordar. También, pueda controlar la náusea.

Efectos secundarios pueden incluir:

Un incremento en el deseo de dormir, la confusión, la depresión, la paranoia y un cambio de disposición. Una dosis baja antes de dormir pueden disminuir estos efectos secundarios.

\*\* Evite usar alcohol

### ***Periactin (cyproheptadine)***

Un *antihistamine* pueda aumentar el apetito. El peso gana será masa de grasa.

Como efectos secundarios pueden incluir:

Un aumento en el deseo de dormir, desvanecimientos, los dolores de cabeza, boca seca, dificultad para orinar

\*\*Evite usar alcohol