



## **Educación del paciente**

**Servicios de Alimentos y Nutrición**

# Para obtener proteína y calorías suficientes

*Nutrición para apoyar su curación*

**Su cuerpo necesita más proteína y más calorías para la curación de heridas y cuando usted está enfermo, recibiendo tratamiento o en recuperación.**

**Este folleto le ayudará a:**

- **Identificar los alimentos con alto contenido de proteína y calorías.**
- **Aprender maneras de aumentar la proteína y las calorías en su dieta.**

**Estas son sólo recomendaciones. Lo mejor es conversar acerca de sus necesidades dietéticas específicas con un dietólogo o técnico en dietas.**

Una nutrición adecuada apoya el proceso de curación y ayuda a su cuerpo a mantener el peso y luchar contra las infecciones. No limite ni restrinja su consumo de alimentos hasta que su curación esté completa y usted se haya recuperado totalmente. Para sanar bien, su cuerpo necesita más nutrientes que lo normal.

### **Su necesidad de nutrientes**

Su necesidad de nutrientes se basa en su peso corporal ideal.

- Su peso corporal ideal es: \_\_\_\_\_ kilogramos (\_\_\_\_\_ libras).
- En base a este peso, usted necesita: \_\_\_\_\_ gramos de proteína por día. Esto es \_\_\_\_\_ porciones de proteína.
- Sus necesidad de calorías es: \_\_\_\_\_ calorías por día.

### **Fuentes de proteína**

Esta es una lista de alimentos con proteína de alta calidad. La cantidad que se proporciona es igual a **1 porción de proteína**, o 7 gramos de proteína.

- 1 onza de cualquier pescado, ave o carne magra cocidos
- 1 onza de queso duro, tal como Suizo o Cheddar
- 1 huevo o ¼ taza de sustituto de huevo líquido
- 1 vaso de leche (descremada, 1%, 2%, o entera)
- ¼ taza de leche en polvo seca
- 1 taza de yogurt (con bajo contenido de grasa o sin grasa)
- ¼ taza de atún o salmón enlatados
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní)
- 1 taza de pudín
- ¾ taza de flan

**Una porción de proteína equivale a aproximadamente 7 gramos de proteína.**

- ¼ taza de tofu firme
- ¾ taza de helado con leche
- 6 ostras medianas cocidas
- 2 onzas de camarones, almejas, langosta, vieiras o cangrejo
- ½ taza de guisantes (chícharos) o habas cocidos
- 1 onza de frutos secos
- ¼ taza de queso tipo *Cottage*

### Para aumentar la proteína

He aquí algunos consejos para agregar proteína a su dieta:

- Agregue 1 taza de leche descremada en polvo a un cuarto de galón de leche entera (vea la receta para Mezcla de Leche en la página 5). Mezcle y enfríe. Use esta Mezcla de Leche para cocinar así como para beber.
- Use leche, Mezcla de Leche, leche evaporada o crema en lugar de agua para preparar cereal caliente. Use también estos líquidos en lugar de agua para hacer chocolate instantáneo, sopas enlatadas, flanes y pudines.
- Agregue carne adicional molida o picada o tofu a los huevos revueltos, tortillas de huevo o sopas. Por ejemplo, agregue pollo a la sopa crema de pollo, jamón a la sopa de guisantes (chícharos) partidos, o carne a la sopa de tomate.
- Agregue huevos duros picados a las salsas, sopas, guisos y a las ensaladas de pollo o atún. Mezcle sustituto de huevo en el jugo de frutas, ponche de huevo (eggnog) o batidos de leche. Coma postres, tales como flan, que estén hechos con huevos.
- Unte mantequilla de cacahuete (maní) en pan tostado, galletas o fruta o vegetales crudos. Pruébela sobre rodajas de manzana, bananas y apio.
- Un refrigerio de frutos secos con o sin sal o semillas de soja tostadas agregará proteína adicional, así como calorías, a su dieta.
- Las barras para desayuno, las barras de granola y el yogurt hacen buenos refrigerios entre las comidas.
- Pruebe suplementos y bebidas especiales (vea las páginas 3, 4, 5 y 6).
- Agregue queso rallado a las verduras, salsas, sopas y guisos. Derrita una rebanada de queso sobre un panecillo inglés (English muffin). Queso tipo *Cottage* y fruta o queso y galletas son buenos refrigerios entre las comidas.

## **Aumentar las calorías**

Estos consejos le ayudarán a agregar calorías a su dieta:

- Coma comidas más pequeñas con mayor frecuencia, o divida las comidas por la mitad. Por ejemplo, tome un huevo y una tostada para el desayuno y luego coma alguna fruta y cereal para el refrigerio de media mañana.
- Agregue mantequilla o margarina a huevos, vegetales cocidos, cereal caliente, puré de papas, pasta, arroz, fideos, galletas y sopas.
- Use salsas de carne (gravy) sobre carnes y verduras. Hay disponible una variedad de preparados de salsas en la tienda de comestibles.
- Coloque crema agria sobre frutas, carnes, sopas crema y papas al horno. También puede agregarla a salsas o huevos revueltos y tortillas de huevo.
- Use mayonesa o aderezo para ensaladas en ensaladas, huevos duros y emparedados. Evite los productos con grasa reducida o sin grasa.
- Vierta crema o leche evaporada sobre cereales, pudines, gelatina y fruta. Haga pudines y flan con crema o leche evaporada en lugar de usar leche.
- Unte queso crema, jalea o miel en galletas o panecillos ingleses (English muffins). Rocíe canela y azúcar sobre tostadas con mantequilla.
- Coma frutas secas como refrigerio y agréguelas a los productos horneados tales como panecillos (muffins) o pan.
- Use crema batida o helado sobre tartas, gelatina, pudín, fruta o cocoa.
- Agregue palta (aguacate) a las ensaladas. Coma guacamole y papas fritas como refrigerio.
- Haga guisos abundantes y congele las porciones adicionales para refrigerios rápidos más adelante.
- Mantenga un enfriador o un termo lleno con un batido o sopa favoritos junto a su cama o silla.

## **Suplementos con alto contenido de proteína y calorías**

Si encuentra que no puede comer suficientes alimentos sólidos para aumentar sus calorías, intente agregar a su dieta un suplemento proteínico líquido. Puede comprar estos suplementos en la mayoría de las farmacias y tiendas de comestibles. Su farmacéutico puede encargar suplementos que generalmente no hay en stock.

La mayoría de los suplementos vienen en una variedad de sabores y no contienen lactosa. Puede agregar a los suplementos sin sabor jarabes, fruta, café instantáneo u otros saborizantes.

He aquí algunos suplementos que usted podría desear probar:

Suplemento	Tamaño de la porción	Calorías en 1 porción	Gramos de proteína en 1 porción	Porciones de proteína en un paquete
<b>Boost*</b> (Nestlé)	8 onzas	240	10	1½
<b>Boost Plus*</b> (Nestlé)	8 onzas	360	14	2
<b>Boost Diabetic (diabético)</b> (Nestlé)	8 onzas	250	13.8	2
<b>Boost High Protein (con alto contenido de proteína)</b> (Nestlé)	8 onzas	240	15	2
<b>Ensure*</b> (Abbott)	8 onzas	250	9	1½
<b>Ensure Plus*</b> (Abbott)	8 onzas	355	13	2
<b>Enlive</b> (Abbott)	8 onzas	300	10	1½
<b>Resource Boost Breeze</b> (Nestlé)	8 onzas	250	9	1½
<b>Carnation Instant Breakfast – Powdered (en polvo)</b> (Nestlé)	8 onzas	280	12	2
<b>Carnation Instant Breakfast Ready-to-drink (listo para beber)</b> (Nestlé)	8 onzas	200	12	2
<b>Carnation Instant Breakfast VHC</b> (Nestlé)	8 onzas	560	22	3
<b>Slim-Fast</b>	11 onzas	220	10	1½
<b>Slim-Fast High Protein (con alto contenido de proteína)</b>	11 onzas	190	15	2
<b>Glucerna Shake</b> (Abbott)	8 onzas	220	10	1
<b>ScandiShake</b>	1 paquete	440	5	1
<b>Nepro</b> (Abbott)	8 onzas	425	17	1
<b>Benecalorie</b> (Nestlé)	1.5 onzas	330	7	1
<b>Polycose Liquid (líquido)</b> (Abbott)	1 cucharada	30	Agregue a jugo, leche, bebidas, sopa, salsa de carne (gravy), o alimentos licuados.	
<b>Polycose Powder (en polvo)</b> (Abbott)	1 cucharada	23		
<b>Protein Powder (proteína en polvo)</b>	Hay disponible una variedad de suplementos de proteína en polvo. Mezcle con alimentos o bebidas.			

*\*Estos suplementos también se pueden utilizar para cocinar en lugar de leche.*

## **Bebidas especiales**

Prepare estas bebidas en casa para complementar su dieta según sea necesario. Se sugieren algunos saborizantes, pero por favor modifíquelos para que se adecuen a sus propias preferencias de sabor.

### **Mezcla de Leche**

*Rinde cuatro porciones de 8 onzas*

*Combine:*

¼ galón de leche entera normal

1 taza de leche en polvo

*Por porción:*

265 calorías

18 gramos de proteína

*Deje enfriar bien. Use en lugar de la leche normal para cocinar o en bebidas especiales.*

### **Desayuno en un vaso**

*10 onzas por porción*

*Mezcle bien:*

½ taza de leche entera o Mezcla de Leche

¼ taza de jugo de naranja o piña

¼ taza de sustituto de huevo líquido

½ banana

1 cucharilla de azúcar

*Por porción:*

*Con leche entera:*

210 calorías

10 gramos de proteína (1½ porciones de proteína)

*Con Mezcla de Leche:*

270 calorías

15 gramos de proteína (2 porciones de proteína)

### **Ponche de huevo (eggnog)**

*10 onzas por porción*

*Mezcle bien:*

1 taza de leche entera o Mezcla de Leche

¼ taza de sustituto de huevo líquido

½ cucharilla de azúcar

*Por porción:*

*Con leche entera:*

210 calorías

14 gramos de proteína (2 porciones de proteína)

*Con Mezcla de Leche:*

320 calorías

25 gramos de proteína (3½ porciones de proteína)

### **Batido con alto contenido de proteína**

*12 onzas por porción*

*Mezcle hasta que quede homogéneo:*

½ taza de leche entera

1 taza de helado

1 paquete de Desayuno Instantáneo Carnation

*Por porción:*

340 calorías

10 gramos de proteína (1½ porciones de proteína)

### **Batido básico de banana**

*1 porción*

*Mezcle hasta que quede homogéneo:*

1 taza de yogurt de vainilla 2% con bajo contenido de grasa

1 banana congelada

3 cubos de hielo

*Por porción:*

300 calorías

12 gramos de proteína (2 porciones de proteína)

**Sorbete**

10 onzas por porción

Mezcle bien:

¼ taza de jugo de naranja

½ taza de sorbete de naranja

Agregue:

4 onzas de bebida gaseosa (naranja, lima limón, refresco con sabor a vainilla)

Por porción:

215 calorías

1 gramo de proteína (0 porciones de proteína)

**Batido de mantequilla de cacahuete (maní)**

1 porción

Mezcle hasta que quede homogéneo:

1 taza de leche 2% con bajo contenido de grasa

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní)

1 banana congelada

Por porción:

415 calorías

17 gramos de proteína (2½ porciones de proteína)

**Batido crujiente de naranja**

Rinde 1 porción

Mezcle hasta que quede homogéneo:

1 taza de yogurt 2% con bajo contenido de grasa

2 cucharadas de concentrado de jugo de naranja congelado

½ taza de granola

Por porción:

450 calorías

18 gramos de proteína (3 porciones de proteína)

**Batido de yogurt**

8 onzas por porción

Mezcle hasta que quede homogéneo:

½ taza de leche entera o Mezcla de Leche

¼ taza de yogurt de fruta

¼ taza de fruta fresca o enlatada

Por porción:

Con leche entera:

255 calorías

8 gramos de proteína (1 porción de proteína)

Con Mezcla de Leche:

310 calorías

13 gramos de proteína (2 porciones de proteína)

**Una porción de carne del tamaño de una baraja de cartas cuenta como 3 porciones de proteína.**

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud. El personal de la clínica de UWMC también se encuentra disponible para ayudar.

Dietólogo/Técnico en dietas:

---



---



---



---

## Tamaños de las porciones

Esta es una lista de alimentos proteínicos comunes. Utilice esta lista para ayudarlo a calcular su ingesta de proteína.

<b>Alimento</b>	<b>Porciones de proteína</b>
Hamburguesa promedio .....	3
Filete de 3 x 4 pulgadas .....	4
Chuleta de cerdo promedio .....	3
½ pechuga pequeña de pollo .....	3
Pierna de pollo .....	1½
Muslo de pollo .....	2
2 trocitos de pollo rebozados (chicken nuggets).....	1
Filete de pescado de 3 x 3 pulgadas .....	3
1 croqueta de pescado .....	¾
1 taza de frijoles con cerdo enlatados .....	2
1 taza de chile enlatado .....	2
1 taza de sopa enlatada preparada con leche.....	1
1 taza de sopa enlatada preparada con agua.....	½
¼ taza de tofu firme .....	1
½ taza de queso tipo Cottage .....	2
1 onza de queso duro (Suizo, Cheddar, etc.).....	1
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní) .....	1
1 taza de legumbres cocidas.....	2

## Notas

---



---



---



---



---



---

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Food and Nutrition Services**  
Box 356057  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center  
Getting Enough Protein and Calories  
Spanish  
12/2002 Rev. 10/2010  
Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>







# Getting Enough Protein and Calories

*Nutrition to support your healing*

**Your body needs more protein and calories for wound healing and when you are ill, receiving treatment, and recovering.**

**This handout will help you:**

- **Identify high-protein, high-calorie foods.**
- **Learn ways to increase protein and calories in your diet.**

**These are guidelines only. It is best to talk about your specific dietary needs with a dietitian or diet technician.**

Proper nutrition supports the healing process and helps your body maintain weight and fight infections. Do not limit or restrict your food intake until your healing is complete and you have recovered fully. Your body needs more nutrients than normal to heal well.

## Your Nutrient Needs

Your nutrient needs are based on your ideal body weight.

- Your ideal body weight is: \_\_\_\_\_ kilograms (\_\_\_\_\_ pounds).
- Based on this weight, you need: \_\_\_\_\_ grams of protein each day. This is \_\_\_\_\_ servings of protein.
- Your calorie needs are: \_\_\_\_\_ calories each day.

## Protein Sources

This is a list of high-quality protein foods. The amount given is equal to **1 protein serving**, or 7 grams of protein.

- 1 ounce of any cooked fish, poultry, or lean meat
- 1 ounce of hard cheese, such as Swiss or cheddar
- 1 egg or ¼ cup liquid egg substitute
- 1 cup milk (skim, 1%, 2%, or whole)
- ¼ cup dry powdered milk
- 1 cup yogurt (low-fat or nonfat)
- ¼ cup canned tuna or salmon
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 cup pudding
- ¾ cup custard

**One protein serving equals about 7 grams of protein.**

- ¼ cup firm tofu
- ¾ cup ice milk
- 6 medium cooked oysters
- 2 ounces of shrimp, clams, lobster, scallops, or crab
- ½ cup cooked peas or beans
- 1 ounce nuts
- ¼ cup cottage cheese

### Boosting Protein

Here are some tips for adding protein to your diet:

- Add 1 cup skim milk powder to a quart of whole milk (see recipe for Milk Mixture on page 5). Blend and chill. Use this Milk Mixture for cooking as well as drinking.
- Use milk, Milk Mixture, evaporated milk, or cream instead of water for cooking hot cereal. Also use these liquids instead of water to make instant cocoa, canned soups, custards, and pudding.
- Add extra pureed or chopped meat or tofu to scrambled eggs, omelets, or soups. For example, add chicken to cream of chicken soup, ham to split pea soup, or beef to tomato soup.
- Add chopped, hard-cooked eggs to sauces, soups, casseroles, and to chicken or tuna salads. Blend egg substitute into fruit juice, eggnog, or milkshakes. Eat desserts, such as custard, that are made with eggs.
- Spread peanut butter on toast, crackers, or raw fruit or vegetables. Try it on apple slices, bananas, and celery.
- A snack of salted or unsalted nuts or roasted soybeans will add extra protein as well as calories to your diet.
- Breakfast bars, granola bars, and yogurt make good between-meal snacks.
- Try supplements or special drinks (see pages 3, 4, 5, and 6).
- Add grated cheese to vegetables, sauces, soups, and casseroles. Melt a slice of cheese on an English muffin. Cottage cheese and fruit or cheese and crackers are good between-meal snacks.

## **Boosting Calories**

These tips will help you add calories to your diet:

- Eat smaller meals more often, or divide meals in half. For example, have an egg and toast for breakfast and then have some fruit and cereal for a midmorning snack.
- Add butter or margarine to hot cereal, eggs, cooked vegetables, mashed potatoes, pasta, rice, noodles, crackers, and soups.
- Use gravies and sauces on meats and vegetables. A variety of sauce mixes are available in the grocery store.
- Use sour cream to top fruits, meats, cream soups, and baked potatoes. You can also add it to sauces or scrambled eggs and omelets.
- Use mayonnaise or salad dressing on salads, hard-cooked eggs and sandwiches. Avoid reduced-fat or fat-free products.
- Pour cream or evaporated milk over cereals, puddings, Jell-O, and fruit. Make puddings and custard with cream or evaporated milk instead of milk.
- Spread cream cheese and jelly or honey on crackers or English muffins. Sprinkle cinnamon and sugar on buttered toast.
- Eat dried fruits as snacks or add them to baked goods such as muffins or bread.
- Use whipped cream or ice cream on top of pies, Jell-O, pudding, fruit, or cocoa.
- Add avocados to salads. Eat guacamole and chips as a snack.
- Make large casseroles and freeze extra servings for quick snacks later.
- Keep a cooler or a thermos filled with a favorite shake or soup by the side of your bed or chair.

## **High-Protein, High-Calorie Supplements**

If you find that you cannot eat enough solid food to boost your calories, try adding a liquid protein supplement to your diet. You can buy these supplements at most drugstores and grocery stores. Your pharmacist can order supplements that are not generally stocked.

Most supplements come in a variety of flavors and do not contain lactose. You can add syrups, fruit, instant coffee, or other flavorings to unflavored supplements.

Here are some supplements you may want to try:

Supplement	Serving Size	Calories in 1 Serving	Protein Grams in 1 Serving	Protein Servings in a Package
<b>Boost*</b> (Nestlé)	8 oz.	240	10	1½
<b>Boost Plus*</b> (Nestlé)	8 oz.	360	14	2
<b>Boost Diabetic</b> (Nestlé)	8 oz.	250	13.8	2
<b>Boost High Protein</b> (Nestlé)	8 oz.	240	15	2
<b>Ensure*</b> (Abbott)	8 oz.	250	9	1½
<b>Ensure Plus*</b> (Abbott)	8 oz.	355	13	2
<b>Enlive</b> (Abbott)	8 oz.	300	10	1½
<b>Resource Boost Breeze</b> (Nestlé)	8 oz.	250	9	1½
<b>Carnation Instant Breakfast – Powdered</b> (Nestlé)	8 oz.	280	12	2
<b>Carnation Instant Breakfast – Ready-to-drink</b> (Nestlé)	8 oz.	200	12	2
<b>Carnation Instant Breakfast VHC</b> (Nestlé)	8 oz.	560	22	3
<b>Slim-Fast</b>	11 oz.	220	10	1½
<b>Slim-Fast High Protein</b>	11 oz.	190	15	2
<b>Glucerna Shake</b> (Abbott)	8 oz.	220	10	1
<b>ScandiShake</b>	1 pkg.	440	5	1
<b>Nepro</b> (Abbott)	8 oz.	425	17	1
<b>Benecalorie</b> (Nestlé)	1.5 oz.	330	7	1
<b>Polycose Liquid</b> (Abbott)	1 tablespoon	30	Add to juice, milk, drinks, soup, gravy, or blended foods.	
<b>Polycose Powder</b> (Abbott)	1 tablespoon	23		
<b>Protein Powder</b>	A variety of protein powder supplements are available. Mix with foods or beverages.			

*\*These supplements can also be used in cooking in place of milk.*

## Special Drinks

Prepare these drinks at home to supplement your diet as needed. Some flavorings are suggested, but please change them to match your own taste preferences.

### Milk Mixture

*Makes four 8-oz. portions*

*Combine:*

1 quart regular whole milk

1 cup powdered milk

*Chill well. Use in place of regular milk for cooking or in special drinks.*

*Per portion:*

265 calories

18 grams protein

### Breakfast in a Glass

*10 oz. per portion*

*Blend well:*

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup orange or pineapple juice

¼ cup liquid egg substitute

½ banana

1 teaspoon sugar

*Per portion:*

*With whole milk:*

210 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

*With Milk Mixture:*

270 calories

15 grams protein (2 protein servings)

### Egg Nog

*10 oz. per portion*

*Blend well:*

1 cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup liquid egg substitute

½ teaspoon sugar

*Per portion:*

*With whole milk:*

210 calories

14 grams protein (2 protein servings)

*With Milk Mixture:*

320 calories

25 grams protein (3½ protein servings)

### High-Protein Shake

*12 oz. per portion*

*Blend until smooth:*

½ cup whole milk

1 cup ice cream

1 package Carnation Instant Breakfast

*Per portion:*

340 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

### Basic Banana Smoothie

*1 portion*

*Blend until smooth:*

1 cup vanilla 2% low-fat yogurt

1 frozen banana

3 ice cubes

*Per portion:*

300 calories

12 grams protein (2 protein servings)

**Sherbet Drink**

*10 oz. per portion*

*Blend well:*

¼ cup orange juice

½ cup orange sherbet

*Add:*

4 ounces soda pop (orange, lemon-lime, or cream soda)

*Per portion:*

215 calories

1 gram protein (0 protein servings)

**Peanut Butter Smoothie**

*1 portion*

*Blend until smooth:*

1 cup 2% low-fat milk

2 tablespoons peanut butter

1 frozen banana

*Per portion:*

415 calories

17 grams protein (2½ protein servings)

**Crunchy Orange Smoothie**

*Makes 1 portion*

*Blend until smooth:*

1 cup 2% low-fat yogurt

2 tablespoons frozen orange juice concentrate

½ cup granola

*Per portion:*

450 calories

18 grams protein (3 protein servings)

**Yogurt Shake**

*8 oz. per portion*

*Blend until smooth:*

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup fruit yogurt

¼ cup soft fresh or canned fruit

*Per portion:*

*With whole milk:*

255 calories

8 grams protein (1 protein serving)

*With Milk Mixture:*

310 calories

13 grams protein (2 protein servings)

**A portion of meat the size of a deck of cards counts as 3 protein servings.**

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Dietitian/  
Diet Technician:

---



---



---



---

## Portion Sizes

This is a list of common protein foods. Use this list to help estimate your protein intake.

Food	Protein Servings
Average hamburger patty .....	3
3-inch x 4-inch steak .....	4
Average pork chop .....	3
½ small chicken breast .....	3
Chicken drumstick .....	1½
Chicken thigh .....	2
2 chicken nuggets .....	1
3-inch x 3-inch fish fillet.....	3
1 fish stick .....	¾
1 cup canned pork and beans .....	2
1 cup canned chili .....	2
1 cup canned soup prepared with milk.....	1
1 cup canned soup prepared with water .....	½
¼ cup firm tofu.....	1
½ cup cottage cheese.....	2
1 ounce hard cheese (Swiss, cheddar, etc.) .....	1
2 tablespoons peanut butter.....	1
1 cup cooked legumes .....	2

## Notes

---



---



---



---



---



---



---

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Food and Nutrition Services**  
Box 356057  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195