



¿Qué hacer cuando no está comiendo bien? (What to do when you are not eating well)

Si no está comiendo bien como acostumbra hacerlo, está perdiendo peso (sin tratar) o está bajo de peso, una dieta alta en calorías y proteínas puede ayudar.

Los alimentos altos en calorías son (Foods high in calories) :

- los aceites vegetales
- la margarina
- la mantequilla
- la leche de soja
- el queso
- la crema
- los postres a base de leche
- las tortas
- las galletas
- los pasteles
- el chocolate
- las galletas saladas
- las salsas
- los jugos concentrados
- leche de vaca con crema, leche de cabra u oveja
- las nueces

Los alimentos ricos en proteínas (Foods high in protein) :

- la carne de vaca
- el pollo
- las legumbres
- leche de vaca. cabra u oveja
- el queso
- el yogur
- las nueces
- el pescado
- las salchichas
- la carne molida
- los huevos
- la leche de soja
- el tofu
- el tahini

Maneras de comer más (Ways to eat more) :

- Coma tres comidas al día y un bocadillo entre comidas
- Asegúrese de comer un bocadillo si solo come 2 comidas al día
- Tome más leche o jugo todos los días
- Agregue más aceite, margarina, crema, queso o leche en polvo cuando cocina
- Agregue crema o leche en polvo a los cereales, postres y sopas
- Siempre tenga en casa comidas congeladas o en lata para cuando no tenga ganas de cocinar
- Agregar leche en polvo para que la leche tenga más calorías. Aquí tiene la receta...

MEZCLE 1 O 2 CUCHARADAS DE LECHE EN POLVO EN UNA TAZA DE LECHE

○

MEZCLE 6 CUCHARADAS DE LECHE EN POLVO EN UNA BOTELLA DE LECHE