

Dieta hipercalórica saludable: cómo enriquecer la dieta de los niños de forma natural

El **enriquecimiento natural de la dieta en pediatría** es una estrategia clave para aumentar la densidad calórica y nutricional de los alimentos sin incrementar demasiado el volumen de comida, lo que es útil en niños con bajo peso, desnutrición, inapetencia o necesidades energéticas aumentadas (como en enfermedades crónicas o metabólicas) o dificultades en la ingesta.

- Para aumentar la densidad calórica de los alimentos, es importante que esta dieta sea equilibrada, para favorecer un crecimiento adecuado. **Se deben de priorizar alimentos naturales y saludables en lugar de ultraprocesados.**
- **Cocinar con más aporte energético sin aumentar el volumen de la comida.**
 - Añadir **aceite de oliva virgen extra (AOVE) o mantequilla** en purés, sopas, ensaladas y tostadas
 - **Empanados y rebozados:** utilizar huevo, pan rallado, queso rallado, almendra molida o copos de avena para mayor aporte calórico.
 - Usar **salsas nutritivas** como bechamel, boloñesa casera o salsa de frutos secos, aguacate o yogur.
 - **Batidos caseros:** leche o yogur con frutas, avena o frutos secos molidos y una cucharada de AOVE o crema de cacahuete.
 - **Cremas y sopas enriquecidas:** agregar leche, huevo batido, aguacate o frutos secos molidos, queso rallado o AOVE.
 - **Gratinar con** queso rallado a pastas, verduras o guisos Usar nata o leche evaporada en quiches, cremas y purés.
 - **Usar lácteos enteros:** leche entera, yogur griego, queso curado o semicurado.
 - **Cocinar con caldos** caseros de huesos en lugar de agua.
- **Fraccionar la alimentación en 5-6 comidas al día:** distribuir la ingesta en varias comidas pequeñas y frecuentes para evitar la sensación de saciedad precoz.
- **Incorporar grasas saludables**
 - **Aceite de oliva virgen extra:** añadir en purés, sopas, arroz, pasta, tostadas...
 - **Aguacate:** en ensaladas, tostadas, guacamole o en purés.
 - **Frutos secos y semillas molidas:** añadir almendras, nueces, semillas de chía, sésamo o lino a yogures, cereales o purés...
 - **Cremas de frutos secos (sin azúcar añadido):** mantequilla de cacahuete, almendra o avellana en pan, batidos o frutas.
- **Aumentar el aporte de proteínas de calidad**
 - Optar por **carnes magras y pescados** como salmón o atún.
 - **Leche en polvo:** agregar a sopas, purés, yogures o batidos.
 - **Quesos curados o semicurados:** rallado sobre pasta, arroz o verduras ...
 - **Huevo en diferentes preparaciones:** en tortillas, revueltos, sopas, purés o cocido en ensaladas.
 - **Legumbres combinadas con cereales:** (ej.: lentejas con arroz) para mejorar el valor biológico de las proteínas, o **derivados de estas** como el hummus.
- **Enriquecer con hidratos de carbono.**

- **Carbohidratos complejos:** pan, pasta, avena, quinoa y arroz integrales, patata y boniato.
- **Cereales integrales:** aportan más fibra y nutrientes que los refinados.
- **Frutas deshidratadas:** dátiles, pasas, higos y orejones en yogures, pan o batidos.
- **Miel o sirope natural:** en yogures o tostadas (usado con moderación).

Autora:

Dra. Melba Maestro de la Calera.

