

Consejos para ayudarte a aumentar de peso

1. **Come cada 2 o 3 horas.**
2. **Usa platos y tazones más grandes** para que te ayuden a comer más.
3. **Come alimentos saludables y con muchas calorías**, tanto en las comidas como en los snacks. Trata de comer:
 - frutos secos y cereales
 - mantequillas de frutos secos
 - aguacate
 - frutos secos
 - huevos
 - queso
 - pescados con grasa, como salmón
 - sopas cremosas
 - granola
 - yogur entero
 - aves
 - vegetales con almidón, como papas y maíz
4. **Agrega calorías extra** a tus comidas.
 - cocina con mucho aceite de oliva y aceite de canola
 - agrega germen de trigo o semillas a los cereales
 - agrega leche en polvo a las sopas y al puré de papas
 - come frutas con mantequilla de maní
5. **Haz que las bebidas cuenten.**
 - Bebe leche entera, de coco o de soja endulzada, batidos o jugos con 100% de frutas.
 - Bebe líquidos **entre** las comidas para que no te llenes tanto cuando comes.

Prueba este batido con alto contenido calórico como snack:

Qué necesitas:

- 1 banana
- 1 taza de leche entera
- 1-2 cucharadas de mantequilla de maní o 2 cucharadas de cualquier fruto seco que te guste

También puedes agregarle semillas, germen de trigo, leche en polvo, miel, frutas disecadas, aguacate o yogur entero.



Preparación:

1. Coloca todo en la licuadora y licúalo hasta que quede bien batido. ¡Disfrútalo!

¡Habla con un nutricionista de CHN para saber más!