

Hemos realizado una serie de Intercambios de calorías (I) te serán útiles para poder calcular las calorías que consume tu niño cuando está enfermo.

- ✓ Cada intercambio (I) aporta: **200 Kcal.**, puedes calcular fácilmente las calorías consumidas en un día

1. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 200ml sucedáneo de leche ✿ 20g de maizena ✿ 15g azúcar 	Preparación: Disolver la maizena y el azúcar en el sucedáneo de leche, llevar a cocción hasta que espese.
2. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 200ml zumo de frutas ✿ 20g maizena ✿ 10g azúcar 	Preparación: Proceder igual que el anterior reemplazando el sucedáneo por zumo de frutas
3. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 200ml zumo de frutas ✿ 5g aceite ✿ 20g maizena 	Preparación: Idem anterior
4. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 200ml zumo de frutas ✿ 5g mantequilla ✿ 20g maizena 	Preparación: Idem anterior
5. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 200ml sucedáneo de leche ✿ 100g plátano ✿ 10g azúcar 	Preparación: Sucadáneo de leche con plátano y azúcar llevar a batidora agregar gotas de limón para evitar que el plátano se oscurezca.
6. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 150g manzana ✿ 150g pera ✿ 10g azúcar 	Preparación: Triturar todo y agregar azúcar y gotas de limón.
7. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 125g manzana ✿ 125g pera ✿ 20g miel 	Preparación: Idem anterior
8. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 400 ml de agua ✿ 30g tapioca ✿ 25g azúcar ✿ Agua 	Preparación: Hervir agua junto con el azúcar y una rama de canela, una vez hervido agregar en forma de lluvia 30 g de tapioca, dejar hervir hasta cocción.
9. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 50g aguacate ✿ 150ml sucedáneo de leche ✿ 20g miel ✿ gotas de zumo de limón 	Preparación: Colocar todo en batidora, servir fresco

10. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 50g aguacate ✿ 150ml sucedáneo de leche ✿ 15g azúcar ✿ gotas de zumo de limón 	Preparación: Idem anterior
11. Ingredientes <ul style="list-style-type: none"> ✿ 20g chocolate negro ✿ 10g mantequilla ✿ 25ml sucedáneo de leche ✿ 5g azúcar 	Preparación: Disolver el chocolate y la mantequilla agregar el sucedáneo y el azúcar

- ✓ Intercambios realizados con módulos energéticos (indicados por su médico y/o dietista)
- ✓ Cada Intercambio le aporta: **200 Kcal.**
- ✓ Puedes calcular fácilmente cuantas calorías ha consumido en un día

Módulos calóricos	Preparación
PFD 1: <ul style="list-style-type: none"> - 38 g de PFD 1 - 300 ml de agua 	Disolver el PFD 1 en 300 ml de agua. Debe remover bien.
PFD 1: <ul style="list-style-type: none"> - 23 g de PFD 1 - 180 ml de sucedáneo de leche 	Disolver el PFD 1 en el sucedáneo de leche, removiendo bien.
PFD 2: <ul style="list-style-type: none"> - 50 g de PFD 2 - 250 ml de agua 	Disolver el PFD 2 en el agua removiendo bien.
PFD 2: <ul style="list-style-type: none"> - 33 g de PFD 2 - 150 ml de sucedáneo de leche 	Disolver el PFD 2 en el sucedáneo de leche removiendo bien.
Duocal 2%: <ul style="list-style-type: none"> - 8 g de Duocal - 380 ml de sucedáneo de leche 	Disolver el Duocal en el sucedáneo de leche removiendo bien
Duocal 4%: <ul style="list-style-type: none"> - 12 g de Duocal - 300 mL de sucedáneo de leche 	Disolver el Duocal en el sucedáneo de leche removiendo bien
Dextrinomaltosa 5%: <ul style="list-style-type: none"> - 16 g de dextrinomaltosa - 320 ml de sucedáneo de leche 	Disolver la Dextrinomaltosa en el sucedáneo de leche removiendo bien.

Dres: Lambruschini N, Castejón E, Meavilla S.

N-D: Catalán N, Egea N, Gutiérrez A.

Unidad de Metabólicas. Sección Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Infantil
 Hospital Sant Joan de Déu Barcelona