

Aumentar las calorías

Algunos niños necesitan más calorías para crecer. Consumir más calorías no tiene por qué ser difícil. Los padres dedicados como usted pueden ayudar a que su hijo crezca sano y fuerte. Aquí tiene algunas sugerencias para aumentar las calorías.



ALIMENTO	ÚSELO EN O CON
Leche al 2% o entera	Batidos con leche, budines, sopas o sola como bocadillo
Leche de coco	Carnes, budines
Leche en polvo o Nido™	Guisos, cereales cocidos, puré de papas, carnes, batidos con leche, budines, sopas, yogur
Yogur entero	Cereales, frutas, panqueques, licuados, waffles o solo como bocadillo
Queso	Guisos, galletas saladas, salsas para remojar, huevos, carnes, pasta, ensaladas, sándwiches, sopas, verduras, o solo como bocadillo
Bebida instantánea para el desayuno o FrescAvena™	Batidos con leche
Helado	Batidos con leche o solo como bocadillo
Huevos	Guisos, tostada a la francesa, omeletes, ensaladas, o solos como bocadillo
Atún liviano envasado en aceite*	Panes, guisos, galletas saladas, pasta, ensaladas, sándwiches
Frijoles enlatados (rojos, pinto, etc.)	Guisos, hechos puré en salsas, ensaladas, sopas
Mayonesa	Guisos, ensaladas, sándwiches, verduras
Crema agria	Pasta, ensaladas, tacos, verduras
Aguacates*	Frijoles, panes, galletas saladas, guacamole, carnes, verduras
Mantequilla	Productos horneados, panes, guisos, cereales cocidos, sándwiches, sopas, verduras
Aceite de canola*	Productos horneados, carnes, pasta, verduras
Aceite de oliva*	Productos horneados, carnes, pasta, ensaladas, verduras

ADVERTENCIA: Los siguientes alimentos pueden causar alergias o atragantamiento en niños menores de 3 años. Consulte con su médico antes de dar estos alimentos a sus niños.

Mantequilla de maní, girasol o almendras*	Productos horneados, panes, cereales cocidos, galletas saladas, sándwiches, verduras
Frutos secos picados*	Productos horneados, guisos, cereales, fruta, helado, budines, ensaladas
Granola	Productos horneados, helado, con yogur, o sola como bocadillo

*Grasas saludables para el corazón.

Leche fortificada deliciosa

1 taza de leche al 2% o entera
¼ taza de crema liviana

Mezcle los ingredientes. Sirva fría.

Opcional: añada 1 paquete de cualquier bebida instantánea para desayuno.



Rinde 2 raciones

Nutrición por ración:

Sin bebida instantánea para desayuno:

Calorías: 128; proteínas: 5 g; grasas: 9 g

Con bebida instantánea para desayuno:

Calorías: 193; proteínas: 7,5 g; grasas: 9,5 g

Panqueques voladores

½ taza de leche al 2% o entera
2 cucharadas de leche en polvo
1 huevo

1 cucharada de aceite de canola

½ - ¾ taza de mezcla para panqueques

1. Combine la leche, la leche en polvo, el huevo y el aceite; bata hasta que el huevo esté bien mezclado.
2. Añada la mezcla para panqueques; revuelva hasta mezclar bien, aunque queden algunos grumos.
3. Cocine en una plancha o sartén caliente con poco aceite, dándole la vuelta cuando esté firme o dorada.
4. Póngale el ingrediente que prefiera, como fruta, yogur o puré de manzana.

Rinde 2 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 227; proteínas: 9,1 g; grasas: 11,5 g



Batido de naranja divertido

¾ taza de yogur de vainilla
2 cucharadas de leche en polvo
½ taza de jugo de naranja

Ponga en una licuadora el yogur, la leche en polvo y el jugo de naranja; licue hasta que quede sin grumos.

Rinde 2 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 130; proteínas: 5,4 g; grasas: 3 g

Superbudín

2 tazas de leche al 2% o entera
2 cucharadas de aceite de canola
1 paquete de mezcla para budín instantáneo
¾ taza de leche en polvo

En un bol mediano, mezcle la leche líquida y el aceite. Añada la mezcla para budín y la leche en polvo. Mezcle bien. Enfríe.

Rinde 6 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 269; proteínas: 11,3 g; grasas: 11 g

Árboles al queso

4 tazas de brócoli
2 cucharadas de mantequilla
¼ taza de harina
2 tazas de leche al 2% o entera
1 taza y media de queso en trozos

1. Ponga a hervir una olla grande de agua. Añada el brócoli, vuelva a hervir y cocine, sin cubrir, hasta que esté tierno, unos 3 o 4 minutos. Escorra el brócoli y resérvelo.
2. Derrita la mantequilla en la sartén. Añada la harina. Revuelva y cocine durante 1 minuto.
3. Añada lentamente la leche y revuelva hasta que la salsa espese. Añada el queso y revuelva a fuego lento hasta que el queso se derrita.
4. Sirva sobre las ramas del brócoli.

Rinde 8 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 178; proteínas: 8,9 g; grasas 12,2 g

Granola fantástica

- 3 tazas de avena
- ½ taza de coco rallado
- 1 taza de nueces picadas
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de mantequilla, en rebanadas pequeñas
- 1 cucharadita y media de canela
- ¾ taza de pasas de uva

Caliente el horno a 325°F. Combine todos los ingredientes excepto las pasas de uva en un bol grande. Mezcle bien. Hornee en un molde para horno de 13 X 9 pulgadas durante 15 a 20 minutos o hasta que esté dorado, revolviendo cada 5 minutos. Enfríe completamente. Incorpore las pasas de uva y conserve en un recipiente cubierto.

Rinde 20 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 195; proteínas: 4,4 g; grasas: 8,3 g

Macarrones con queso:

- 8 onzas de macarrones de trigo integral
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche entera evaporada
- 8 onzas de queso cheddar rallado grueso
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de germen de trigo

Precalente el horno a 350°F. Cocine los macarrones siguiendo las instrucciones de la caja y escúrralos.

Derrita la mantequilla en una ollita y añada la harina. Hierva a fuego mediano; añada la leche, revolviendo constantemente durante 1 a 2 minutos. Añada los quesos y mezcle bien.

Combine los macarrones y la salsa blanca en una olla de 2 cuartos de galón. Cubra con germen de trigo. Hornee durante 20 minutos o hasta dorar apenas.

Rinde 12 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 200; proteínas: 9,6 g; grasas: 7,5 g



Volcán de puré de papas

- 4 papas medianas, peladas y hervidas
- ¼ taza de mantequilla
- 2 cucharadas de leche en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de leche al 2% o entera
- ¼ taza de crema batida espesa
- ½ taza de queso americano rallado

1. Haga un puré de papas con una batidora eléctrica.
2. Añada la mantequilla, la leche en polvo y la sal. Añada la leche poco a poco y bata hasta que la mezcla esté esponjosa.
3. En una fuente para horno untada con aceite, ponga el puré de papas formando varios montículos con un cráter en el centro.
4. Bata la crema e incorpore el queso. Ponga una cucharada de esta mezcla en cada cráter y hornee a 350°F durante 15 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado.

Rinde 6 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 200; proteínas: 5,4 g; grasas: 14 g

Frijoles blancos y aguacate

- 1 taza de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- Jugo de 1 limón o lima
- 1 aguacate, cortado en trozos
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Ponga todos los ingredientes en una procesadora de alimentos o una licuadora y haga un puré sin grumos. Ponga en un bol para servir. Sirva con galletas saladas o úselo para untar un sándwich.

Rinde 6 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 150; proteínas: 3,8 g; grasas: 7,2 g

Batido de leche Superhéroe

- 1 taza de helado
- ½ taza de leche al 2% o entera
- 1 paquete de bebida instantánea para desayuno

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos.
2. Para aumentar las calorías y dar más sabor, añada frutas de su elección o gelatina en polvo.

Rinde 4 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 198; proteínas: 7,1 g; grasas: 8,2 g

Tarta de jamón y queso

2 tapas de masa de trigo integral para tarta congeladas

6 huevos

2 tazas de crema espesa

2 tazas de queso cheddar

2 tazas de jamón cocido cortado en dados

Precalente el horno a 375°F. Ponga las tapas de tarta crudas en una bandeja para hornear galletitas. Distribuya el jamón de manera uniforme en el fondo. Espolvoree la mitad del queso sobre el jamón.

Bata un poco los huevos con una escobilla de alambre. Añada la crema y bata hasta que no queden grumos. Vierta cuidadosamente esta mezcla sobre el jamón y el queso. Cubra con el resto del queso.

Hornee durante unos 30 minutos o hasta que se infle y se dore por arriba o si al introducir un cuchillo en el centro sale limpio.

Retire del horno y enfríe sobre una rejilla de alambre durante 5 a 10 minutos. Sirva caliente.

Cada tarta rinde 8 raciones.

Congele lo que quede para un desayuno rápido y saludable.

Rinde 16 raciones

Nutrición por ración:

Calorías: 330; proteínas: 13 g; grasas: 26,6 g

Consejos comprobados por los padres

- Añado 2 cucharadas de mantequilla de maní a un paquete de avena cocida. Es una buena manera de empezar la mañana.
- A mi hijo le encantan las salsas para remojar. Siempre tengo mantequilla de maní, aderezo cremoso, ketchup, salsa de barbacoa o hummus en casa. ¡Las salsas para remojar son una forma divertida de comer!
- Añado leche en polvo a las sopas, guisos y budines.
- Trato de servir las comidas en los mismos horarios todos los días. De esta manera, Nathan tiene hambre a la misma hora cada día y es más probable que coma lo que le ofrezco.
- Julia come mejor después de la siesta, por eso siempre le doy un bocadillo saludable cuando se despierta.
- Antes de la hora de dormir le ofrezco a mi hijo un batido de leche y le leo un cuento. Después, nos lavamos los dientes. John se va a la cama y ¡a mí me toca descansar!

1-800-942-1007



mass.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

