**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** | **USELO 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, wafles 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 | 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, gu Productos horneados, panes, guisos, cereals cocidos, sándwiches, sopas, verduras |
| Aceite de canola\* | Productos horneProductos 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

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

#### 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.

#### Panqueques voladores

Rinde 2 raciones

Nutrición por ración: calorías: 227; proteínas: 9.1 g; grasas: 11.5 g

#### 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

Combine la leche, la leche en polvo, el huevo y el aceite; bata hasta que el huevo esté bien mezclado. Añada la mezcla para panqueques; revuelva hasta mezclar bien, aunque queden algunos grumos.

Cocine en una plancha o sartén caliente con poco aceite, dándole la vuelta cuando esté firme o dorada. Póngale el ingrediente que prefiera, como fruta, yogur o puré de manzana.

#### Batido de naranja divertido

Rinde 2 raciones

Nutrición por ración: calorías: 130; proteínas: 5.4 g; grasas: 3 g

#### ¾ taza de yogur de vainilla

1 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.

#### Superbudín

Rinde 6 raciones

Nutrición por ración: calorías: 269; proteínas: 11.3 g; grasas: 11 g

#### 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.

#### Árboles al queso

Rinde 8 raciones

Nutrición por ración: calorías: 178; proteínas: 8.9 g; grasas 12.2 g

#### 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

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. Escurra el brócoli y resérvelo.

Derrita la mantequilla en la sartén. Añada la harina. Revuelva y cocine durante 1 minuto.

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. Sirva sobre las ramas del brócoli.

#### Granola fantástica

Rinde 20 raciones

Nutrición por ración: calorías: 195; proteínas: 4.4 g; grasas: 8.3 g

#### 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 hastaque esté dorado, revolviendo cada 5 minutos. Enfríe completamente. Incorpore las pasas de uva y conserve en un recipiente cubierto.

***Macarrones con queso***

Rinde 12 raciones

Nutrición por ración: calorías: 200; proteínas: 9.6 g; grasas: 7.5 g

#### 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

1/3 taza de queso parmesano rallado

¼ taza de germen de trigo

Precaliente 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.

***Volcán de puré de papas***

Rinde 6 raciones

Nutrición por ración: calorías: 200; proteínas: 5.4 g; grasas: 14 g

#### 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

Haga un puré de papas con una batidora eléctrica.

Añada la mantequilla, la leche en polvo y la sal. Añada la leche poco a poco y bata hasta que la mezcla esté esponjosa.

En una fuente para horno untada con aceite, ponga el puré de papas formando varios montículos con un cráter en el centro.

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.

#### Frijoles blancos y aguacate

Rinde 6 raciones

Nutrición por ración: calorías: 150; proteínas: 3.8 g; grasas: 7.2 g

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.

***Batido de leche Superhéroe***

Rinde 4 raciones

Nutrición por ración: calorías: 198; proteínas: 7.1 g; grasas: 8.2 g

#### 1 taza de helado

½ taza de leche al 2% o entera

1 paquete de bebida instantánea para desayuno

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos.

Para aumentar las calorías y dar más sabor, añada frutas de su elección o gelatina en polvo.

***Tarta de jamón y queso***

### Rinde 16 raciones

### Nutrición por ración: calorías: 330; proteínas: 13 g; grasas: 26.6 g

#### 1 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

Precaliente 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.

**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-WIC-1007

WIC Nutrition Program

Nutrition Division • MA Department of Public Health TDD/TTY: 617-624-5992 • www.mass.gov/wic ‘Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades’ Form #331 8/11

.