

AYUDE A QUE SU NIÑO AUMENTE DE PESO

Los alimentos saludables ayudan a que su niño/a crezca y se desarrolle. Ofrezca diferentes alimentos de la MiPlato Guía para ayudar a que su niño/a coma saludable. Siga estos consejos para ayudar a que su niño/a aumente de peso:

- ! Ofrezca 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos cada día.
- ! Motive a que su niño/a sea activo porque esto ayuda a aumentar el apetito.
- ! Establezca rutinas para las horas de las comidas y de dormir y asegúrese que su niño/a descanse lo suficiente.
- ! Permita suficiente tiempo para comer para que su niño/a no se sienta apresurado.
- ! Deje que su niño/a ayude en la cocina. Los niños tienden a comer más si han ayudado.
- ! Ofrezca las bebidas sin cafeína porque la cafeína puede disminuir el apetito de su niño/a.
- ! Ofrezca los líquidos en la mitad de las comidas o después de la comida si su niño/a se llena con los líquidos.

HAGA QUE CADA BOCADO CUENTE, AUMENTE LAS CALORÍAS Y NUTRIENTES

- ! Sirva las frutas con crema de batir o leche entera o helado.
- ! Haga malteadas o batidos de altas calorías con más helado.
- ! Añada queso rallado a los vegetales, sopas, fideos, carnes o fruta.
- ! Use la leche en vez de agua cuando cocine los cereales o sopas de cremas.
- ! Añada el polvo de desayuno instantáneo o “instant breakfast powder” a la leche.
- ! Añada la leche en polvo a los cereales cocidos, huevos, sopas de cremas, papas, pudines o platos de cacerolas o guisos.
- ! Añada el huevo entero cocido, picado o cortado en tiras para las ensaladas, platos de cacerolas o guisos, sopas o vegetales.
- ! Si su niño/a tiene 3 años o más, añada la crema de cacahuete a las galletas, emparedados, rebanadas de frutas o malteadas.

Para el programa de WIC en Tennessee
<http://tn.gov/wic>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.