

Alimentos llenos de Energía

- Huevos, huevos rellenos, tortillas de huevos con queso, jamón, etc.
- Carne
- Frijoles, frijoles refritos
- Tofu
- Hummus
- **Mantequilla de maní/cacahuete***
- **Nueces/semillas ***
- Queso
- Requesón o “cottage cheese”
- Leche entera (con grasa o “whole”)
- Budín
- Yogur
- **Frutas secas ***
- Guineos/bananos/Plátanos
- Aguacates
- Batatas
- **Maíz ***
- **Aceitunas ***
- Avena
- Panes y pastas de grano entero/integrales
- **Granola***
- Pizza

*** Tenga precaución, riesgo de asfixia/ahogo para los niños.**



Como Usar los Alimentos Llenos de Energía

Lácteos

- Añada leche entera (con grasa o “whole”) a las sopas, al budín, al cereal, a las papas, a los huevos, a los “casseroles” y a los panqueques o “pancakes”.
- Añada leche sin grasa en polvo o leche evaporada enlatada a la leche, a las batidas, a los “casseroles”, a las sopas, a las salsas, al “gravy”, al budín, a las papas, a los cereales calientes y al chocolate caliente o “hot cocoa”.
- Añada queso a los huevos, a los emparedados/sándwiches, a las pastas, a las papas, a las frutas, a los vegetales/verduras, a las ensaladas, a la pizza, a las galletas y a las habichuelas/frijoles.
- Añada yogur a los panqueques o “pancakes”, al cereal y a las frutas.
- Añada Carnation Breakfast Essentials™ a la leche, a las batidas o al budín.

Proteína

- Añada carnes y habichuelas/frijoles a las sopas, a los “casseroles”, a los guisados, a las ensaladas, y a la pasta.
- Añada nueces al helado/mantecado, a las ensaladas, al cereal, al yogur, y a la pasta.
- Añada mantequilla de maní/cacahuete a las frutas, a los vegetales/verduras, a las batidas, a las “graham crackers”, a los panes de nueces, a las tostadas, a los panqueques o “pancakes”, y a los “waffles”.
- Use huevos en el quiche, en los “casseroles”, en las ensaladas, y en los emparedados/sándwiches.



Granos Integrales

- Añada granola a las ensaladas, a las frutas, al yogur, a los “casseroles”, al helado, y al cereal.
- Sirva las tostadas francesas, los panqueque, o “waffles” con yogur o mantequilla de maní/cacahuete.
- Haga emparedados pequeños o burritos o “wraps” con alimentos llenos de energía.
- Haga cereales calientes con leche entera o “whole” o leche evaporada enlatada.
- Sirva panes o “bagels” integrales con crema de queso o mantequilla de maní/cacahuete.



Frutas/Vegetales

- Añada frutas a las batidas, al yogur, al pudín, al Jell-O®, al helado, a los panqueques o “pancakes”, a los “waffles”, y al **“trail mix.”***
- Añada vegetales/verduras a los “casseroles”, al “meatloaf”, a las sopas de crema, y a las pastas.
- Sofría los vegetales/verduras en aceites saludables.

Meriendas llenas de Energías

- **Pan de nueces,*** calabaza, calabacín, nueces con banano/guineo.
- Galletas de avena.
- Budín de arroz.
- Batidas de frutas y yogur.
- Barritas de granola.



Considere Usar Estas Grasas y Azúcares para Calorías Adicionales:

Crema “half and half”, crema agria o “sour cream”, queso crema o “cream cheese”, mayonesa, “gravy”, salsa de queso, jarabe de arce o “maple syrup”, mantequilla, aceite de oliva, aderezo de ensaladas, mermelada o jalea.

* Tenga precaución, riesgo de asfixia/ahogo para los niños.



**Department of
Health**

Women, Infants, and
Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.