

# Nutrition for Healthy Weight Gain

Many things can reduce appetite and make it hard to get enough nutrients, like eating inconsistently, chewing gum, feeling stress, using nicotine, and drinking sugar-sweetened beverages. There are also pregnancy-related issues that impact appetite and weight. Scan the QR code on the right to learn Tips for a Healthy Pregnancy.



Try the ideas below to get more calories and help with weight gain.

## Rely on routine:



- Eat 5-6 small meals or snacks a day.
- Set an alarm to eat at least every 3 hours.
- Sip a protein shake or smoothie when you don't feel like eating at these times.
- Focus on food before choosing a drink with calories.



## Make every bite count:

Cook with oil, use higher calorie spreads like peanut butter, enjoy dips like guacamole and hummus, choose full-fat dairy options like yogurt and sour cream, and include fish, like **salmon and tuna**.



Spread **peanut butter** on apple slices, bananas, or whole grain crackers.



Have **guacamole** on corn tortillas or whole grain toast.



Dip veggies and whole grain pita in **hummus**.



Use **mayonnaise** on sandwiches and sour cream on tacos.

## Plan meals and snacks:

- Scan the QR code on the right to find the recipes for granola bars, egg muffins, overnight oats, and more.
- Keep easy options to grab and go, like boiled eggs, cheese, nuts, seeds and yogurt made with whole milk.



If you or your child experience unexplained weight loss, talk with your health care provider.



# Nutrición para un aumento de peso saludable

Muchas cosas pueden reducir el apetito y dificultar la obtención de suficientes nutrientes, como comer de manera inconsistente, masticar chicle, sentir estrés, usar nicotina y beber bebidas azucaradas. También hay problemas relacionados con el embarazo que afectan el apetito y el peso. Escanee el código QR a la derecha para aprender Consejos para un Embarazo Saludable.



Pruebe las siguientes ideas para obtener más calorías y ayudar con el aumento de peso.

## Confiar en una rutina



- Coma de 5 a 6 comidas pequeñas o bocadillos al día.
- Ponga una alarma para comer al menos cada 3 horas.
- Beba un batido o licuado de proteínas cuando no tenga ganas de comer en estos momentos.
- Centrarse en la comida antes de elegir una bebida con calorías.



## Hacer que cada bocado cuente

Cocine con aceite, use productos de más calorías para untar como la mantequilla de maní, disfrute de salsas como el guacamole y el hummus, elija opciones de lácteos enteros como el yogur y la crema agria, e incluya pescado, como el **salmón** y el **atún**.



Unte la **mantequilla de maní** en rodajas de manzana, plátanos o galletas de grano entero.



Poner **guacamole** sobre tortillas de maíz o tostadas integrales.



Sumerja las verduras y la pita integral en **hummus**.



Utilice la **mayonesa** en los sándwiches y la nata agria en los tacos.

## Planificar comidas y refrigerios

- Escanee el código QR a la derecha para encontrar las recetas para las barras de granola, magdalenas de huevo, avena remojada por la noche y más.
- Mantenga opciones fáciles de agarrar e ir, como huevos hervidos, queso, nueces, semillas y yogur hecho con leche entera.



Si usted o su hijo experimentan una pérdida de peso inexplicable, consulte con su médico.



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos  
División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria  
[www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp)

Se imprimieron 50,000 copias de este documento público a un costo de \$2,676.75 o de \$0.07 por cada copia.  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 02/2026 CNSS #4215

