

NUTRITION-RELATED RESOURCES FOR FAMILIES

****The resources provided here are for informational and educational purposes only and are not intended to replace professional medical advice, diagnosis, or treatment. Always consult with a qualified healthcare provider—such as your pediatrician, obstetrician, or a licensed nutritionist—before making changes to your or your child’s diet and nutrition plan.**



Solid Starts

Solid Starts is a baby feeding app designed to guide parents through introducing solid foods. It provides a comprehensive database of over 400 foods, complete with nutrition details, allergen and choking-risk guidance, age-appropriate serving instructions, and a food tracker (with an optional subscription) to log what their baby eats and note any reactions.



Department of
Health

Tennessee WIC

The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) is a federally-funded program designed to provide supplemental food assistance and nutrition education to income-eligible pregnant, postpartum, and breastfeeding women, infants, and children until age five.

Healthy Children Calorie and Energy Recommendations

This resource provides age-, gender-, and activity-level-based calorie recommendations and serving-size guidance across food groups to help parents plan appropriately portioned, balanced meals that support healthy growth in children.



**SNAP
Benefits**

Formerly referred to as “food stamps,” the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) is a U.S. Department of Agriculture (USDA) nutritional assistance initiative administered at the state level. SNAP can be viewed as a bridge to help Tennesseans reach their full potential as self-sufficient contributing members of our community and economy.



**TNCEP (TN Nutrition and
Consumer Education Program)**

TNCEP is a nutrition education program for individuals and families who participate or are eligible to participate in Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). The goal of TNCEP is to empower limited resource families learn how to choose and prepare healthy foods, reduce the risk of poor nutrition, effectively use SNAP and related resources, while moving toward self-sufficiency.

This project is funded under an agreement with the state of Tennessee.

LACTATION SUPPORT ESSENTIALS

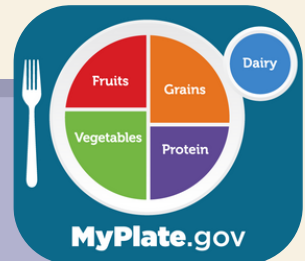
World Health Organization Growth Charts



The CDC's WHO Growth Charts webpage offers downloadable growth standards for infants and young children aged 0-2 years, and includes weight-for-length, weight-for-age, length-for-age, and head circumference charts. These charts are recommended by the CDC and American Academy of Pediatrics for tracking growth in breastfed and formula-fed babies up to age two.

TN Breastfeeding Hotline

The Tennessee Breastfeeding Hotline, staffed by International Board Certified Lactation Consultants (IBCLC), is available to nursing mothers and partners, their families, expectant mothers, and health care providers seeking breastfeeding support and information. The Tennessee Breastfeeding Hotline operates 7 days a week, 24 hours a day.



Lactrx



LactRx is a free mobile app that provides quick, on-the-go access to the LactMed database, offering evidence-based safety information on medications, vaccines, diagnostic agents, and some substances of misuse during breastfeeding.

MyPlate

MyPlate provides breastfeeding mothers with personalized guidance through its "MyPlate Plan" tool—adjusting calorie and food-group recommendations to account for the additional ~300-500 calories required during lactation. By emphasizing a variety of nutrient-dense foods, it helps ensure you're meeting the extra nutrient and hydration needs of breastfeeding, all grounded in USDA dietary guidelines.

La Leche League

La Leche League International is a global, nonprofit, peer-to-peer breastfeeding support organization that has empowered parents since 1956 in over 80 countries through mother-to-mother encouragement, education, and community meetings. It offers free resources—like local and virtual support groups, publications, and trained volunteer Leaders.



TN

Department of
**Finance &
Administration**

T SWORPS

This project is funded under an agreement with the state of Tennessee.

RECURSOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN PARA FAMILIAS

****Los recursos proporcionados aquí son únicamente para fines informativos y educativos y no están destinados a sustituir el consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre consulte con un proveedor de atención médica calificado—como su pediatra, obstetra o un nutricionista con licencia—antes de realizar cambios en su dieta o en el plan de nutrición de su hijo.**



Solid Starts

Solid Starts es una aplicación de alimentación infantil diseñada para guiar a los padres en la introducción de alimentos sólidos. Proporciona una base de datos completa de más de 400 alimentos, con detalles nutricionales, orientación sobre alérgenos y riesgos de asfixia, instrucciones de servicio apropiadas para la edad, y un rastreador de alimentos (con una suscripción opcional) para registrar lo que su bebé consume y anotar cualquier reacción.



Department of
Health

Tennessee WIC

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC) es un programa financiado por el gobierno federal diseñado para proporcionar asistencia alimentaria suplementaria y educación nutricional a mujeres embarazadas, posparto y lactantes, infantes, y niños hasta los cinco años que sean elegibles por ingreso.

Recomendaciones de Calorías y Energía para Niños Saludables

Este recurso proporciona recomendaciones de calorías basadas en la edad, el género y el nivel de actividad, así como orientación sobre el tamaño de las porciones en los grupos de alimentos para ayudar a los padres a planificar comidas balanceadas y adecuadamente porcionadas que apoyen el crecimiento saludable de los niños.



Beneficios de SNAP

Anteriormente conocidos como "cupones de alimentos", el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) es una iniciativa de asistencia nutricional del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA), administrada a nivel estatal. SNAP puede considerarse como un puente para ayudar a los habitantes de Tennessee a alcanzar su máximo potencial como miembros autosuficientes y contribuyentes de nuestra comunidad y economía.

SNAP-Ed

TNCEP (Programa de Educación en Nutrición y Consumo de TN)

TNCEP es un programa de educación en nutrición para individuos y familias que participan o son elegibles para participar en el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). El objetivo de TNCEP es empoderar a las familias con recursos limitados para aprender cómo elegir y preparar alimentos saludables, reducir el riesgo de mala nutrición, utilizar eficazmente SNAP y recursos relacionados, mientras avanzan hacia la autosuficiencia.

Este proyecto está financiado bajo un acuerdo con el estado de Tennessee.

ELEMENTOS ESENCIALES DE APOYO A LA LACTANCIA

Gráficas de Crecimiento de la Organización Mundial de la Salud

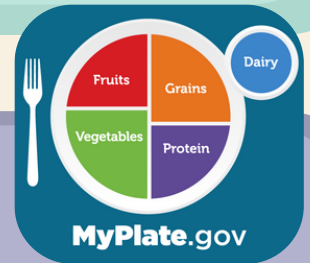
La página web de Gráficas de Crecimiento de la OMS del CDC ofrece estándares de crecimiento descargables para bebés y niños pequeños de 0 a 2 años, e incluye gráficas de peso para la longitud, peso para la edad, longitud para la edad y circunferencia de la cabeza. Estas gráficas son recomendadas por el CDC y la Academia Americana de Pediatría para el seguimiento del crecimiento en bebés alimentados con leche materna y fórmula hasta los dos años de edad.



Línea Directa de Lactancia de Tennessee

La Línea de Ayuda para la Lactancia en Tennessee, atendida por Consultores Certificados Internacionales de Lactancia (IBCLC), está disponible para madres lactantes y sus parejas, sus familias, madres embarazadas y proveedores de atención médica que buscan apoyo e información sobre lactancia. La Línea de Ayuda para la Lactancia en Tennessee

funciona 7 días a la semana, 24 horas al día.

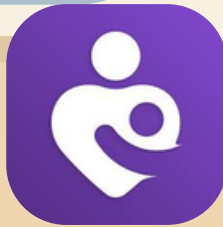


MyPlate

MyPlate ofrece a las madres lactantes orientación personalizada a través de su herramienta "MyPlate Plan", ajustando las recomendaciones de calorías y grupos de alimentos para tener en cuenta las aproximadamente 300-500 calorías adicionales requeridas durante la lactancia. Al enfatizar una variedad de alimentos ricos en nutrientes, ayuda a asegurar que usted cumpla con las necesidades adicionales de nutrientes e hidratación durante la lactancia, todo centrado en las guías dietéticas del USDA.

Lactrx

LactRx es una aplicación móvil gratuita que proporciona un acceso rápido y conveniente a la base de datos LactMed, ofreciendo información sobre la seguridad basada en evidencias de medicamentos, vacunas, agentes de diagnóstico y algunas sustancias de uso indebido durante la lactancia.



La Leche League

La Leche League International es una organización global sin fines de lucro de apoyo a la lactancia entre pares que ha empoderado a los padres desde 1956 en más de 80 países a través de la motivación, educación y reuniones comunitarias de madre a madre. Ofrece recursos gratuitos, como grupos de apoyo locales y virtuales, publicaciones y Líderes voluntarios capacitados.

