ANIME A SU FAMILIA
A PROBAR UN BOCADO

NUTRICIÓN

10 ideas para probar alimentos nuevos

La variedad es una parte importante de una dieta saludable. Sin embargo, algunos niños se resisten a probar un primer bocado de alimentos nuevos. Aquí tiene algunas sugerencias para brindar apoyo:

Involucre a su niño

A los niños les entusiasma más probar alimentos nuevos cuando están involucrados. Deje que su hija o hijo elija las frutas o verduras en el mercado, que le ayude a preparar las comidas y que ponga la mesa.

Ofrezca opciones pero dentro de límites

Hágale a su familia preguntas como esta: “¿Prefieren brócoli o espárragos para cenar?”

Sírvale a su familia las mismas comidas

¡Dé el buen ejemplo comiendo usted estas comidas! Demuestre una experiencia positiva al probar nuevos alimentos. Esto elimina la presión para que su hija o hijo explore.

Respete el apetito del niño

Los niños pueden tardar más en comer que los adultos. No apure la hora de comer. Deje que su niño decida cuánto comerá. Guarde las sobras para otra comida o para un snack.

Ofrezca un solo alimento nuevo a la vez.

Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos cuando tienen hambre. Ofrezca el alimento nuevo al principio de la comida. Luego, ofrézcale los alimentos saludables que más le gustan.

Siga una rutina a la hora de comer

Siempre que sea posible, coman juntos en la cocina o el comedor. Aleje los dispositivos electrónicos y otras distracciones. Durante las comidas y los snacks, disfruten de una conversación agradable.

Anime a su niño a comer con atención plena

Anime a su niño a prestar atención a lo que esté comiendo. Pídale que note los colores, olores, sabores, temperaturas y texturas.

Haga que probar alimentos nuevos sea algo divertido

Incluya salsas y aderezos para realzar el sabor. Haga que los platos sean coloridos y divertidos. Considere emparejar el alimento nuevo con otro alimento o sabor que a su niño le guste.

Tenga paciencia

Tal vez tenga que ofrecer un alimento nuevo varias veces. ¡La persistencia y la consistencia son la clave! No descarte un alimento nuevo si su niño no lo prueba la primera vez.

No se desanime

Recuerde que aun los cambios pequeños pueden ofrecer grandes beneficios. Elogie al niño, por ejemplo: “Veo que pareces que estás disfrutando este alimento nuevo.. ¡Qué bueno! Y dime, ¿qué es lo que te gusta de él?”

A los niños tal vez no les gusten todos los alimentos.
Enséñele a su hija o hijo a decir “No, gracias” cuando no quiera comer algo.

Si decide usar incentivos con su niño, considere las salidas en familia, los premios educativos o privilegios en la toma de decisiones. No use la comida como incentivo.

Boston Children's Hospital fit kit
funded by new balance Foundation