

Familia Sana, Familia Feliz



¡A probar alimentos nuevos!

A los niños nos les gusta que las cosas a su alrededor cambien de un día para otro. Cuando no hay cambios en su rutina, se sienten seguros y en control. Prefieren cosas que les son familiares: las mismas rutinas, juguetes, personas y alimentos.

A los niños pequeños les cuesta aceptar cambios. Es por eso que los padres necesitan darle tiempo a sus niños para que se acostumbren a cualquier cambio. Mencionar el nombre de un objeto nuevo y hablar sobre él también ayuda a que los niños se familiaricen con él. La comida es un buen ejemplo. Todos hemos aprendido a desarrollar el gusto por los alimentos que comemos. Lo mismo le sucede a los niños. Un niño puede necesitar ver un alimento que le es desconocido hasta 15 veces antes de intentar tocarlo o llevárselo a la boca.

Sus niños estarán más dispuestos a probar alimentos nuevos si:

- pueden examinarlos primero;
- pueden escoger lo que van a comer;
- no se les obliga a probar los alimentos nuevos;
- se les presentan los alimentos como parte de la rutina familiar; y
- se les sirve alimentos nuevos con alimentos conocidos.

Dejar que los niños examinen los alimentos nuevos ayuda a que sientan menos recelo de probarlos. También ayuda si los alimentos les llaman la atención por su forma, color y olor. Por ejemplo, ayude a sus niños a fijarse en el vello de los kiwis o la cáscara irregular de la piña; deje que comparan el sabor de las manzanas verdes y los melones dulces; hablen sobre el rojo de los pimientos y el morado del betabel; haga que presten atención a cómo crujen el apio o jícama al masticarlos.



Permita que los niños le ayuden a escoger alimentos saludables en la tienda; deje que los prueben mientras la ayudan a prepararlos; sírvales alimentos que no han probado antes cuando tengan mucho apetito y deje que sean ellos quienes decidan si quieren probar un nuevo alimento; no los obligue a comerlos sino hasta que estén listos. Y, por supuesto, dé un buen ejemplo: sus niños querrán comer algo nuevo si ven que usted lo come.

Con usted de la mano, sus hijos crecerán sanos, activos y felices.

*Puede escuchar este y otros mensajes para padres,
llamando a Asistel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación
de la Universidad de California.*