

## Ayudar a los niños a probar nuevos alimentos

Cami Wells, ([cami.wells@unl.edu](mailto:cami.wells@unl.edu)), MS, RD, Extension Educator

Muchos niños pequeños dudan en probar alimentos nuevos. Es completamente normal que los niños rechacen alimentos que nunca antes han probado. Estos son algunos consejos:

- Los alimentos nuevos pueden llevar tiempo. Los niños no siempre aceptan nuevos alimentos de inmediato. Puede tomar hasta una docena de intentos para que un niño acepte un alimento nuevo.
- Porciones pequeñas, grandes beneficios. Deje que los niños prueben porciones pequeñas de alimentos nuevos que a usted le gustan. Dales un poco de sabor al principio y ten paciencia con ellos. Sea un buen modelo a seguir probando nuevos alimentos usted mismo.
- Pruebe sólo un alimento nuevo a la vez. Sirva algo que sepa que le gusta a su hijo junto con la comida nueva. Ofrecer demasiados alimentos nuevos a la vez puede ser abrumador.
- Ofrezca alimentos nuevos primero, al comienzo de una comida, cuando su hijo tiene más hambre.

### ¡Haz que la comida sea divertida!

¡Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables involucrándolo y haciendo que la comida sea divertida! Sea creativo en la cocina. Aquí hay ideas:

- Corte los alimentos en formas divertidas y fáciles con cortadores de galletas.
- Anime a su hijo a inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos.
- ¡Hazlo pequeño! Los alimentos del tamaño de un bocado, como los sándwiches deslizantes y cualquier cosa hecha en moldes para mini muffins, son emocionantes.

**Source:** *Healthy Tips for Picky Eaters*, MyPlate, United States Department of Agriculture: <https://www.myplate.gov>



### Cara de conejito

- ½ de un muffin inglés de trigo integral
  - 1 cucharada de queso crema de fresa bajo en grasa
  - ½ de un kiwi, lavado y cortado por la mitad
  - 2 arándanos pequeños, lavados
  - 1 fresa, lavada y cortada en forma de triángulo.
  - 6 palitos de pretzel
1. Lávese las manos con agua y jabón.
  2. Unte el queso crema sobre el muffin inglés.
  3. Haga que su hijo decore con arándanos para los ojos, fresas para la nariz, palitos de pretzel para los bigotes y rebanadas de kiwi para las orejas.

Rinde una porción: 137 calorías, 3 g de grasa, 23 g