

Cómo Lidar con Niños Quisquillosos para Comer

Ser quisquillosos para comer es algo habitual en muchos niños a medida que crecen y se vuelven más independientes. Pruebe los siguientes consejos para ayudar:

- **Predica con el ejemplo:** como padre o cuidador, eres el modelo a seguir más importante para tu hijo, especialmente cuando se trata de tomar decisiones saludables. Si comes sano y pruebas nuevos alimentos, los niños también lo harán.
- **Compra opciones saludables:** compra muchas frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Mantén los alimentos saludables en un lugar fácil de ver.
- **No lo fuerces:** obligar a un niño a comer determinados alimentos solo provocará más estrés. Sirve algunas frutas y verduras diferentes a la hora de las comidas. Deja que los niños encuentren los alimentos que les gustan.
- **Prueba nuevos alimentos:** prueba diferentes texturas y sabores. Si normalmente sirves manzanas en rodajas, prueba aguacate en rodajas o kiwi en rodajas. En lugar de palitos de zanahoria, prueba guisantes, pimientos morrones en rodajas o pepinos.
- **Sé creativo:** añade frutas y verduras a los alimentos que ya le gustan a tu familia. Mezcla arándanos y avena en panqueques. Añade fruta en rodajas a un cereal favorito. Sirve verduras ralladas sobre arroz o pasta integral. Prepare batidos con fresas frescas o congeladas, un plátano y yogur bajo en grasas.
- **Deje que los niños ayuden con las comidas y los refrigerios:** los niños tienen más probabilidades de comer alimentos que ellos mismos ayudan a preparar. Anímelos a ayudar a preparar comidas y refrigerios. Déjelos que ayuden a hacer la lista de compras, a elegir los alimentos en el supermercado y a cortarlos, mezclarlos, hornearlos o cocinarlos.
- **Haga que comer alimentos saludables sea divertido:** corte el pollo al horno, el queso bajo en grasas y las verduras en trozos pequeños. Deje que los niños "mojen" estos trozos en salsas. Pruebe con hummus, aderezo ranch bajo en grasas, ketchup y mostaza.

Animales en el Pantano

8 onzas de yogur de vainilla

1 cucharada de mezcla instantánea para pudín de chocolate

24 galletitas de animales

1. Lávese las manos con agua y jabón. Combine el yogur y la mezcla para pudín.
2. Sirva 1/4 de taza de "pantano" a cada niño.
3. Sumerja las galletitas en el "pantano" y disfrútelas.
4. Refrigere el "pantano" sobrante dentro de las 2 horas y cómallo dentro de los 3 o 4 días. Rinde 4 porciones. Tamaño de la porción (1/4 de taza de salsa y 6 galletitas de animales): 140 calorías, 3 g de grasa, 210 mg de sodio, 22 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 4 g de proteína.



Comuníquese con la autora Cami Wells, MS, RD en cwells2@unl.edu. Para obtener más información, consulte el sitio web Food Fun for Young Children en: <http://go.unl.edu/food-fun>. Fuente: Myplate.gov, USDA