

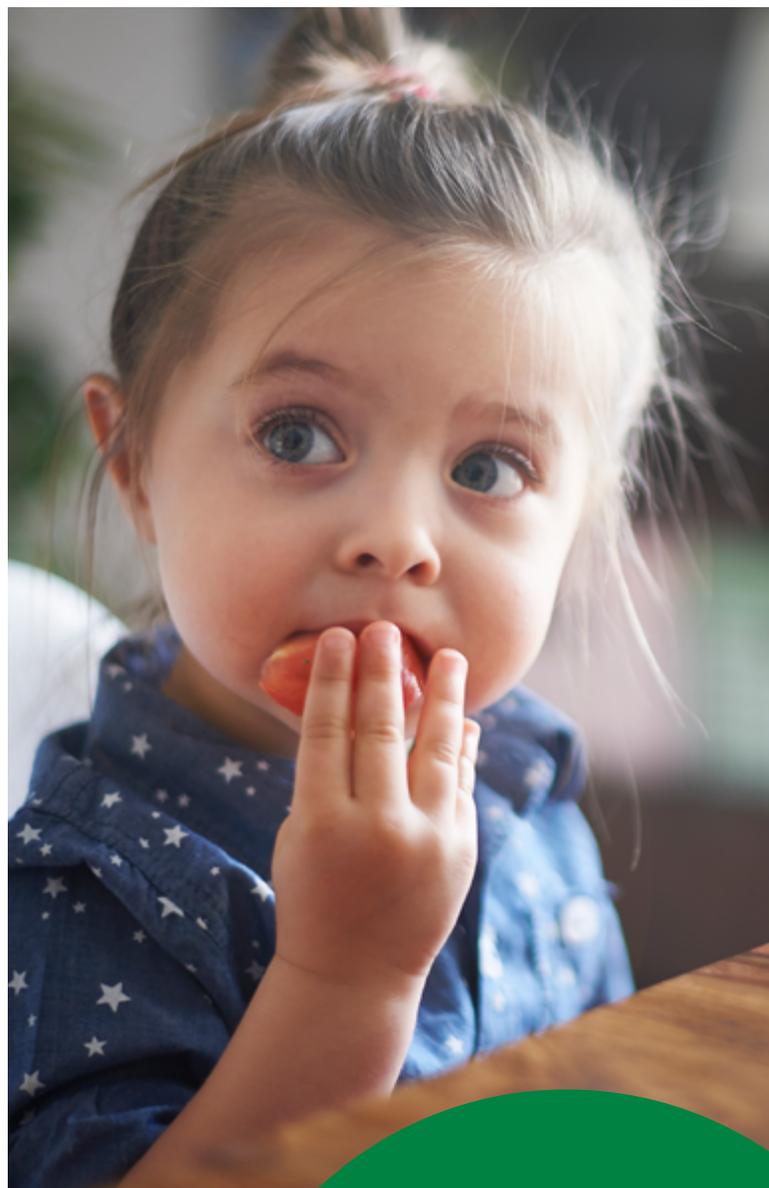
Cómo animar a su hijo para que pruebe y deguste alimentos nuevos y saludables

La niñez es un periodo crítico para desarrollar comportamientos y hábitos alimentarios que perduran hasta la edad adulta. Estos hábitos desempeñan un papel importante que dura toda la vida en el crecimiento, el desarrollo, la salud en general y la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

De acuerdo con las nuevas investigaciones, para establecer hábitos saludables en nuestros hijos para toda la vida, no solo es importante enfocarse en QUÉ les damos de comer a nuestros hijos, sino también CÓMO interactuamos con ellos durante la comida.

Las recomendaciones de Healthy Eating Research para crear hábitos alimentarios saludables en niños de 2 a 8 años son un conjunto de buenas prácticas basadas en los resultados de los estudios sobre CÓMO alimentar a los niños.

Los resultados de los estudios demuestran que es importante darle estructura al entorno alimentario para proporcionar a los niños abundantes oportunidades de aprender y tener experiencias positivas con los alimentos.



¡Un consejo de primera!



La estrategia más eficaz para que los niños coman alimentos saludables es el ofrecer nuevos alimentos es la exposición repetida. Es posible que los niños necesiten probar un nuevo alimento entre 10 y 15 veces antes de saber si les gusta o no. Esto requiere paciencia y lleva tiempo: puede ocurrir durante semanas o meses y a través de diferentes preparaciones de los alimentos.

Lea más sobre las *Recomendaciones para crear hábitos alimentarios saludables para niños de 2 a 8 años* en **HealthyEatingResearch.org**. Vea los consejos en acción en Instagram **@HealthyEatingResearch** o **#HealthyTipsHealthyKids**.

Sin embargo, algunos niños necesitarán que se les anime especialmente a probar las comidas una y otra vez. Esto son algunos consejos para involucrar a los niños e inspirarlos a probar comidas nuevas.

-  **Recomiende a sus pequeños que aprendan a través de todos sus sentidos.** Durante el tiempo de juego, permita que los niños toquen y huelan su comida para despertar su interés y hacerlos sentir más cómodos con los alimentos nuevos.
-  **Ofrezca primeros platos.** Ofrecer verduras como aperitivo en la cena les da a los niños la oportunidad de comer alimentos saludables cuando tienen hambre sin tener otros alimentos que compitan.
-  **Combine un alimento nuevo con sabores conocidos.** A veces, ofrecer alimentos nuevos, como las verduras, con salsas o aderezos que les gusten, o condimentarlos de una forma que les resulte familiar, animará a los niños a probar alimentos nuevos e incluso puede ayudarles a aceptarlos.
-  **Ofrezca refuerzos positivos, como recompensas que no sean alimentos o comentarios cariñosos que les animen a probar alimentos nuevos.** Concéntrense en brindar comentarios positivos sobre la voluntad de intentarlo (“fue muy bueno que lo probaras”) y no sobre el niño (“eres un niño muy bueno”).
-  **Deje que sus hijos se encarguen (dentro de límites saludables, por supuesto) de elegir la verdura que les gustaría probar.** Esta elección debe hacerse antes de la preparación de la comida y en función de lo que haya en casa, para que no se desperdicie la comida.
-  **¡Sea creativo!** Dele nuevos nombres divertidos a los alimentos, como “arbolitos de brócoli”.
-  **Sea un buen ejemplo para los niños mostrándoles lo deliciosas que pueden ser las comidas nuevas.** A los niños les resulta más fácil probar y aceptar nuevos alimentos cuando observan a otros comer y disfrutar de los mismos alimentos y bebidas.

¡Más consejos!

Ideas para usar recompensas que no sean alimentos

Ofrecer comida como herramienta emocional o recompensa puede predisponer a los niños a utilizar la comida como apoyo emocional más adelante. En su lugar, pruebe estas recompensas sin utilizar los alimentos:

- ▶ Ofrezca un refuerzo positivo verbal por probar nuevos alimentos saludables
- ▶ Regale calcomanías
- ▶ Deles a elegir de una “caja de premios” artículos pequeños de una tienda de dólar o de recuerdos de fiestas
- ▶ Juegue con ellos su juego favorito

Consejos para limitar el desperdicio de alimentos

- ▶ Empiece a poco a poco. Basta con unos bocados pequeños de un alimento nuevo para que los niños empiecen a disfrutar de las comidas nuevas, al tiempo que se limita el desperdicio de comida.
- ▶ Utilice verduras congeladas. Esto reduce el deterioro y el desperdicio de alimentos al permitir que se preparen cantidades pequeñas para poder ofrecer a los niños durante cualquier comida o snack.