

# Introducir nuevos alimentos

¡Cómelo!

La  
creatividad  
es una gran  
manera de  
ayudar a  
introducir  
nuevos  
alimentos  
a niños  
escépticos.

Los niños con frecuencia se muestran reacios y a veces incluso obstinados cuando se trata de comer nuevos alimentos. Experimenta con algunas de estas ideas para ayudar a aquellos niños bajo tu cuidado a que sean valientes y prueben esa misteriosa verdura verde.



- ◆ Utiliza “el arte de la comida” (por ejemplo, una cara o una flor) para crear algo divertido con una nueva comida.
- ◆ Elige un alimento para esa semana en particular y prueba cocinarlo de diferentes maneras. Pregunta a los niños cuál de esas formas de preparar la comida les gustó más.
- ◆ Haz que sea divertido comer al dejar que los niños prueben el nuevo alimento cubriendo los ojos con una venda. Con frecuencia los niños evalúan la comida de acuerdo con cómo se ve a primera vista.
- ◆ Investiga el alimento junto con los niños. Busca información acerca de cómo y dónde se cultiva y otros hechos interesantes sobre ese alimento.
- ◆ Deja que los niños elijan cuál alimento desean probar.
- ◆ Haz que todos pongan las manos atrás e intenten comer el nuevo alimento sin usar las manos. Esta es una manera divertida de probar nuevos alimentos.

- ◆ Come junto con los niños para motivar hábitos alimenticios saludables. Siéntate en la mesa con ellos.
- ◆ Dale al niño el nuevo alimento en el momento del día en que esté más propenso a probarlo. Puede ser que el niño esté adormilado o de malas en la mañanita, por lo que sería mejor en este caso esperar hasta el almuerzo.
- ◆ Haz que los niños inventen un nombre para cierto alimento o comida. Por ejemplo, los chícharos son planetas y las zanahorias son cohetes espaciales.
- ◆ Permíteles que te ayuden a preparar la comida.
- ◆ Deja que los niños te ayuden a probar alimentos que no te gusten para nada o que nunca hayas probado.
- ◆ Empareja nuevos alimentos con los favoritos conocidos.
- ◆ Prueba haciendo salsas o aderezos con el alimento nuevo para que puedan comerlos como dips.
- ◆ Corta el alimento en distintas formas divertidas.
- ◆ Mezcla sabores o alimentos poco familiares con los ya familiarizados y hablen sobre lo que están comiendo.
- ◆ Pruébalo otra vez. Necesitarás darles el nuevo alimento varias veces antes de que por fin lo disfruten y acepten.
- ◆ Haz que los horarios de comida estén libres de estrés. Platiquen sobre cosas divertidas y alegres. Es más probable que los niños bajo tu cuidado vayan a comer algo nuevo en un ambiente seguro y feliz.



#### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

#### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

#### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf). y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)