

Comensales quisquillosos



Los niños pueden ser bastante delicados cuando de comer ciertos alimentos se trata. Ya sea por la forma en que un alimento está preparado o cortado de cierta manera, cocinar para un comensal exigente puede ser difícil. Parte de las exigencias puede provenir de su falta de experiencia con ciertos alimentos. Hacer una prueba de sabores de alimentos puede ser una manera excelente de ayudarles a probar nuevos alimentos en un ambiente divertido. Una vez que hayan probado cierto alimento, puede aumentar su disposición a comer ese alimento otra vez.

La prueba de cómo probar

- ◆ Prueba darles a los niños la nueva comida en el momento en que los niños tengan hambre y en el que estén de buen humor. Describe cómo se cultiva la comida y ayúdalos a determinar el color, el olor, la textura y el sabor del nuevo alimento. Dale un cuestionario para evaluarlo. Permíteles que prueben un poquito y que lo evalúen. Los niños pueden llevar a casa su cuestionario de prueba para compartirla con sus padres.
- ◆ Ten un gráfico con etiquetas adhesivas. Cuando los niños prueben la comida, pueden colocar una etiqueta en el cuadro. Cuando obtengan un cierto número de etiquetas por haber probado nuevos alimentos, pueden recibir un premio sencillo, como por ejemplo, un juguetito, elegir la siguiente actividad, o ser el líder de algo.
- ◆ Involucra a los padres. Cuando los padres vayan a recoger a sus hijos, haz que también prueben y califiquen los alimentos. Ello permitirá que los niños vean que sus padres también prueban comidas nuevas al tiempo que motiva a los padres a probar comidas nuevas y quizás incluso las coman en casa.



Enseña y prueba

Aprende más sobre los alimentos específicos que van a probar. Explica a los niños cómo se preparan y qué ingredientes se usan. Si prueban el chabacano, muéstrales fotos del árbol. Explícales cómo crecen y se cosechan. Muéstrales en un mapa donde se dan. Si prueban un tipo de pan, platicuen sobre los ingredientes usados. Pueden incluso ver un video del proceso de hacer pan.

Da tu opinión del alimento

Hoy probé _____

Me gustó: Mucho 😊 Poco 😐 No mucho ☹️

Comentarios sobre la apariencia, el sabor, la sensación o el olor de este alimento _____



Probar el sabor por temas

Hay muchas distintas pruebas de comer nuevos alimentos que uno puede usar para exponer a los niños a nuevas comidas. Planea un tema divertido y pídeles que clasifiquen los alimentos en el orden en que más les gusta, por ejemplo,

Prueba por color

- ◆ Elijan un color dado y prueben diferentes comidas del mismo color. En comidas blancas, pueden probar la coliflor, las papas y los hongos. Pueden probar la misma comida con diferentes colores, como la pasta integral, blanca o de verduras.

Prueba por variedad

- ◆ Elige una fruta o verdura que tenga varias variedades. Haz que los niños prueben las manzanas rojas, fuji o gala.

Prueba por preparación

- ◆ Prepara un alimento de varias maneras. Las zanahorias se cuecen al horno o al vapor, o se comen crudas. Este tipo por tema es el más fácil de hacer por semana. Por eso, puedes probar una preparación distinta en diferentes días.

Prueba por tipo

- ◆ Prueba diferentes tipos de cierta comida. Por ejemplo, prueba los panes integrales, de masa fermentada, de centeno y de avena.
- Usar un tipo de cuestionario de probar podría ayudarte a comprender mejor los gustos y aversiones de los niños bajo tu cuidado. Incluso, puedes notar ciertas tendencias como que al niño no le gustan los alimentos suaves y blandos, y prefiere los alimentos crujientes.



Ideas para probar sabores

- ◆ Prueben lo exótico –frutas como el melocotón, la granada y la maracuyá.
- ◆ Deleites mañaneros –prueben cereales de granos enteros.
- ◆ Comparación —prueben diferentes tipos de crackers de harina integral.
- ◆ Coberturas sobre avena —prueben mezclas y cuberturas en avena, como frutas, nueces y saborizantes.
- ◆ Bebidas azucaradas inteligentemente — impregna el agua en infusión con diferentes sabores naturales de naranjas, limas, frambuesas, menta o pepinos.
- ◆ Utiliza el tuyo propio —deja que los niños elijan un alimento sobre el cual muestren interés en querer aprender más.

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

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; 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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)