

INTÉNTALO!


TRY IT!

La mayoría de los bebés comerán cualquier cosa que se les ofrezca. Sin embargo, algunos niños más mayorcitos se rehusarán a siquiera probar alimentos nuevos. *¿Qué está pasando?*

Su niño está probablemente pasando por el período de *alimentofobia*: que es el miedo a nuevos alimentos. Es muy normal que los niños se rehúsen a algunos alimentos. Sin embargo, puede ser muy preocupante para los padres. Como padres puede que se confundan y se preocupen de que su niño sufra problemas de salud o de crecimiento.

Puede que a su niño no le guste cada alimento, estará más dispuesto a probar una gran variedad de otros alimentos.

Ayude a su niño a aprender hábitos saludables y alimenticios que le durarán toda la vida. **Un importante hábito es estar dispuesto a probar nuevos alimentos.**

 **Ofrézcales un nuevo alimento junto con los alimentos ya conocidos.** Les asustará menos ver un nuevo alimento en su plato si también hay alimentos ya conocidos.





Ofrézcales alimentos nuevos

frecuentemente. Trate nuevas recetas y alimentos. Su niño aprenderá que tratar nuevos alimentos es un hábito normal en su familia.



Deje que su niño lo vea probar y disfrutar nuevos alimentos. Los niños aprenden más si ven a sus padres u otros comer.



Pídale a su niño probar nuevos alimentos. ¡Hágalo divertido! Juegue con los alimentos nuevos. Puede que al principio solo jueguen con estos alimentos. Está bien. Están aprendiendo a aceptar el nuevo alimento. En algún momento los probarán. Nunca obligue a su niño a probar un nuevo alimento.



Permítale a su niño que escupa la comida que no le gusta. Si su hijo escupe un alimento nuevo, por lo menos lo probó, aunque no se lo haya tragado. De esta forma su niño se sentirá más seguro al probar alimentos nuevos.



Evite categorizar los alimentos “que le gustan” y “los que no le gustan”. El gusto por los alimentos que le gustan y no le gustan, probablemente cambiará mañana. Permítales que cambien de parecer.



Sea honesto. Evite el esconderles los alimentos o hacerles trucos para que coman. Su niño aprenderá a confiar en usted y se sentirá más seguro cuando pruebe nuevos alimentos.



¡No desista! Un niño tal vez necesite probar hasta 10 veces un alimento nuevo antes de aceptarlo. La cara chistosa que pone cuando prueba un alimento nuevo, no es de rechazo. Es solo la reacción a algo nuevo. ¡Inténtelo luego o en otra ocasión!

Esta tarjeta no ofrecer consejos médicos;
éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.