

¿Mal comedor? ¡Yo no!



¿Quiere añadir variedad a la dieta de sus hijos para que consuman todos los nutrientes que necesitan? Aproveche su sentido de la aventura y su creatividad para encauzarlos hacia nuevos alimentos. Se darán cuenta de que comer más alimentos puede ser sabroso ¡y divertido!

Poco a poco

Darle a su hija una cantidad pequeña de un alimento nuevo puede ser más eficaz que darle un plato lleno. Si sólo ve un poquito en su plato, es más probable que lo pruebe. Procure que la vea a usted comiendo el alimento que quiere que pruebe: su ejemplo es lo que más la animará. *Idea:* A muchos niños les disgusta que los alimentos nuevos toquen el resto de su comida. Procure poner trocitos del alimento nuevo en una tacita sobre el plato de su hija.

Familiarícelo

Piense en comidas que ya le gustan a su hijo. A continuación busque cosas que se le parezcan. Por ejemplo, si le gustan las manzanas verdes Granny Smith, un día traiga a casa peras verdes Bartlett para que las pruebe. Si le gustan las hamburguesas con queso, experimente con hamburguesas de pavo o vegetarianas. Si le encantan los bastoncitos de pollo de los restaurantes de comida rápida, hornee en casa bastoncitos de pollo empanizados (o incluso bastoncitos de pescado al horno). *Idea:* Sirva los alimentos nuevos con algo que ya le guste a su hijo. Podría añadir trocitos de brócoli al vapor a los macarrones con queso o colocar una rodaja de tomate en su sándwich de queso a la parrilla.



Que elija

Es más probable que su hija pruebe un alimento que ha elegido ella. Que ella decida qué nuevo alimento van a probar cada vez que vayan al supermercado. Podría seleccionar algo interesante en frutas y verduras como aguacates, berenjena o granadas. Pídale también que elija legumbres variadas como frijoles cannellini o garbanzos. *Idea:* Sugírela a su hija que diseñe una gráfica para anotar sus exploraciones alimenticias. Por ejemplo, podría hacer un dibujo de cada alimento nuevo y luego añadir una cara para su reacción, tal vez una media sonrisa o una sonrisa plena.



Pruébalo otra vez

¿Sabía usted que pueden ser necesarios de 10 a 12 intentos antes de que su hijo decida que le gusta un alimento? No importa: lo que importa es conseguir que siga probándolo. Procure preparar un alimento de varias formas distintas hasta que encuentre una que se comerá. En el caso de las zanahorias, por ejemplo, sívalas crudas; hágalas rodajitas y cocínelas en el microondas hasta que se ablanden pero conserven algo de su textura original; o bien córtelas en trozos, recúbrelas con aceite de oliva y hornéelas a 400 °F hasta que estén tiernas. *Idea:* Dígle a su hijo que busque en libros de cocina y que localice una receta o una foto de un plato con zanahorias que le resulte apetecible. A continuación, prepárenlo juntos.

continúa



¡Mójalo!

Los niños disfrutan más de la comida cuando pueden mojarla. Procure incluir a hurtadillas unos cuantos alimentos que su hijo no come normalmente acompañándolos de una salsa para mojar. Podría darle cuñas de calabacitas, rodajas de rábanos o chícharos chinos con aliño rancho bajo en grasa o una vinagreta italiana para ensaladas. Considere también esto: Una tacita de kétchup para mojar puede convertir a los huevos a un niño que los evita. *Idea:* Use moldes pequeños para galletas para cortar formas de melón, queso u otros alimentos que se puedan mojar.

Mitad y mitad

Para que su hijo desarrolle el paladar por los cereales integrales, piense en formas de emplearlos en platos que ya coma. Podría hacerle su sándwich favorito con una rebanada de pan blanco y otra de pan integral. Ponga albóndigas sobre una combinación de espaguetis integrales y normales (los tiempos de cocción pueden variar). Cuando su hijo se vaya acostumbrando a los cereales integrales, elimine los productos blancos. *Idea:* Use pan pita integral para hacer una rápida pizza para la merienda o una de las comidas del día. Dígale a su hijo que cubra el pan pita con salsa para pizza, condimentos y queso mozzarella bajo en grasa. Horneen 15 minutos a 375 °F.

Fiesta de catas

¡Aproveche el poder de la presión positiva de los compañeros! Que su hija invite a varios amigos para una fiesta de catas de comida. Puede seleccionar los alimentos que van a probar, algunos que ya coma y otros nuevos para ella. *Ejemplos:* almendras, brotes de soja, tofú firme, aceitunas y mandarinas. A continuación podría ayudarle a usted a hacer bandejas de cata. Podrían usar moldes para magdalenas y colocar un alimento distinto en cada cazoleta. O bien pongan cada alimento en un molde de papel para magdalenas y dele a cada jovencito un plato con unas cuantas cosas para probar. *Idea:* Dígales a los niños que voten por sus tres alimentos preferidos.



¿Qué sabor es ése?

Con estas sugerencias pueden convertir la cata de alimentos en una animada conversación familiar.

Explíquele a su hijo que hay cinco sabores: amargo, ácido, dulce, salado y umami (un sabor sabroso e intenso típico de la salsa de soja y de las setas, por ejemplo). A continuación, cuando prueben distintos alimentos, comenten en qué categoría—o categorías—encajan. Por ejemplo, usted podría decir: “Este pollo al limón tiene sabor ácido con notas de dulzor”.

Anime a su familia a que tomen notas de cata cuando prueben nuevos alimentos.

Una vez que su hijo entienda cómo describir los sabores, podría pasarlo bien comentando lo que experimenta al probar los alimentos. ¡Y esto puede llevarlo a probar todavía más alimentos nuevos!



Persevere

Que su hijo use palitos de manualidades o de paletas para crear agradables brochetas con alimentos sanos. Podría ofrecerle frutas como moras, uvas y trozos de melón. Dele también cubitos de pollo cocinado, trozos de queso y tomatitos uva. *Idea:* Sugiera-le que haga una escultura de frutas o de verduras con sus brochetas. Corte un melón cantalupo por la mitad y saquen casi toda la pulpa. Colóquenlo boca abajo para que pueda pinchar las brochetas en la corteza del melón. También podría poner las brochetas de verdura en una papa asada.

Reinvente los sándwiches

¿Quién dice que los sándwiches tienen que hacerse con pan? Use en su lugar verduras y frutas. Ponga ensalada de atún (hecha con mayonesa ligera) entre rodajas de pepino. Pruebe la mantequilla de cacahuete entre mitades de banana cortadas a lo largo. Su hija también podría envolver filetes de pavo y queso en una hoja de lechuga romana. *Idea:* Desafíe a su hija a que piense en tres ideas nuevas para sándwiches usando frutas y verduras.

Beber nuevos alimentos

En lugar de comer nuevas frutas y verduras, ¿por qué no beberlas? Su hijo podría darse cuenta de que le gustan los mangos, la maracuyá o incluso las espinacas cuando las pruebe trituradas y en una copa. *Idea:* Con una batidora haga puré 1 taza de espinacas pequeñas con 1 taza de compota de manzana sin azúcar añadida, 3 tazas de bayas y 1½ taza de jugo de naranja y conseguirá una sabrosa golosina.

Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.