



Boletín informativo de WIC para la familia saludable
Verano de 2006

Más variedad en sus comidas familiares

Es importante para la salud de su familia que haya más variedad en los alimentos que come. Pero, ¿cómo lograr que sus hijos prueben nuevos alimentos? Éstos son algunos consejos.

Ponga el ejemplo

- Coma usted primero el nuevo alimento. Es más probable que sus hijos prueben un alimento si ven que su mamá y su papá lo comen.
- Coma una variedad de frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos para que su hijo lo haga también.

Haga que la hora de las comidas sea positiva

- Deje que sus hijos exploren los nuevos alimentos. Es normal que jueguen con los alimentos antes de probarlos.
- Es posible que tenga que servirles un nuevo alimento muchas veces antes de que les guste.
- Tenga paciencia. Nunca los obligue a comer ningún alimento.
- Nunca use alimentos como premio por comer otros alimentos o por el buen comportamiento.
- Haga que las comidas sean momentos agradables y tranquilos para pasar juntos.

Haga que la hora de la comida sea interesante

- Use alimentos de diferentes colores y texturas en todas las comidas.
- Use los alimentos para hacer animales, flores y otras figuras divertidas.
- Póngales nombres chistosos a los alimentos. Por ejemplo, llame a los chícharos "huevos de dinosaurio" y al brócoli, "arbolitos".
- No cueza demasiado los alimentos. La comida recocida no es apetitosa.
- No les ponga especias. A los niños pequeños les gusta el sabor de los alimentos sin sazónarlos.

Hágalo poco a poco

- Déles sólo un nuevo alimento. Esto les permitirá a sus hijos adaptarse al nuevo sabor y textura del alimento.
- Sírvalos el nuevo alimento junto con otros que ya come.

Consejo para ser buena madre

Hágales una fiesta para probar nuevos alimentos. Lleve a sus hijos a la biblioteca. Deje que escojan un libro sobre los alimentos. Léales el libro. Después, vayan al supermercado y compre los alimentos sobre los que leyeron en el libro. Hágales una fiesta para que prueben los nuevos alimentos.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



© 2006. Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.