



QUISQUILLOSO PARA COMER

Consejos y trucos por subiendo niños

El sentido del gusto de los niños se desarrolla con el tiempo. Desde el nacimiento hasta los 3 meses, los bebés pueden distinguir la diferencia entre sabores dulces y amargos. De 3 a 6 meses usan su lengua para hacer sentido de diferentes texturas y sabores, y alrededor de los 5 meses son capaces de saborear alimentos salados. Cuando los bebés pasan de la leche a los alimentos sólidos sus papilas gustativas trabajan con su cerebro para decidir qué les gusta o no les gusta. La genética también influye en esto.

Hábitos que ayudan:

- modele buenos hábitos alimentarios para sus hijos. Si usted come sano, ellos a menudo también lo harán.
- haga que los hermanos mayores sean modelos a seguir. Los niños suelen hacer lo que hacen los hermanos.
- tener horarios regulares para comer en familia
- proporcione refrigerios saludables como frutas, verduras, yogur, hummus y quesos, especialmente mientras las papilas gustativas se están desarrollando.

Como puedes ayudar:

- ¡Ser paciente! Ayudar a los niños a explorar y aprender a disfrutar alimentos nuevos lleva tiempo. *Puede tomar hasta 20 veces para que un niño acepte probar un alimento nuevo.*
- celebrar cuando prueban algo nuevo (incluso si no les gusta)
- mantenga las porciones de comida pequeñas... si piden repetir eso es algo bueno
- ofrecer un alimento nuevo junto con dos alimentos que ya conocen y que les gusten
- honrar si dicen que no les gusta diciendo *“Está bien... puedes intentarlo de nuevo otro día”.*
- *permitir que los niños ayuden con la compra de alimentos saludables, hacer que sea divertido en la tienda, “¿Puedes encontrar la naranja más grande o la manzana más roja?”*
- anime a sus hijos a ayudar con la preparación de las comidas. Es más probable que coman lo que han ayudado a preparar. Los niños más pequeños pueden lavar frutas y verduras y colocarlas en ollas o platos; los niños mayores pueden ayudar a picar y condimentar (con supervisión)
- dé opciones a sus hijos... es decir, *“¿te gustaría palitos de zanahoria o uvas con tu almuerzo?”*

