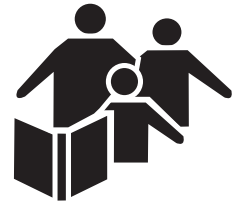


# Los desafíos alimenticios afrontados, plato por plato

Hasta la comida más saludable no beneficiará al niño si no quiere comer ni un solo bocado. Debido a diversas razones, algunos niños son especiales para comer. A veces no les gustan ciertos colores, texturas, formas o sabores. Algunos niños simplemente se niegan a probar comidas nuevas. Sea la que sea la razón por los desafíos alimenticios en la mesa de usted, ponga a prueba algunas de las técnicas a continuación para incluir la variedad y más ingredientes nutritivos en sus comidas.



- Intente variar alimentos dentro de grupos alimenticios. Si su hijo rechaza alimentos específicos de cierto grupo, trate de darle otros del mismo grupo. Por ejemplo:
  - verduras rojas, amarillas o anaranjadas en lugar de las verdes
  - carne de res baja en grasa, pavo, pescado o puerco en lugar del pollo
  - yogur, leche de sabor baja en grasa o un licuado de leche y frutas en lugar de leche normal baja en grasa
- Aumente el valor nutritivo de ciertos platos preparados al añadir ingredientes extras. Añada leche sin grasa en polvo o yogur sin grasa sencillo a caldos, batidos y budines. Mezcle calabacitas o zanahorias ralladas, o puré de calabaza, con los ingredientes de panes o molletes, los albondigones, la lasaña y caldos.
- Sirva un alimento que le gusta a su hijo al lado de otro que se ha negado a comer antes. Anímelo a comer alternando entre un alimento y otro o hasta a probar un bocado mixto que incluye un poco de los dos.
- Siga sirviendo las comidas menos deseadas y no sólo las preferidas. Puede ser cuestión de muchos intentos hasta que le gusten al niño.
- Haga divertida la hora de comer. Corte los alimentos en formas interesantes. Cree una carita sonriente de queso, verduras o rajas de fruta encima de una cazuela.
- Demuestre las costumbres de comer que quiere que tenga su hijo. Dele un buen ejemplo al comer bien usted. Idealmente, coman juntos en familia al menos una vez al día o traten de lograr tres o cuatro veces cada semana.
- Ponga a prueba la técnica de enmascarar la comida. Cubra un alimento nuevo con algún condimento o salsa que su hijo ya conoce y le gusta, como por ejemplo el queso fundido, la catsup o el aderezo ranch.
- Desarrolle una rutina al planear todas sus comidas a las mismas horas y en los mismos lugares todos los días. La regulación de la dieta de su hijo asegurará que tenga hambre a la hora de comer y que más probablemente coma los alimentos que se le presenten.
- Elimine las distracciones al apagar el televisor y otros aparatos durante las comidas, prohibir los juguetes en la mesa y minimizar los adornos en la mesa (los niños pueden convertir cualquier cosa en juguete).

*Nota: La cantidad de comida y el número de porciones que necesitan los niños a diario de cada grupo de alimentos depende de su edad y su grado de actividad. Algunos padres y madres se preocupan porque los niños pequeños parecen comer muy poco, especialmente en comparación con las porciones de los adultos. No se preocupe usted por lo poco que coma su hijo. Los niños que están creciendo bien están comiendo lo suficiente. Si usted está preocupado, hable con el médico de su hijo.*

 Para más información (en inglés) sobre la nutrición infantil, vea el sitio web del Centro de Información sobre la Intervención Temprana en <http://eicclearinghouse.org>.

Los hallazgos, opiniones, conclusiones y recomendaciones expresados en la presente publicación son la responsabilidad de los autores y no necesariamente son los de la Oficina de Intervención Temprana del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.

Patrocinado por la Oficina de Intervención Temprana del Departamento de Servicios Humanos de Illinois



**Centro de Información  
sobre la Intervención  
Temprana de Illinois**

Illinois Early Intervention Clearinghouse  
Early Childhood and Parenting Collaborative  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
Children's Research Center  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: [Illinois-eic@illinois.edu](mailto:Illinois-eic@illinois.edu)

