



AS PERSONAS QUE SON DIFÍCILES PARA LA COMIDA



El que las personas sean difíciles para la comida no es poco común. Esto generalmente pasa entre las edades de 3 a 5 años, pero puede continuar por muchos años más.

A los niños generalmente les gusta experimentar con la comida en lugar de comérsela. Generalmente ésta es una fase por la que los niños pasan y después se olvidan de esto con el tiempo.

Los niños frecuentemente se rehúsan a comer alimentos debido a su color o textura, y no por el sabor de los mismos. El enseñarle a su hijo o hija a explorar los alimentos y describirlos, en lugar de sólo calificarlos como "me gusta o no me gusta" puede ayudarlo a él o ella a aprender a disfrutar de una variedad de alimentos. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para ayudar a criar a una persona que le gusta comer de todo:

- Ofrézcale nuevos alimentos varias veces. Puede tomarle hasta una docena de veces para que su hijo acepte ese alimento nuevo.
- Porciones pequeñas = grandes beneficios. Deje que su hijo o hija pruebe porciones pequeñas de los nuevos alimentos que usted disfruta. Dele una probada pequeña al principio y tenga paciencia.

- Ponga usted el ejemplo y pruebe los alimentos nuevos. Describa el sabor, la textura y los olores.
- Ofrezca solamente un nuevo alimento a la vez. Sirva algo que usted sabe que le gusta a su hijo, junto con un alimento nuevo. El ofrecer demasiados alimentos nuevos al mismo tiempo puede ser demasiado para su hijo.
- Ofrezca los nuevos alimentos primero, al iniciar la comida, cuando todos tienen más hambre.
- Sirva los alimentos sin condimentos si eso es algo importante para su hijo. Por ejemplo, en lugar de una cacerola de macarrones, intente servir las albóndigas, la pasta y las verduras separadas. Para mantener los diferentes alimentos separados, use platos con secciones separadas. Es posible que para su hijo funcione lo opuesto, y el servir nuevos alimentos mezclados con un alimento familiar, puede ayudar. Conozca las preferencias de su hijo.

LACTIVIDAD EN EL HOGAR

¿Quién es la persona que usualmente hace las compras de alimentos para su familia? Si su hijo o hija nunca va al supermercado o rara vez va, es posible que no esté consciente de las diferentes opciones de alimentos que hay disponibles para él o ella. La próxima vez que vaya a comprar alimentos lleve a su hijo con usted y deje que él o ella elijan un alimento saludable, que no haya comido antes.

GUSTANDO DEL ALMUERZO

El almuerzo es un evento diario importante, pero ¡para las personas que son difíciles para comer, éste puede ser algunas veces un reto! Hable con su hijo acerca de sus preferencias para el almuerzo. Si su hijo o hija prefiere almuerzo frío, ¿hay alguna fruta o verdura que pueda añadirle a su bolsa para el almuerzo? Si su hijo prefiere un almuerzo caliente, aliéntelo a que pruebe las frutas y verduras que se le ofrecen. Consulte la página web de su distrito escolar para saber la información nutricional del menú de almuerzo. No olvide que la leche baja en grasa, es una excelente opción para acompañar los almuerzos calientes o fríos.