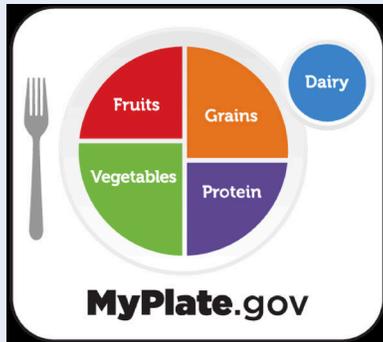


# Fomentando una Excelente Alimentación Temprana

¿Interesado en darle a su hijo pequeño un gusto por la alimentación saludable desde el principio? ¡Los niños pueden reaccionar de manera muy intensa a los alimentos que se les ofrecen, ya sean saludables o no! Pueden empujarlos, negarse a abrir la boca, sacudir la cabeza, o más. ¿Qué debe hacer un padre o cuidador? Con algunos consejos sobre cómo alimentar a los niños y recomendaciones sobre cómo establecer un tono positivo para una alimentación equilibrada y saludable, ¡cualquiera puede convertirse en un experto en la alimentación infantil!



## ¡MIPLATO PUEDE AYUDAR!

Haz que cada bocado cuente con MiPlato ofreciendo una variedad de opciones nutritivas de cada grupo de alimentos: frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas, incluyendo aquellos que aportan grasas insaturadas y son bajos en azúcares añadidos y sodio. Desde manzanas hasta aguacates, tortillas de maíz, queso fresco, cerdo y perejil, puedes ofrecer a tu hijo una variedad de colores, texturas y sabores. Una vez que sepas qué alimentar, es hora de dominar cómo hacerlo. Sigue leyendo para conocer nuestros mejores consejos para ayudar a los niños pequeños a construir platos saludables.

## HAZ DE LA MESA TODO UN ÉXITO

La hora de la comida es tiempo en familia. Incluso diez minutos de comer juntos pueden aumentar la ingesta de frutas y verduras de los niños. ¡Comienza este hábito con tu bebé o niño pequeño llevándolos a la mesa contigo!

Tu hijo puede que solo esté comiendo comida para bebés, pero inclúyelo en las comidas para aumentar su exposición a la comida de la mesa al ver los alimentos que consumes.<sup>^</sup>

Pueden ser necesarias hasta 15 exposiciones antes de que un alimento sea "confiable" y se pruebe. Usa el tiempo de exposición para describir el alimento.

Probar la comida es solo el primer paso; pueden necesitar de 10 a 15 exposiciones más antes de que les guste la comida. Esto significa que podrían ser necesarias hasta 30 exposiciones en total antes de que tu hijo disfrute de la comida.\*



Si tu hijo come los mismos alimentos que tú, asegúrate de que su comida no tenga azúcares o sodio añadidos. Si agregas estos a tu comida, separa primero su porción.<sup>^</sup>

Cada exposición puede verse diferente. Las carnes pueden ser molidas o desmenuzadas, mientras que las verduras pueden ser en cubos, cortadas en tiras o hechas puré

<sup>^</sup>USDA & HHS. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.

\*Scaglione, S et al. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. Nutrients 2018.

# HORA DE COMER EN ACCIÓN

¡Esta carne de cerdo se ve jugosa, tiene una textura suave y la temperatura es correcta!



La tortilla es suave, ¿qué colores ves en ella?

Este aguacate es verde, suena blando y se siente suave.

Las verduras son de diferentes colores, ¿cuáles ves?

## IR MÁS ALLÁ DE 'NO ME GUSTA' Y 'DELICIOSO'

### ¿Cómo se ve?

Colorido	Pegajoso
Seco	Irregular
Jugoso	Brillante
Líquido	

### ¿Cuál es la textura?

Masticable	Húmedo
Cremosa	Blando
Crujiente	Suave
Seca	Pegajoso

### ¿A qué sabe?

Picante	Dulce
Ácido	Agrio

### ¿A qué huele?

Strong	Smokey
Fresh	Fruity
Minty	

### ¿A qué temperatura está?

Fresco	Caliente
Frio	Tibio
Congelado	

### ¿Cómo suena?

Crujiente	Chiclosa
Chispeante	

## PALABRAS PODEROSAS PARA USAR DURANTE LA HORA DE COMER

“¡Buen trabajo al probar un nuevo alimento!”

“¡Wow! ¿Te diste cuenta de que a todos les gustan diferentes alimentos en su plato?”

“¿Qué vegetal te gustaría comer mañana?”

## ¿TU HIJO RECHAZA LA COMIDA? PRUEBA ESTAS FRASES NEUTRALES

“Podemos probar esta fruta juntos otra vez en otra ocasión.”

“La próxima vez, ¿te gustaría probar tus papas suaves y lisas como puré en lugar de asadas en trozos?”

“Cuando estés listo, puedes probarlo”

## TIPS TO REMEMBER WHILE YOU PRACTICE YOUR NEW POWER LANGUAGE

- Como padre o cuidador, tu decides qué, cuándo y dónde come el niño; el niño decide si y cuánto comerá.
- Introduce nuevos alimentos junto con sus favoritos actuales; esto puede ayudar a la aceptación.
- Los niños pequeños no comen mucho a la vez, por lo que no necesitan comer una cantidad determinada en cada comida.
- Agrega 1-2 cucharadas de cada alimento en el plato de tu hijo en la mesa. Sigue su ejemplo, si tu hijo come un alimento, ofrece más, una cucharada a la vez.
- Debido a que comen pequeñas cantidades a la vez, haz que cada bocado cuente con opciones saludables.

