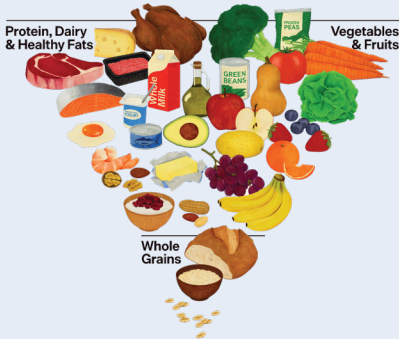


Fomentando una Excelente Alimentación Temprana

¿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.[^]

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.[^]

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

[^]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	

¿A qué huele?

Strong	Smokey
Fresh	Fruity
Minty	

¿Cuál es la textura?

Masticable	Húmedo
Cremosa	Blando
Crujiente	Suave
Seca	Pegajoso

¿A qué temperatura está?

Fresco	Caliente
Frio	Tibio
Congelado	

¿A qué sabe?

Picante	Dulce
Ácido	Agrio

¿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.



Visite https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/English_ReducingRiskofChokinginYoungChildren.pdf para obtener información sobre los riesgos de asfixia en los niños.

Creado por la Junta de Aguacate Hass, la Asociación Nacional de Patrocinadores del CACFP y la Junta Nacional de Cerdo, miembros del Programa de Asociación Estratégica Nacional MyPlate. Este recurso fue revisado por el USDA CNPP para su alineación con MyPlate. Es política del USDA no avalar ninguna empresa comercial, producto o publicación.