

# Enfrentando los desafíos alimentarios, un plato a la vez

*Incluso la comida más saludable no servirá de nada si el niño no come un solo bocado. Para una variedad de razones, algunos niños son quisquillosos con la comida. A veces a los niños no les gustan ciertas texturas, colores, formas o sabores. Algunos niños simplemente se niegan a probar alimentos nuevos. Cualquiera que sea el motivo de la desafíos de comida en su mesa, pruebe algunas de estas técnicas para agregar variedad y más sustancia a sus comidas.*



- Intente variar los alimentos dentro de los grupos de alimentos. Si su hijo rechaza alimentos específicos de un grupo de alimentos, intente otros del mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, podrías intentar:
  - egeales rojos, amarillos o anaranjados en lugar de vegetales verdes.
  - carne magra de res, pavo, pescado o cerdo en lugar de pollo.
  - yogur, leche con sabor bajo en grasa o un batido de leche y frutas en lugar de leche baja en grasa.
- Agregue valor nutricional adicional a algunos platos preparados con ingredientes adicionales. Agregue leche en polvo descremada yogur natural sin grasa para cremas, batidos y budines. Mezcle calabacines rallados, zanahorias o haga puré de calabaza en panes rápidos, muffins, pastel de carne, lasaña y sopas
- Sirva un alimento que le guste a su hijo junto con un alimento que se haya negado a comer en el pasado. Animar bocados alternos o incluso un “bocado mixto” que incluya un poco de ambos alimentos.
- Continúe sirviendo los alimentos menos deseados, no solo los favoritos. Pueden ser necesarios muchos intentos antes de que a un niño le guste.
- Haga que la hora de la comida sea divertida. Corta los alimentos en formas interesantes. Crea una cara sonriente encima de una cazuela con queso, verduras o tiras de frutas.
- Modele el comportamiento de alimentación que le gustaría que su hijo tuviera. Da un buen ejemplo comiendo bien tú mismo. Idealmente, coman al menos una comida juntos en familia todos los días o intenten hacerlo de tres a cuatro veces al día semana.
- Pruebe el enmascaramiento de alimentos: cubra un alimento nuevo con un condimento o salsa que su hijo ya conozca con y le gusta, como salsa de queso, salsa de tomate o aderezo ranchero.
- Desarrolle una rutina al tener todas sus comidas aproximadamente a la misma hora todos los días y en el mismo lugar. La regulación de la dieta de su hijo garantizará que tenga hambre a la hora de comer y que sea más probable que coma a comida que se le presentó..
- Deshágase de las distracciones apagando la televisión y otros dispositivos durante las comidas, no permitiendo juguetes en la mesa y minimizando las decoraciones de la mesa (los niños pueden convertir cualquier cosa en un juguete).

Nota: La cantidad de alimentos y la cantidad de porciones que los niños necesitan diariamente de cada grupo de alimentos depende de su edad y qué tan activos son. Algunos padres se preocupan porque los niños pequeños parecen comer pequeñas cantidades de comida, especialmente en comparación con las porciones para adultos. No se preocupe por lo poco que come un niño. Un niño que esta creciendo bueno es comer lo suficiente. Si está preocupado, hable con el médico ~~de su hijo~~ (o a toy).



For more information on child nutrition, see the Illinois Early Intervention Clearinghouse Web site at <http://eicclearinghouse.org>.

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Human Services, Bureau of Early Intervention.

Funded by the Illinois Department of Human Services  
Bureau of Early Intervention



Illinois  
Early Intervention  
Clearinghouse

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)

