

ENTRENANDO LAS PAPILAS GUSTATIVAS

¡Aprender a que te gusten los alimentos nuevos lleva tiempo! Puede tomar 15 intentos o más para comenzar a disfrutar de un nuevo alimento.

Algunos consejos para ayudar a los quisquillosos a comenzar a probar nuevos alimentos.

- Ofrezca la misma comida de una manera nueva. Por ejemplo, las verduras se pueden servir crudas con aderezo, al vapor o asadas con un poco de aceite de oliva y hierbas.
- Use una textura o sabor que ya se disfruta como un "puente" a un nuevo sabor. Si a un niño le gusta el aderezo ranchero o la mantequilla de maní, utilícelos como un aderezo para el apio. Si un niño prefiere alimentos blandos como puré de manzana, pruebe con un puré de camote con canela.
- ¡Piensa en esto como un experimento! El primer paso en el experimento puede ser permitir un nuevo alimento en el plato, seguido de tocar o lamer el alimento, posiblemente escupirlo y finalmente darle un mordisco. ¡La exposición frecuente es clave para comenzar a gustar de los nuevos alimentos!
- Invite a los niños a elegir una nueva fruta o verdura de la tienda de comestibles o del mercado de agricultores o ayúdelos a preparar o cocinar alimentos. Tener cierto control sobre la experiencia hace que sea más probable que prueben algo nuevo.

Puente de alimentos: piense en los alimentos favoritos de su hijo y proponga algunas ideas de puente. Aquí hay unos ejemplos:

comida	nueva comida	comida del futuro
chicken nuggets	palitos de pescado	pescado al horno
papas fritas	papas de camote	papas de calabacita
pizza con queso	pizza con masa integral	Pizza con queso y verduras

