



Prueben comidas nuevas en familia

Si su niño se rehúsa comer ciertas comidas o no quiere probar algo nuevo ¡no son los únicos! A los niños no siempre les gusta la comida nueva desde un principio. Puede que necesiten su ayuda para aprender a gustar de las comidas nuevas. ¡Aprenda cómo!

- **Sea un buen modelo a seguir.** ¿Usted disfruta de las frutas y verduras, u otros alimentos saludables? Incluya estos en sus comidas y enséñele a sus niño cuánto les gusta. ¡Mencione lo que le gusta como el sabor o textura o hasta el color!
- **Tenga paciencia.** Recuerde, puede que su niño tenga que probar una comida nueva hasta 15 veces antes de que le guste y que la coma cada vez que usted se la ofrezca.
- **Intente hacer comidas nuevas en maneras diferentes.** Póngale un nombre chistoso a cada comida nueva o haga una canción sobre la comida. ¡Puede que la curiosidad ayude a que su niño pruebe la comida!
- **Acompañe una comida nueva con una comida favorita.** Sirva una fruta o vegetal nuevo como un refrigerio cuando su niño tenga hambre.
- **Dele a su niño pedacitos de comida para probar o jugar al principio.** Puede ser tan pequeño como una cucharada de guisantes o zanahoria cocida, un trozo de manzana, o una sección de la naranja.

A los niños les encanta ayudar en la cocina, entonces inclúyelos al preparar comidas nuevas. Déjelos que lo ayuden a preparar la comida para cocinar o ayudar a romper la lechuga, estragar los vegetales antes de cocinar, o combinar los ingredientes para el plato.

¡Tome Acción!

- Deje que su niño escoja una comida nueva para probar cuando vayan al supermercado. El probar comidas nuevas es más divertido para los niños cuando ellos las eligen.
- Unase a el club de dos bocados. Anime a su niño a que le de dos bocados a las comidas nuevas. ¡Si no le gusta, está bien! Intente en otra ocasión.
- ¡Combinelos! Sirva una nueva receta cada mes para toda las familia. Encuentre comidas nuevas en www.eatsmart.umd.edu (página en inglés)

Receta

Hormigas en un tronco

Rinde: 4 raciones

Ingredientes:

4 tallos de apio (de 8 pulgadas), lavados
½ taza mantequilla de maní cremosa o mantequilla de girasol
2 cucharadas pasas o grosellas
2 cucharadas pedazos de albaricoque o 6 trozos de albaricoques cortados en piezas como en forma de gusanito

Preparación:

1. Ponga los trozos de apio en una tabla para cortar. Corte cada tallo de apio por la mitad con un cuchillo de cortar para hacer 8 piezas de 4 pulgadas.
2. Con un cuchillo de mantequilla, esparza la mantequilla de maní sobre cada pieza de apio. Estos son los "troncos." Por encima de la mantequilla de maní, esparza las pasas ("las hormigas bebés") y albaricoques ("gusanos" o "larvas") sacadas de directamente de la cuchara medidora.
3. ¡Disfrute!

Visite nuestro blog: www.eatsmartenespanol.blogspot.com

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION
Solutions in your community