



Consejos para ofrecer nuevas comidas

1. Cocinen juntos. ¡Coman juntos! Conversen. ¡Hagan que la hora de la comida sea un tiempo en familia! Disfruten sus conversaciones sin que la televisión esté encendida.
2. Permita que sus pequeños seleccionen las comidas que pondrán en sus platos y cuánto comerán de las opciones saludables que usted les dé.
3. Sirva las comidas de formas nuevas y diferentes.
4. Ofrezcales solo una nueva comida a la vez. Pruebe una nueva comida cuando su hijo tenga algo de hambre.
5. Déjelos aprender sirviéndose ellos mismos. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Asegúreles que podrán obtener más si aún tienen hambre.
6. Enseñe con el ejemplo. Permita que su hijo lo vea comer una variedad de comidas saludables.
7. Preparen comidas juntos y creen recuerdos. ¡Esta es una lección que usarán para toda la vida!

Hoy se le ofrecieron a su hijo nuevas comidas para que probara.

- Los niños no siempre aceptan de inmediato las nuevas comidas. Deje que su hijo explore la comida hablándole del color, la textura, el olor y el gusto de los nuevos alimentos.
- Ofrezcales nuevas frutas y vegetales varias veces, servidas de diferentes formas.
- La paciencia funciona mejor que la presión. Ofrezcales a sus hijos comidas nuevas. Luego, déjelos elegir cuánto comerán. Los niños tienden a disfrutar las nuevas comidas cuando las comen por elección propia.

Salsa de lentejas

Cantidad: 6 tazas

Porciones: 6 (porción de 1 taza)

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 taza de lentejas, sin cocer
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 lata (28 onzas) de tomates triturados
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 diente de ajo machacado o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano (opcional)

Pasos

1. **Enjuague** las lentejas. **Escúrralas** en un escurridor. Elimine las piedras.
2. **Mida** los ingredientes.
3. En una olla mediana, añada la cebolla, las lentejas y agua.
4. Lleve a ebullición. Reduzca el calor a nivel bajo y cocine a fuego lento.
5. Cocine hasta que todo esté blando, alrededor de 30 minutos. Agregue más agua si es necesario para mantener las lentejas cubiertas.
6. Agregue el resto de los ingredientes y cocine a fuego lento durante 20 a 30 minutos.
7. Sirva sobre arroz, calabaza espagueti o pasta.
8. **¡Disfruten!**

Pídale a su hijo que lo ayude con los pasos más interesantes.

Receta adaptada de Just Say Yes to Fruits and Vegetables/Lentil Spaghetti Sauce.
Reimpresa con autorización.

¡Lo probé!



Nuevas comidas que probé

Estrellas



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Instrucciones

Coloque esta tabla en su refrigeradora. En la primera columna de la tabla, escriba el nombre de cada nueva comida que pruebe su hijo. Ayude a su hijo a poner un sticker de estrella (o a dibujar una estrella) en la segunda columna cada vez que pruebe esa comida.

Adaptado de Nibbles for Health.

Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.