

las madres
inteligentes
resisten en
la batalla por
la comida

Algunos niños exigen la misma comida, mañana, tarde y noche. Cuanta menos importancia le dé, mejor. Por el contrario, concéntrese en ofrecer una variedad de alimentos. Las exigencias no durarán para siempre.



(y, finalmente,
todos ganan)

LOS ALIMENTOS NUEVOS pasan por la boca más fácilmente cuando sonreímos y reímos

"Soy muy osada para comer. Denme un calamar con salsa de ajo y estaré como en el cielo, con sus tentáculos y todo. Me gusta probar alimentos nuevos. Por eso, cuando como afuera, nunca pido algo que ya he probado antes.

Pero mis dos hijos son bastante selectivos para comer. Es una batalla lograr que coman todos los días comida, y ni intentar que prueben algo nuevo.

A mi hijo le encantaba la fruta cuando era pequeño, pero ahora ni la toca. No sé bien qué pasó, pero una vez que un niño adopta una actitud respecto de un determinado alimento, ya no hay remedio. Y cuanto más lo aliento para que lo pruebe, tanto más terco se pone.

Recientemente, he pensado mucho en cómo me crió mi madre. ¿Qué hizo ella que logró hacer que me atraiga probar comida nueva? Recuerdo dos cosas especialmente. La primera es que la hora de la cena era un momento para saborear no sólo comida, sino también la vida. Creo que pensaba que los alimentos pasaban mejor por la boca cuando sonreímos y nos reíamos.

Y otra cosa que mi mamá hizo es que nunca nos forzó a comer nada. Siempre ponía un poco de cada alimento en nuestro plato, pero nunca le daba importancia si no lo comíamos. Por cierto, nunca dijo ni una palabra acerca de la comida. Supongo que confiaba en que nosotros sabríamos que la comida era buena, y así fue. Nos alentaba a probar nuevos alimentos, pero siempre nos permitía controlar la situación diciendo que podíamos escupirlo si no nos gustaba. Y nos recordaba que las papilas gustativas cambian y crecen, como los pies, y que los alimentos quizá pueden saber diferentes cuando somos mayores. A lo largo de los años, ha sido divertido probar nuevos alimentos y ver qué me parecen.

Ahora he disminuido lo que espero que mis hijos coman. Ahora, estoy imitando a mi madre y creo que está empezando a dar resultado. Mi hijo comió una banana la semana pasada. Es el mismo niño que pensé que había jurado que nunca más comería fruta en su vida. Creo que festejaré con un plato de calamares con salsa de ajo. ¿Quién sabe? Si juego bien mis cartas, quizá un día los coma conmigo."



Michele

SUGERENCIAS:

- **Aliente a los niños, pero no los fuerce, a probar nuevos alimentos.**
- **Déles una cucharada de cada alimento, incluso si dicen que no les gusta.**
- **Permita que los niños sientan que controlan la situación. Dígales que pueden escupir un alimento si no les gusta.**
- **¡No se rinda! Las papilas gustativas cambian con el correr del tiempo y lo que odian hoy tal vez sea un alimento favorito mañana.**

Reprinted with permission of the Massachusetts WIC Nutrition Program



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. © 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Fotografía de Michael Young www.yamstudio.com



BUENOS ALIMENTOS y MUCHÍSIMO MÁS

13-06-13783A

Rev. 07/15