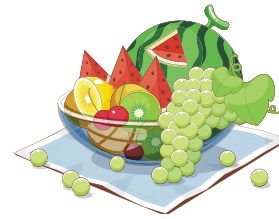


## Comer alimentos nuevos y saludables: Edades de 3 a 4

### Probar alimentos nuevos y sanos le ayudará a su niño a:

- Decidir qué le gusta y qué no le gusta
- Desarrollar hábitos de alimentos saludables
- Permanecer en un peso saludable



### Ideas para probar con su niño:

- Jueguen “El arco iris del sabor:” Cuando valla de compras, compre frutas y verduras que son una variedad de colores como pepinos, fresas, y plátanos. ¡Tengan una prueba de sabores y voten por su sabor favorito!
- Pídale a su niño que le ayude mientras cocina. Su niño puede lavar las verduras, pelar los plátanos, o machacar papas ablandadas con un machacador.
- Tengan una noche de “alimentos nuevos”: una vez a la semana prueben una fruta o verdura nueva que la familia aún no ha probado. Prueben carambola, kiwis, espárragos, melones, o champiñones. Pueden encontrar ideas de recetas divertidas y fáciles para estos nuevos alimentos en línea.

### Si su niño tiene dificultades:

- Para los melindrosos, introduzca los alimentos muchas veces. No se dé por vencido, siga intentando.
- Señale las frutas y las verduras en la tienda de comestibles. Hable de que manera son buenas para nuestro cuerpo, y cómo nos ayudan a crecer grandes y fuertes.
- Juntos en la cocina, hablen de los alimentos que preparan y por qué.

### También:

- Permita que su niño escoja la fruta y la verdura que se servirá con una de sus comidas diarias. Siempre dé 2 a 3 opciones para: “¿Servimos manzanas, plátanos o sandía con la cena?”
- Cuando hornee, deje que su niño agregue los ingredientes pre medidos a un bol para mezclar y lo mezcle con una cuchara o un tenedor.
- Libros para sacar prestados de la biblioteca:  
I eat rainbow-Me como un arco iris por Bobbie Kalman;  
Una fiesta saludable por Amy White y Food-Comida por Kathleen Petelinsek; y  
C es de cocinar: recetas de nuestra comunidad por Susan McQuillan



El Departamento del Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta Guía de Recursos que forma parte de *las Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 3 a 4 años de edad** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.

Adaptado de las *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de WA, 2012*: “Prueba diferentes alimentos sanos de una variedad de culturas”. *Creciendo Saludable*, Edades de 3 a 4 años, página 61