



# Reflexionando Sobre los Alimentos

## Food for Thought

---

*Ideas Saludable para Pre-escolares*  
Healthy Ideas for Preschoolers

---

### Cómo hacer para que los niños prueben nuevos alimentos



Cada padre sabe que muchas veces los niños no comen alimentos que no conocen, lo que no significa que nunca los comerán. Los niños a menudo cambian de idea por lo tanto si le ofreces el mismo alimento varias veces, un día pueden decidir que les gusta, devorárselo y pedir más.

Es bueno incentivar a los niños a que prueben nuevos alimentos. Así es como desarrollan sus gustos y preferencias. Los padres no deben forzar a los niños a comerse todo cuando el alimento es nuevo para ellos. Probar un poco la primera vez puede hacer que quieran más la próxima.

Aquí te ofrecemos algunos consejos para facilitar que los niños prueben nuevos alimentos:

- ♦ **No fuerces a tu niño/a a comer.** A los niños muchas veces no les gusta comer alimentos que nunca han visto antes. Continúa sirviéndolos y cuando se familiarice con ellos, tal vez quiera probarlos.
- ♦ **Deja que tu niño/a prepare la comida.** Puede ser tan fácil como dejarles partir la lechuga de la ensalada o mezclar la masa de los panqueques. Ésto ayudará a tu hijo/a a familiarizarse con los alimentos nuevos. Al prepararlos juntos, tú y los niños pueden hablar del color, forma y textura de los alimentos.

### Getting Kids to Try New Foods

Every parent knows that some times kids won't eat new foods, but that doesn't mean that they will never eat that food. Kids change their minds often so if you offer that same food again they may decide they like it, gobble it up and ask for seconds.

It is good to encourage a child to try new foods. That's how they develop their taste preferences. Parents shouldn't force children to eat all of a new food, or to clean their plate. A small taste this time may lead to a bigger taste next time.

Here are some tips to get children to try new foods:

- ♦ **Don't force your child to eat.** Children sometimes do not like to eat food they have never seen before. Keep serving the food to your child. As they become more familiar with it, they may decide to taste it.
- ♦ **Let your child help prepare the food.** This can be something simple like tearing lettuce for a salad or stirring pancake batter. This will help your child become familiar with the new food. As you prepare it together, you and they can talk about the color, shape, and texture of the food.

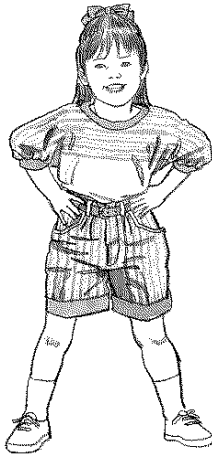


- ♦ **Ten una actitud positiva.** Sirve nuevos alimentos a tu niño/a y eventualmente aprenderá a degustarlos.
- ♦ **Sirve los alimentos nuevos cuando tu niño/a tenga hambre.** Deja que los alimentos nuevos sean la primera cosa que tu niño/a coma. Puede no querer probar nada nuevo si se llenó con su comida preferida.
- ♦ **Sirve sólo un alimento nuevo por vez.** No sobrepases a tu niño/a sirviéndole un plato lleno de comida desconocida. Por lo contrario, trata de ofrecerle el alimento nuevo acompañando a los alimentos conocidos.
- ♦ **Respetar la preferencia de comidas de tu niño/a.** Puede haber ciertos alimentos que tu niño/a no comerá sin importar cómo se lo presentes. Es normal. Sólo asegúrate de ofrecerle otros alimentos del mismo grupo en otras comidas o meriendas.
- ♦ **Sé un buen ejemplo.** Come alimentos nuevos en frente de tu niño/a para que vea que tanto te gustan a ti.

## Actividad de invierno

¿Estás buscando alguna actividad física para hacer con tus niños este invierno? Intenta hacer **Flip-Flop**, hay muchas formas diferentes y las personas de todas las edades pueden hacerlo.

Cada persona debe elegir un lugar. El juego se inicia cuando todos comienzan a trotar en el lugar. Cada 15 o 30 segundos, cuando se da una señal (tocar un silbato o campanilla), todos los participantes se acuestan, tocando el piso con sus estómagos, se dan vuelta, y tocan con sus espaldas el piso para finalmente levantarse y comenzar a trotar otra vez.



- **Have a positive attitude.** Serve new foods to your child and expect that they will eventually learn to like them.
- ♦ **Serve new foods when your child is hungry.** Let the new food be the first thing your child eats. He might not want to try something new if he has already filled up on his favorites.
- ♦ **Serve one new food at a time.** Don't overwhelm your child by serving a plate full of new foods. Instead, try offering one new food on the plate with familiar foods.
- ♦ **Respect your child's food preferences.** There may be some foods that your child doesn't like no matter what you try. That's okay. Just be sure to offer your child other foods from the same food group at other meals and snacks.
- ♦ **Be a good role model.** Eat a new food in front of your child and let them see how much you are enjoying it.

## Winter Activity

Looking for an activity for you and your children to get some exercise this winter? Try **Flip-Flop**, there are many variations and people of all ages can do this.

Have everyone choose a spot. Start by jogging in place. Every 15 to 30 seconds when a signal is given (blow a whistle or ring a bell), everyone drops down, touch their stomachs to the ground, flip over, touch their backs to the ground, then get up and begin jogging again.

Para variar el juego, en lugar de trotar pueden hacer skipping, saltar en un pie o en dos pies. Cada vez que se acuestan en el piso para hacer **Flip-Flop**, pueden hacer cualquier ejercicio como abdominales, flexiones de brazos o tocarse los pies. Deja que los niños sugieran qué es lo que quieren hacer.

Ésta es una manera de hacer un poco de ejercicio y pasar tiempo en familia.

## Especiales para el Día de San Valentín

Haz alguna cosa especial para tu familia el día de San Valentín. Aquí te damos algunas ideas para comenzar. Pregúntale a tus niños qué les gustaría hacer para ese día tan especial. Haz que te ayuden a hacer algunas de estas sorpresas.



### Salsa de manzana rosada con canela

1 frasco de 24 onzas de puré de manzana sin endulzar  
1 cucharada de caramelos o dulces rojos picantes de canela  
1/8 cucharadita de canela molida

Combinar el puré de manzana, los dulces y la canela en una cacerola mediana. Revolver y cocer a fuego medio por 3 minutos o hasta que los caramelos se derritan. Servir la salsa de manzana calentita o cubrir y colocar en la nevera para servir bien fría.  
*Rinde 5 1/2 porciones de una taza.*

### Emparedados Corazón

Usar un molde cortador de galletas con forma de corazón para cortar las rebanadas de pan. Untar los corazones de pan con mantequilla de cacahuete y mermelada de fresas.

For variation, instead of jogging they can skip, hop on one foot, or jump on two feet. Each time they drop to do the **Flip-Flop** they can do another exercise, like a sit-up, push-up, or toe touches. Let the kids suggest ideas of what they want to do.

This is one way to get a little activity in your life and spend some time together as a family.

## Valentine's Day Specials

Make something special for your family for Valentine's Day. Here are some ideas to get you started. Talk to your kids about what they would like to make for this special day. Have them help you make some of these foods.

### Rosy Cinnamon Applesauce

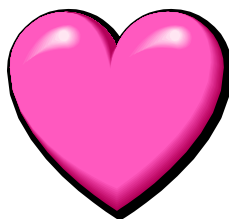
1 24-ounce jar unsweetened applesauce  
1 tablespoon cinnamon "red-hot" candies  
1/8 teaspoon ground cinnamon

Combine applesauce, candies and cinnamon in medium saucepan. Stir applesauce mixture over medium heat for 3 minutes or until candies are melted. Serve applesauce warm or cover and refrigerate to serve chilled.

*Makes 5 1/2-cup servings*

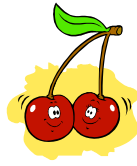
### Heart Sandwiches

Use a cookie cutter to cut heart shapes from slices of bread. Cover hearts with peanut butter and strawberry jam.



## Pastel de cereza

1 lata de relleno de pastel de cereza  
1 taza de harina  
2 cucharadas de azúcar  
1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear  
1/4 taza de margarina  
1 huevo  
1/4 taza de leche



**Para el relleno:** calentar el relleno para pastel de cereza hasta que hierva. Colocar en un molde cuadrado o redondo para horno de 8 pulgadas.

**Para la parte superior:** mezclar la harina, azúcar y polvo de hornear. Deshacer la margarina con la mezcla de harina hasta que se hagan grumos. En un recipiente pequeño batir el huevo y la leche. Agregar a la mezcla de harina, mezclando sólo hasta humedecerla.

Con una cuchara, volcar la mezcla sobre el relleno colocado anteriormente en el molde.

Hornear a 400° F de 20 a 25 minutos hasta que la masa esté cocida.

*Rinde 6 porciones.*

## Cherry Cobbler

1 can cherry pie filling  
1 cup flour  
2 tablespoons sugar  
1-1/2 teaspoons baking powder  
1/4 cup margarine  
1 egg  
1/4 cup milk

**For filling:** heat pie filling until bubbly. Put in a 8-inch square or round baking pan.

**For topping:** stir together flour, sugar, and baking powder. Cut in margarine till mixture resembles coarse crumbs. In a small bowl stir together egg and milk. Add to flour mixture, stirring just to moisten.

Using a spoon, drop topping into mounds on top of the filling.

Bake at 400°F for 20 to 25 minutes until topping is done.

*Makes 6 servings*

Preparada por:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Beatriz Padilla

Prepared by:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrition & Wellness  
Matteson Center

Translated by:  
Beatriz Padilla

