5. DEJAR PROBAR DE NUESTRO PLATO	- En algunas ocasiones los niños quieren probar la comida de nuestro plato. Es una buena opción, sobre todo si son pequeños. - Otros padres, piden a sus hijos pequeños que les ayuden a terminar su plato. Resulta también una estrategia adecuada para que el niño pruebe la comida de sus padres casi sin darse cuenta.
6. COMO ACOMPAÑAMIENTO	- Inicialmente el nuevo alimento se puede ofrecer al niño como acompañamiento o guarnición de comidas que le gustan, nunca como alimento principal. - Se le presenta en pequeñas cantidades, se le ofrece y anima a probar, pero sin forzar, como ya hemos indicado. - Lo que no se debe permitir es una comida alternativa a su gusto. Como el nuevo producto se le ofrece como guarnición, si no quiere probarlo lo puede dejar y tomarse el resto. - La fruta también se le puede ofrecer como acompañamiento en alguna de las comidas principales.
7. PRESENTACIÓN ATRACTIVA	- En otros casos, ayuda presentar el nuevo alimento de una manera más atractiva. Un ejemplo, son las brochetas de verduras y carne, de frutas de diferente colorido, las macedonias… - Otras familias utilizan moldes o vasitos para dar formas más atractivas a los nuevos alimentos.
8. ELOGIAR LOS INTENTOS	- Si el niño se decide a probarlo, deben elogiarlo y dar muestras de satisfacción, aunque diga que no le gusta.
9. CAMUFLARLOS	- Si nada de lo anterior funciona y el niño se niega a probar un grupo de alimentos importantes (por ejemplo, no come fruta) pueden intentar como último recurso camuflarlo en purés, batidos, papillas, mezclado con yogurt, etc.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

PARA PROBAR NUEVOS ALIMENTOS

Elaborados por *Jesús Jarque García*
www.jesusjarque.com

EN QUÉ CONSISTE EL PROBLEMA	
EN QUÉ CONSISTE	- Muchas familias se quejan de que sus hijos solo toman determinados alimentos, son muy selectivos y les resulta muy complicado que prueben cosas nuevas. - En algunos casos, los niños se niegan a comer alimentos necesarios, como la fruta o la verdura.
POSIBLE EXPLICACIÓN	- Este comportamiento suele ser habitual. Es muy posible que esté relacionado con un instinto de supervivencia ancestral de los seres humanos, para disminuir el riesgo de probar alimentos que pudieran producir enfermedades o la muerte.
CÓMO FUNCIONA	- En concreto, estos niños rechazan y se niegan a probar otra comida que no sea a la que están acostumbrados. - En muchos casos el rechazo es a la textura del alimento, al olor, al sabor o simplemente a su aspecto. - Normalmente se inicia como un comportamiento involuntario: son incapaces de comerlo o pueden llegar a vomitarlo si se les obliga. - En todo caso, deben tener en cuenta que para que un niño o niña llegue a decidirse por tomar un nuevo alimento es necesario ofrecérselo entre 8 y 10 veces como mínimo… Así que tengan un poco de paciencia y sean perseverantes.

¿CÓMO HACERLO?	
1. DISPONER DE UN MENÚ SEMANAL	- Como orientación general es muy práctico para las familias disponer de un menú semanal. Este menú se puede elaborar con el niño o la niña si ya es mayorcito. - La elaboración de un menú tiene como ventaja que favorece que haya una dieta equilibrada y ayuda a la organización familiar: planificar las compras, no tener que pensar cada día qué se hace de comer… - En ese menú semanal se pueden incorporar los alimentos nuevos que queremos que el niño pruebe.
2. NO FORZARLO	- Forzar al niño u obligarle a probar comida nueva suele ser contraproducente; por tanto, lo mejor es no forzarlo.
3. OFRECÉRSELO CON PERSEVERANCIA	- El nuevo alimento hay que ofrecérselo de una manera continua; por ejemplo, cada dos o tres días durante un mes. - Si el niño se niega a probarlo, no le fuercen, pero hagan al menos, un segundo intento animándolo a probarlo solamente. No desistan al primer "no" del niño o de la niña. - Aunque diga que no lo quiere, déjenlo cerca por si acaso se anima a probarlo más tarde. - Si pasado un mes lo sigue rechazando o no ha llegado a probarlo, dejen de ofrecérselo durante un tiempo (veinte días, por ejemplo) y vuélvanlo a intentar.
4. DAR EJEMPLO	- Si se plantean que el niño pruebe nuevos alimentos la familia debe valorarlos y tomarlos también con regularidad. Si el niño es pequeño, los padres pueden exagerar las muestras de satisfacción cuando el nuevo plato aparece en la mesa. - No es realista intentar que el niño pruebe alimentos que el padre o la madre se niegan a probar o que alguno de ellos ha rechazado.