

Complacer a quisquillosos

Él insiste en que sus emparedados deben ser solo con pan blanco. Ella odia la textura de todas las verduras. Se resisten a tomar leche, a menos de que sea leche sabor chocolate. Si esto le suena familiar, probablemente tenga niños quisquillosos en su familia.

Haga que participen

Puede ayudar a sus hijos a aprender a comer una amplia variedad de alimentos si les pide que sugieran alternativas diferentes para la comida de la semana y si les pide que ayuden a prepararlos y a cocinarlos. Esto les da autoridad a los niños y los hace responsables de las comidas de la familia y logra que sea más probable que prueben alimentos nuevos. Aprender a seguir las recetas también les ayudará a mejorar en lectura y matemáticas.

Pruebe la “regla de un bocado”

Haga una regla de que sus niños deben probar por lo menos un bocado de todas las nuevas comidas que prepare. Debe presentarles a sus hijos los alimentos nuevos lentamente, con tiempo. La regla de un bocado les permite ser un poco atrevidos, pero también les da control sobre cuánto comerán del alimento nuevo.

Sirva los alimentos nuevos con alimentos conocidos

Intente servir alimentos nuevos con alimentos conocidos que les gusten a sus hijos. Puede preparar un platillo que incluya una verdura que a ellos les gusta, como el maíz, con una verdura que nunca hayan probado (o que no les haya gustado la última vez que la probaron), como el brócoli.

Recuerde que solo porque a usted no le gusta un alimento, eso no quiere decir que a sus hijos tampoco les gustará. Pero recuerde también que es más probable que sus hijos prueben algo nuevo si ven que usted lo come.



© istock.com/bowdenimages

¿Sabía que...?

Si deja que sus hijos decidan qué incluir en el platillo (y cuánto), es más probable que se lo coman y se sientan bien por hacerlo. Por eso, intente **ofrecer** la comida y no solo **servirla**.

RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Brócoli y maíz horneados (6 porciones)

1. Precaliente el horno a 350 °F (176 °C).
2. Mezcle **1 lata (15 onzas [443 ml]) de elote tipo crema**, **3¾ tazas de brócoli** y **un huevo** (batido) y vacíe la mezcla en una cacerola engrasada.
3. En un tazón pequeño, mezcle **¾ de taza de galletas integrales** (trituradas) y **½ de taza de mantequilla blanda**. Espolvoree sobre la mezcla de brócoli y elote.
4. Hornee durante 40 minutos y sirva.
5. ¡Disfrútela!



© istock.com/Zharovskiy96

Receta adaptada del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). (s/d). *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*, y del Cooperative Extension Service de la University of Kentucky. (2005). *Food and Nutrition Calendar – Kentucky Families on the Move*.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | Extension



Busque la serie completa en línea en: msue.msu.edu/healthychoices

Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR