

A muchos niños les da miedo probar nuevos alimentos y prefieren lo que ya están acostumbrados a comer

No presiones a tu niño pequeño para que coma, pero tampoco te des por vencida si se niega a comer sus verduras. En ocasiones, los niños tienen que probar un alimento nuevo hasta 8 veces antes de disfrutarlo. Recuerda que bien valdrá la pena a largo plazo. Ofrece a tu niño una variedad de alimentos, de este modo, aumentarás las probabilidades de que consuma alimentos que no había probado antes.