

¿Sabías que...?

Conforme los niños comienzan a comer en la mesa familiar, sus dietas empiezan a reflejar los patrones de dieta de los hermanos mayores y los adultos. Conforme los niños se vuelven más independientes para comer y están conscientes de lo que los demás están comiendo, es importante ser un buen ejemplo a seguir en la mesa familiar para que tu niño pueda aprender de ti la manera de elegir alimentos saludables y establecer preferencias alimenticias saludables. Incluye frutas y verduras en las comidas, y si tú y otros miembros de la familia consumen estos alimentos, esto aumentará la probabilidad de que tu niño los consuma también. Algunas de nuestras preferencias en cuanto a sabores son innatas, mientras que otras se aprenden. Por ejemplo, los niños gustosamente comen puré de manzana sin endulzar, sin embargo, si se acostumbran a comer puré con azúcar adicionada, es más probable que posteriormente prefieran la versión endulzada. Lo mismo ocurre con los alimentos salados. Continúa educando el paladar de tu niño con nuevos alimentos en la mesa familiar que no están demasiado sazonados con azúcar y sal adicionales.