

CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS QUISQUILLOSOS A OBTENER NUTRIENTES QUE NECESITAN

1 Involucra a los niños en la planificación y preparación de las comidas familiares

- ✓ Los niños quisquillosos con la comida estarán más dispuestos a comer algo si han participado en su elección y preparación.⁶
- ✓ Según la edad, los niños pueden pelar frutas y verduras, armar ensaladas, medir los ingredientes, servir y rebanar. ¡Asegúrese de usar utensilios seguros para niños!



2 Sea un ejemplo positivo para seguir

- ✓ Las comidas familiares son una excelente manera para inculcar hábitos alimenticios saludables y motivar a los niños a probar nuevos sabores.
- ✓ Cuando los padres dan el ejemplo con hábitos alimenticios saludables, aumenta la probabilidad de que los niños coman los mismos alimentos.

3 Sea persistente y paciente⁴

- ✓ Es posible que los niños necesiten probar una comida más de 10 veces antes de aceptarla.⁷
- ✓ Prepare las mismas comidas de diferentes maneras. La exposición repetida puede ayudar a que las papilas gustativas se acostumbren a algo.⁴

4 Haga que sea divertido

- ✓ Anímese a innovar. Use diferentes formas para transformar verduras, frutas y sándwiches en divertidos bocadillos. Ofrezca alimentos con combinaciones interesantes, como salsas o hummus.
- ✓ ¡Agregue un poco de sabor! Agregar hierbas, especias y grasas puede mejorar el sabor de los alimentos que los niños se resisten a probar.

5 Elabore un plato equilibrado

- ✓ Ofrezca una variedad de opciones de alimentos diferentes junto con los alimentos favoritos para ayudar a eliminar la presión de probar alimentos nuevos o desconocidos.
- ✓ Asegúrese de que haya al menos un alimento en el plato que sepa que su hijo comerá. Combine uno de sus alimentos favoritos con otros alimentos ricos en nutrientes para alentarlos a probar nuevas comidas.

Danimals[®]



AYUDA A LOS NIÑOS QUISQUILLOSOS CON LA COMIDA A OBTENER NUTRIENTES QUE NECESITAN



LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS NO CONSUMEN SUFICIENTE CALCIO, VITAMINA D, FIBRA DIETÉTICA Y POTASIO¹

El calcio y la vitamina D son importantes para la salud ósea, especialmente durante períodos de rápido crecimiento, como la niñez y la adolescencia. La nutrición en los primeros años de la edad escolar ayuda a sentar las bases para el crecimiento óseo en la adolescencia, por lo que es un momento importante para obtener suficiente calcio y vitamina D.

La mayoría de los niños no consumen niveles adecuados de **fibra dietética ni potasio**.² La fibra dietética es importante para la salud general, incluida la salud cardíaca e intestinal.³ Las buenas fuentes de fibra incluyen cereales integrales, frutas, verduras, frijoles, legumbres, frutos secos y semillas.

El potasio es necesario para regular el equilibrio de líquidos, la función nerviosa, la contracción muscular y la función cardíaca.⁴ Muchas frutas y verduras son buenas fuentes de potasio.

Combine alimentos ricos en nutrientes para ayudar a los niños quisquillosos a aumentar la ingesta de estos nutrientes poco consumidos. Por ejemplo, los cuatro nutrientes que son motivo de preocupación para la salud pública pueden incluirse en un refrigerio al agregar almendras y un plátano a un yogur bajo en grasa o a un batido Danimals.

Los yogures y batidos Danimals son:

- ✓ Una buena fuente de calcio y vitamina D, dos nutrientes poco consumidos por los niños.
- ✓ Porciones individuales y fáciles de llevar para consumir sobre la marcha.
- ✓ Uno de los refrigerios favoritos de los niños, divertidos y deliciosos, con nutrientes que necesitan.



IDEAS DE REFRIGERIOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS QUISQUILLOSOS A OBTENER NUTRIENTES QUE NECESITAN

A los niños les encantan los refrigerios y elegir buenas opciones no tiene por qué ser difícil. La hora del refrigerio puede ser una buena forma de ayudar a los niños a obtener nutrientes importantes que, tal vez, no consumen lo suficiente durante el día.⁵

DIP DE YOGURT



Coloque 1 bolsita de yogur Danimals en un plato



Espolvoree con canela



Sirva con:
Fresas en rodajas
Rebanadas de pera



Banana



Rodajas de manzana

AVENA REMOJADA DURANTE LA NOCHE



Vierta 1 batido Danimals en un recipiente hermético



Incorpore ½ taza de avena tradicional



Cubra y guarde en el refrigerador durante la noche



Agregue:
Rodajas de durazno



VERDURAS CON HUMMUS + BATIDO

2 cucharadas de hummus



Sirva con:
Pretzels integrales



Sirva con:
Rodajas de melón



Acompañamiento de:



TAZÓN DE YOGUR



Coloque 1 bolsita de yogur Danimals en un tazón



Agregue semillas de chía



Agregue:
Cereales integrales



Agregue:
Pasas



TOSTADA DE YOGUR



1 rebanada de tostada integral



Abra 1 bolsita de yogur Danimals



Agregue:
Rodajas de kiwi



Agregue:
Semillas de calabaza

