

Cadena alimentaria:

Ayuda a los niños a probar nuevos alimentos

La **cadena alimentaria** contribuye a que su hijo se sienta cómodo con nuevos alimentos. Los niños suelen sentirse seguros al probar algo nuevo cuando tiene un aspecto, olor o sabor similar a uno de sus alimentos favoritos.

La cadena alimentaria comienza con alimentos que ya le gustan al niño. Se añaden nuevos alimentos que son similares en sabor, textura, forma o color. **Tenga en cuenta qué alimentos evita su hijo**—como alimentos crujientes, de ciertos colores, o los que están muy calientes o muy fríos. Esto le ayudará a dar el siguiente paso sin dar un gran salto. **El objetivo** es dar pequeños pasos que le permitan a su hijo probar más alimentos de cada grupo de alimentos.

Comience despacio. La cadena alimentaria fomenta la confianza entre usted y su hijo.

- Mantenga las comidas y meriendas positivas y sin presiones.
- Ofrezca pequeñas cantidades de nuevos alimentos acompañados con alimentos favoritos.
- Deje que su hijo explore alimentos nuevos a su propio ritmo, aunque al principio solo los toque u huela.

Celebre los pequeños avances: si el niño mira, o prueba el alimento, ¡ya es un progreso! Es posible que un niño necesite hasta **15 intentos (o más)** antes de aceptar un nuevo alimento.



Verduras



Frutas



Proteínas

1



Nuggets de pollo

2



Nuggets de pollo de diferentes marcas

3



Nuggets de pollo caseros al horno

4



Tiras de pollo

5



Tiras de pollo asadas con salsa

6



Quesadilla de pollo

7



Pollo desmenuzado en una tortilla blanda

8



Pequeños trozos de pollo al horno o asados

1



Huevos revueltos

2



Huevos revueltos con queso rallado

3



Bizcochos de huevo

4



Huevos duros

5



Omelette con queso

6



Omelette con verduras o jamón cortado en cubitos

7



Huevos fritos o huevos poché

1



Fríjoles refritos sobre tortilla

2



Quesadilla con fríjoles

3



Fríjoles negros en burrito

4



Dip de fríjoles negros con chips

5



Garbanzos en pasta o sopa

6



Garbanzos tostados

7



Hummus con pan pita o verduras

8



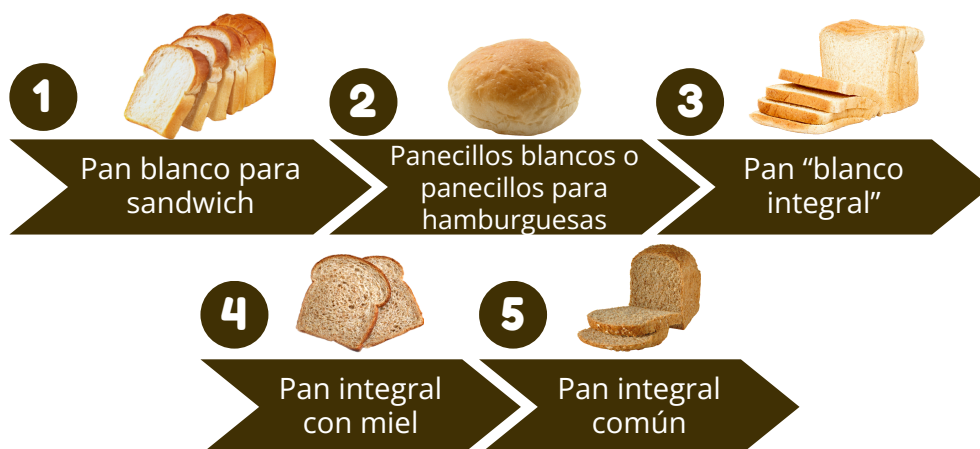
Sopa de lentejas

Lácteos

Las cadenas alimentarias no son iguales para todos. Se puede utilizar leche o yogur con sabor, o se pueden omitir estos pasos, ¡ambas opciones son válidas! Hay muchas formas de construir una cadena alimentaria.



Granos



Construya su propia cadena alimentaria

