

# TOMA UN BOCADO TRAGA LISTO

Con consejos  
de MIMI  
el hada de las  
comidas

Consejos para que los niños  
pequeños aprendan  
a comer y a saborear

El libro más divertido  
para animar el apetito





Copyright © 2008 by Difrax bv, Bilthoven, Holanda

Idea y texto: Vivienne van Eijkelenborg  
Directora de Difrax

Texto: Monique Thomas-Holtus

Ilustraciones y texto: Inge Nouws

Coordinación en Difrax: Caroline Rondelli

Diseño: 124 Design, Ámsterdam

Impresión: Kapsenberg van Waesberge, Róterdam

No se puede reproducir y/o publicarse ninguna parte de esta edición mediante impresión, fotocopia, microfilm, Internet o cualquier otro modo sin autorización previa por escrito por parte del titular de los derechos.

ISBN 978-90-8715-011-2

#### ESTIMADO LECTOR:

Tiene ante sus ojos el libro “Toma un bocado – Traga – Listo. Consejos para que los niños pequeños aprendan a comer y a saborear”, escrito por Monique Thomas-Holtus en colaboración con Difrax. El objetivo de este libro es ser una guía práctica para padres e hijos, en especial para aquellos niños a los que no les gusta comer o que son muy quisquillosos con las comidas.

Creemos que se trata de un gran libro -estamos convencidos de que opinarás lo mismo- y de que te será muy útil a la hora de enseñar a tu hijo a disfrutar con la comida. Al elegir este libro, puede que seas consciente de que tienes un problema, o de que vas a tener que tratar con este problema por otra razón. Estamos seguros de que encontrarás este libro muy interesante, ya que no existe otro libro en el mercado que describa de un modo tan claro, sencillo, práctico, e incluso entretenido la forma de enfrentarse al problema de que un niño no quiera comer. Como persona interesada en el tema, ya sabrás que no se trata de un problema menor (comer en compañía de otras personas es un aspecto muy importante de nuestra cultura). No solo los niños se ven afectados, sino los adultos que los rodean, que se sienten desesperados, a menudo no pueden ver la solución a este problema, y los problemas se van acrecentando. Ciertamente puedes consultar libros y artículos de carácter serio, y dirigidos a profesionales que tratan los problemas duraderos de los niños con la comida y la bebida. Sin embargo, cuando los padres consiguen un ejemplar, y lo leen, a menudo terminan incluso más confundidos que al principio. Todo lo que han conseguido es un sentimiento mayor de frustración: han buscado ayuda, y se han informado acerca del problema, pero

siguen en el mismo punto. Entonces, se encuentran con este libro, que ayuda a los padres a reconocer cuál es el principal problema de su hijo y cómo afrontarlo. Lo que lo hace aún más ameno es el hecho de que la autora se base en su propia experiencia: de modo contrario, nunca podría haber escrito el libro de este modo. En el Hospital Infantil Wilhelmina, Monique Thomas-Holtus lleva años dedicándose a ayudar a niños con problemas alimenticios, con su experiencia y entrega. Por último, el libro “Toma un bocado – Traga – Listo” es un libro entretenido, escrito desde el punto de vista de los niños. Por todo ello, ¡no dudes en intentarlo personalmente con este método de eficacia probada!

¡Esperamos que te diviertas leyendo el libro, y, sobre todo, te deseamos toda la suerte del mundo a la hora de enseñar a tu hijo a saborear todo tipo de alimentos!

YOLANDA MEIJER Y MAARTEN HOEKSTRA

Pediatras del Hospital Infantil Wilhelmina, Utrechtcht

# Estimado padre:

**D**eseas lo mejor para tu hijo, y queremos ayudarte. Por eso, Difrax lleva vendiendo productos seguros, con un diseño adecuado para bebés y niños desde hace más de 41 años. El niño, en sus primeros años de vida, da grandes pasos hacia su desarrollo. Los niños no solo aprenden a sentarse, mantenerse de pie y caminar: también aprenden a comer y a beber. Algunos niños aprenden de forma natural. Para otros, aprender a apreciar diferentes alimentos es menos natural. Este libro te sirve de apoyo para que el proceso de aprender a comer y a disfrutar con la comida se convierta en una agradable experiencia y un viaje de descubrimiento por parte de tu hijo. Los alimentos y las bebidas son la fuente de nuestra energía. Simplemente, no podemos prescindir de ellos. Por eso, hemos pedido a Monique Thomas- Holtus, nuestra asesora alimenticia, que comparta su gran experiencia y conocimientos con nosotros.

El libro está dividido en dos partes: la segunda parte está dirigida especialmente a ti, e incluye experiencias y consejos. La primera parte está dirigida a ti y a tu hijo, para que la leáis juntos. El objetivo de esta parte es hacer que la acción de comer se convierta en un tema del que poder hablar y ofrecer ejemplos de una forma relajada y divertida de acercarse a la comida que tu hijo y tú podéis adoptar. El mensaje que de este libro se desprende es que disfrutar con la comida es algo que se puede aprender, y es el mensaje que MiMi, el hada de las comidas, transmite de forma entusiasta. El libro está compuesto de quince historias pensadas para leer en voz alta, con los niños Marisa y Marcos y MiMi, el hada de las comidas como los personajes principales. Las historias tratan la forma de comer y de comportarse en la mesa en general, pero también proponen un juego para saborear nuevas comidas paso a paso.

El juego para saborear nuevas comidas paso a paso está formado por un plan para saborear nuevas comidas y unas pegatinas, para que puedas acordar con tu hijo lo que él o ella quiere aprender a saborear. El objetivo final es ser coronado como el Príncipe o Princesa de las comidas. Difrax ha diseñado un exclusivo servicio de mesa, con un plato especial para catar, y cubiertos mágicos pensados para utilizar en el juego de saborear nuevas comidas. El servicio de mesa tiene elementos atractivos, como luz, sonido e imágenes relacionadas con las historias. Además, el juego de mesa contiene estrellas de recompensa por cada bocado, y la seta mágica en la que puedes ocultar un postre o una sorpresa para tu hijo. La sorpresa podría ser una pegatina, diferente a la del libro, u otra recompensa. (El servicio de mesa se puede adquirir en tiendas de bebés especializadas o en [www.difraxshop.com](http://www.difraxshop.com)) Las recompensas son una parte muy importante de este programa. Por eso, así como las estrellas de recompensa, las pegatinas, y los mensajitos personales sorpresa, el juego cuenta con una corona para cada Príncipe y Princesa de las comidas que lleguen al final del juego para saborear nuevas comidas paso a paso. Este libro es una ayuda en el proceso de enseñar a tu hijo a comer bien. Utiliza el libro como una guía, pero sigue tu propia intuición y emplea el material del libro de forma creativa. Aunque es importante utilizar todos los elementos del libro, también es importante hacerlo al ritmo de tu hijo. Eres la persona que mejor conoce a tu hijo. ¡Por eso, tú decides el ritmo para que el proceso de aprender a comer y a disfrutar con la comida siga siendo un placer!

¡Me gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecer a Monique Thomas-Holtus su fantástica aportación a este libro, su total compromiso y entusiasmo en su trabajo! Monique, nos has servido de inspiración para conseguir un producto aún mejor, y me siento muy orgullosa de este maravilloso libro que hemos conseguido producir juntos. ¡Muchas gracias!

Como Presidenta de Difrax y MiMi, el hada de las comidas, estaré encantada de recibir tus comentarios, experiencias y sugerencias a través de la página web de Difrax. Haz clic en “Contacto”, y a continuación en “Cuéntaselo a MiMi, el hada de las comidas”.

¡Te deseo a ti y a tu Príncipe o Princesa de las comidas mucha suerte!

Vivienne van Eijkelenborg  
MiMi, el hada de las comidas  
Directora de Difrax

[www.difrax.com](http://www.difrax.com)



# Mimi, el hada de las comidas... ¡El hada del buen comedor!

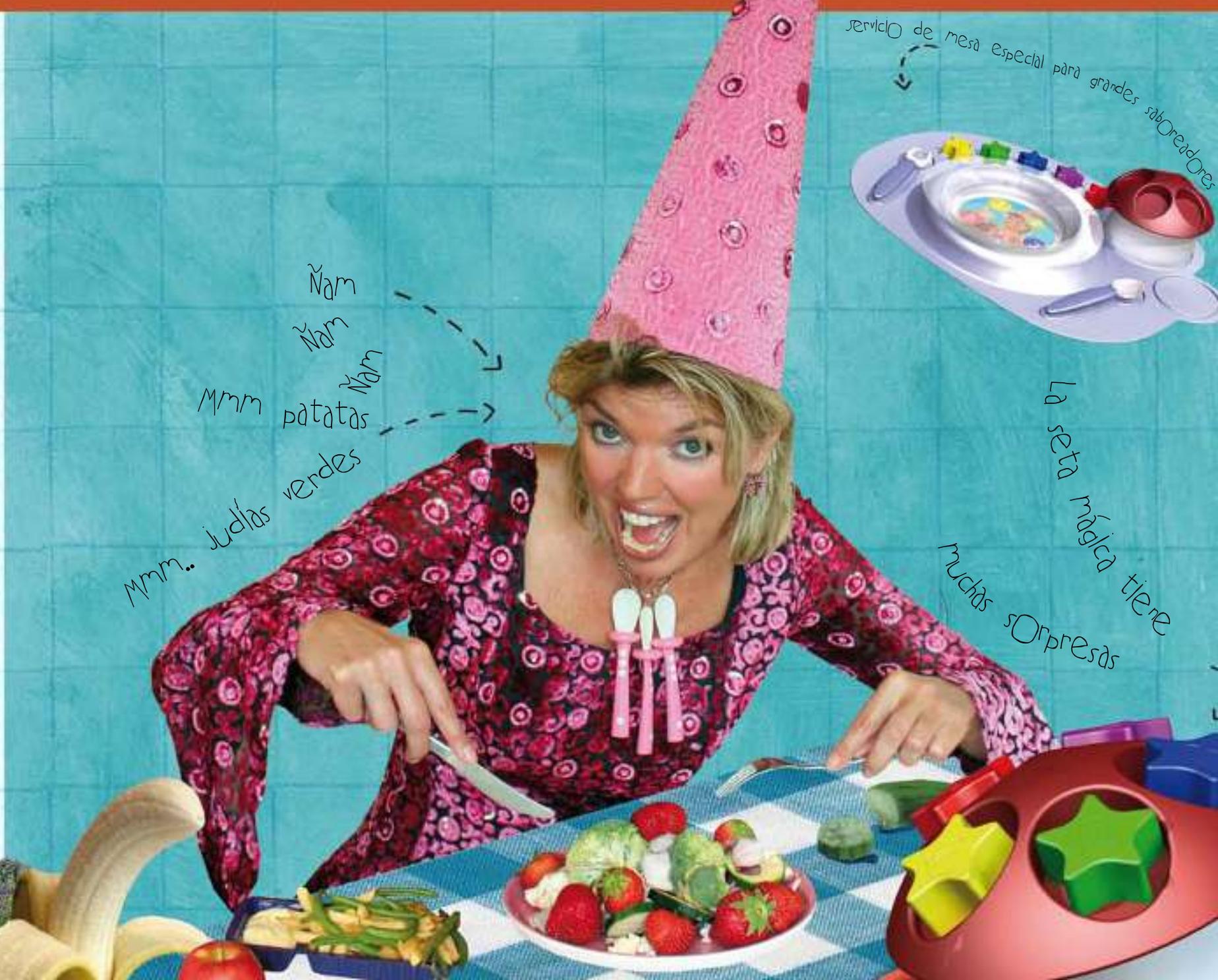
¡Hola! Soy MiMi, el hada de las comidas, la única y verdadera hada del buen comedor. Me encanta la tarta de manzana y la coliflor, y también las peras y los regalices. Adoro la sopa y las tortitas, y también las patatas con judías verdes. ¡Sí! ¡Es verdad! Soy la auténtica hada de las comidas, y tengo algo que contarte: ¡Sé cómo convertirte en el verdadero Príncipe o Princesa de las comidas! Puedes averiguarlo en el libro "Toma un bocado - Traga - Listo". Antes de nada, con tus padres, elige algo que quieras aprender a comer, y entonces practicaremos un montón, y ganarás muchísimas pegatinas. Puedes pegar las pegatinas en el plan para saborear nuevas comidas, y cuando esté completo, puedes enviárselo a MiMi, el hada de las comidas, que te enviará una preciosa Corona del buen comedor como recompensa. Para practicar, tienes el divertido servicio de mesa de Toma un bocado - traga - listo, que tiene música y luces. ¡Cuando lo hayas saboreado del todo, puedes buscar una sorpresa en la seta mágica!

¿Tienes ganas de empezar? ¡Genial! Entonces, empecemos ya. ¡Ah! ¡Que se me olvidaba! Solo hay una regla en el juego para saborear nuevas comidas, y no la olvides: ¡Tienes que saborearlo!



sano

NO tan sano, pero rico



Nam  
 Nam  
 Nam  
 Mmm patatas  
 Mmm judías verdes



servicio de mesa especial para grandes saboreadores

La seta mágica tiene muchas sorpresas

# Patatas rizadas con salsa.....¡Y nada más!



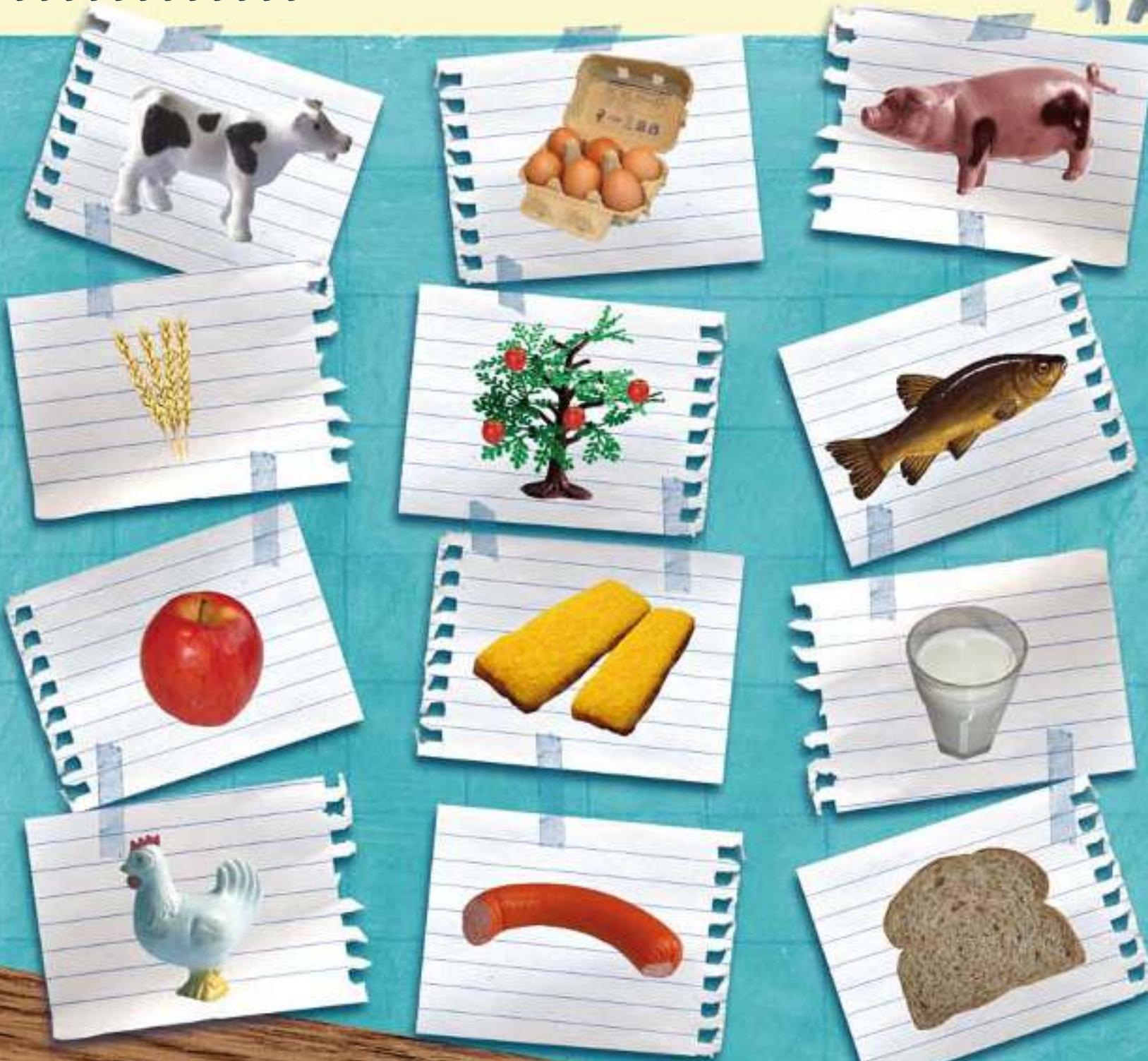
Esta es Marisa, y tiene casi cuatro años. Vive en una preciosa casa con su padre, con su madre y con Puss. A Marisa le encanta jugar con su mejor amigo Marcos, y también le encantan las patatas fritas con salsa, y nada más. ¡Es cierto! A Marisa no le gusta la comida. Solamente come patatas fritas. Patatas fritas con salsa, patatas sin salsa, patatas en un plato, o patatas en un envase de cartón o papel de la tienda de la esquina. Marisa nunca toma verdura. "¡Puaaj!", grita si ve algo verde en su cuchara. Y cierra la boca con fuerza. Así que su madre le sigue cocinando patatas: patatas rizadas, patatas cortadas en gajos, y finas patatas fritas. La madre de Marisa hace las mejores patatas de la ciudad. ¡Los miércoles son un día especial, porque se celebra el día de las patatas rizadas!

A Marcos, el amigo de Marisa, le gusta todo: la coliflor, el pollo y los palitos de pescado. ¡Menos mal que también le gustan las patatas, porque Marisa y Marcos siempre cenan juntos el día de las patatas rizadas! ¡Genial! Los dos son muy parecidos: a los dos les gusta jugar en la calle, los coches y los juegos divertidos. Pero hay una gran diferencia: de mayor, Marisa quiere ser bombero, y Marcos chef. Pero no un chef cualquiera. No. Marcos quiere ser el mejor chef del mundo. Marisa no quiere ser chef. ¡Solo pensar que tendría que probar las judías para comprobar que están cocidas le pone mala! ¡Puaaajj! No. Marisa quiere ser la mejor bombera comedora de patatas del mundo. ¡Y eso es algo muy especial!



# ¿Qué se obtiene?.....¿De dónde viene?

Mmm... ¡un riquísimo vaso de leche! ¿Sabes de dónde se saca la leche? Todos los alimentos que compras en las tiendas están hechos con algo o a partir de algo. Algunos alimentos crecen en los árboles, y otros alimentos se obtienen de animales. En esta página, puedes ver algunos dibujos y fotografías de diferentes clases de alimentos. ¿Puedes señalar dónde crecen las manzanas? ¿Y de dónde se obtiene la leche?





"¡Sí!", grita Marisa. Marisa está sentada en la mesa de la cocina con Marcos. Están jugando con los animales de plástico de Marisa, mientras beben un vaso de leche. "¡No!", dice Marcos riéndose. "La leche no viene de la nevera". Marisa da un salto desde su silla, y abre la nevera haciéndose la chulita. "¿Y esto qué es?" Marisa señala tres cantones de leche. "¿Ves?"

Directamente de la fábrica a nuestra nevera", añade. Marcos suspira y dice: "¿De verdad crees que la leche viene de la nevera? ¡La leche viene de las vacas!" Marisa no

puede creer lo que está escuchando. Pone una cara feísima y grita: "¡Mentira!" Marisa busca la vaca en el montón de los animales. "Dime de dónde sale la leche", y le da la vaca a Marcos. Debajo del vientre de la vaca, hay una especie de saco rosa con cuatro tetillas. Son las ubres. "Tienes que apretar ahí, y entonces sale la leche. Como el agua sale del grifo", le dice Marcos. "¿Ves cómo la leche no viene de la fábrica?", grita de forma orgullosa. Marisa coge la vaca de la mesa. Se queda pensativa durante un momento, y de repente dice riendo: "No, Marcos, claro que no. La leche sí que viene de la fábrica. Lo que pasa es que esta fábrica es negra y blanca, y tiene cuatro patas y cuatro tetillas. La vaca es la auténtica fábrica de la leche".



Ubre

MUUU  
MUUU



Leche Leche

# 3 Mimi, el hada de las comidas.....¡Tortitas!

Genial. Un poquito más de sirope y mmm... ¡A disfrutar! Seguro que a ti también te gustan las tortitas, ¿verdad? A lo mejor has ayudado alguna vez a tu mami a hacer tortitas. Si lo has hecho, sabrás entonces que hay que hacer muchas cosas antes de poder comer las deliciosas tortitas. Primero, tienes que ir a comprar harina, huevos, leche y mantequilla. Cuando llegues a casa lo tienes que mezclar todo y hacer una masa. Cuando ya esté lista, la echas a la sartén con un poquito de mantequilla. Las tortitas se fríen en una sartén. Pero no puedes freír todos los alimentos.

Mira, aquí tenemos tres recipientes de cocina. En la hoja de las pegatinas, encontrarás diferentes clases de alimentos.

Pon cada alimento en el recipiente adecuado.

La sopa no puede ir en la sartén. ¿En qué recipiente iría?



Mmm... hue rico el sirope!



# Tortitas.....que gotean



"Huevos, leche, mantequilla y harina. Creo que lo tenemos todo", dice Marcos. Marisa se sienta a su lado, y lo observa. A Marisa no le gusta cocinar, pero sí le gustan las tortitas. Marcos abre el paquete de harina. Es muy difícil. "Venga, dámelo", dice Marisa. Lo abre a la primera. Pero lo abre con tanta fuerza que la mitad del contenido del paquete vuela por la cocina. El pelo de Marcos está lleno de harina, y Marisa parece un fantasma blanco. No pueden aguantarse la risa. "Espero que quede suficiente harina", exclamó Marcos, mientras echaba el resto del paquete en el recipiente. "¿Y ahora?", pregunta Marisa. "Ahora los huevos", dice Marcos. Saca uno de la caja, y lo casca dando un golpecito en la esquina del recipiente. Lo abre, y la yema amarilla se desliza perfectamente entre la harina. "¡Ala! ¡Yo también quiero hacerlo!", grita Marisa. Marcos se queda dudando un momento, pero entonces le pasa la caja de huevos a su amiga, que está estirando la mano para cogerla. ¡Vaya! La mano de Marisa golpea los huevos y se caen al suelo. Marcos pega un salto y se baja de la silla. "Ala, lo siento, Marcos", dice Marisa. "¿Tenemos bastantes?" "No lo sé", dice Marcos enfadado. Pero con los dos huevos que Marcos consigue rescatar, tenían

vaya!

justamente tres. Marcos derrama la leche en el recipiente, y Marisa ve cómo la harina, los huevos y la leche van cambiando poco a poco y se van convirtiendo en una masa amarilla con mala pinta. "Puuaj", piensa Marisa. "¿Y me voy a tener que comer eso ahora?" "Ahora tenemos que hacer una mezcla sin

grumos", dice Marcos. Coge la batidora, la enchufa y pulsa el botón. ¡Ayuda! ¿Qué pasa? Hay demasiada leche en la masa. La zumbadora batidora arroja la masa amarilla por todos lados. No solo Marisa y Marcos están empapados con la masa, sino también la encimera y el suelo están llenos de ella. Mientras un indignado Marcos se estaba quitando la masa de la cara, se abre la puerta de la cocina. La vecina

entra, y lanza un chillido: "¿Pero qué desastre es este?" Y pone un montón de tortitas doradas sobre la mesa. "Mirad, me han sobrado unas pocas, podéis coméroselas más tarde". Marisa coge un trapo y empieza a limpiar las tortitas que gotean de los armarios. Respira hondo aliviada, porque estas tortitas doradas tienen mejor pinta que las que se van deslizando por los armarios.

¡Tortitas

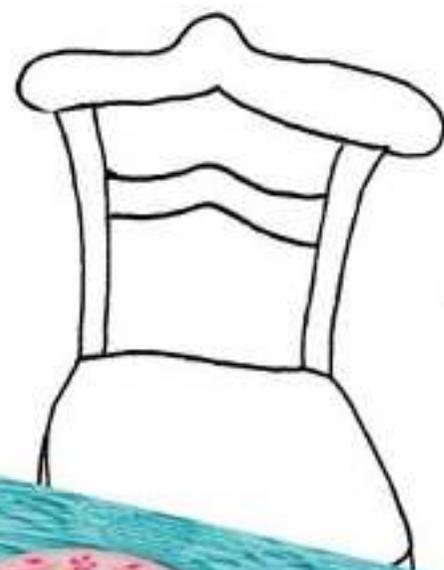
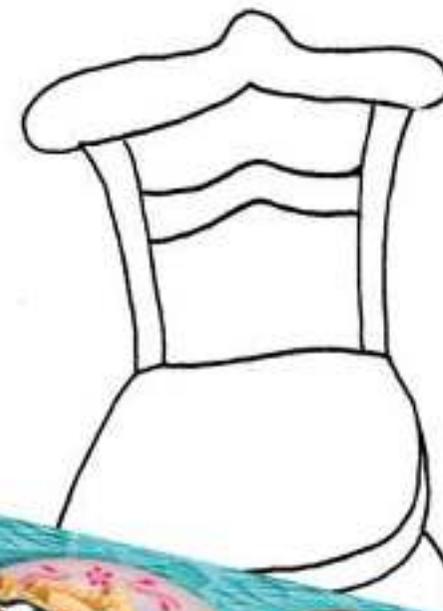
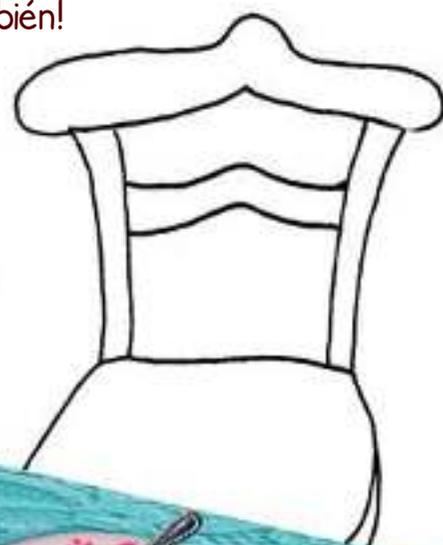
vaya!



¡Mira lo grande que es mi mesa! ¿Pero ves cuántas sillas están vacías? Comer con alguien es mucho más divertido que comer solo. ¿Con quién te gustaría sentarte en la mesa a la hora de las comidas? ¿Tu mamá y papá? ¿Tu abuela? ¿O incluso tu osito de peluche? Coge un lápiz o un rotulador y dibuja a tus invitados en las sillas que están vacías. Hay mucho sitio. ¡Ah ¡Y no te olvides de dibujarte a ti también!

A mí me gustaría comer patatas rizadas contigo!

¡Es divertido!  
¡Es divertido!



"Hoy es un día de las patatas rizadas muy especial, Marcos", le dice Marisa a su amigo. "¿Sabes por qué?" Marcos niega con la cabeza. "¡Porque la abuela está aquí!", dice Marisa. A Marisa le encanta que su abuela vaya a verla, porque así todos hablan y se ríen mucho.

Todos se sientan juntos a la mesa. Marisa se pone una patata debajo de la nariz y pone una cara divertida. Marcos no deja de reírse a carcajadas. Pero a la madre de Marisa no le parece tan divertido. "¡Deja de jugar, Marisa, y cómete la comida!", le dice. Marisa se mete la patata en la boca a regañadientes. No le apetece comer. La abuela mira a los dos amigos picoteando las patatas. "¿Habéis jugado alguna vez al juego de los 20 minutos?", pregunta. Marisa y Marcos miran a la abuela con cara de sorpresa. La abuela coge un reloj de cocina, y gira el marcador hasta el veinte. "La alarma sonará en veinte minutos, y aquél que se haya terminado el plato cuando suene la alarma será el ganador". "¡Qué divertido!", exclama Marisa. Marisa empieza a llenarse la boca con patatas. Y Marcos hace lo mismo. "No tenéis porque

llenaros la boca", dice la abuela. "Veinte minutos es tiempo más que de sobra para comer tranquilamente y acabar el plato". Marisa se saca rápidamente unas cuantas patatas de la boca. Menos mal que no tiene que darse prisa. "Bueno, Marisa", dice la abuela, "cuéntame lo que has aprendido hoy en la escuela". Marisa empieza a contárselo entusiasmadísima. Mientras tanto, Marcos sigue comiendo tranquilamente. "¡Oye!", grita Marisa de repente. "¡Eso es trampa!" Mientras hablo no puedo comer, y por eso Marcos va a ganar". Entonces la abuela se dirige a Marcos y le hace la misma pregunta. Marcos le cuenta su primer día, y entonces les toca el turno a mamá y a papá. ¡RIIING! La alarma del reloj suena.

Marisa se mete la última patata en la boca y exclama: "¡He ganado! Mira, mi plato está completamente vacío". "¡No!", grita Marcos. "He ganado yo, porque mi plato también está vacío". La abuela saca un gran libro de cuentos de su bolso y les lee una historia a los dos ganadores, como recompensa. "¿Ves como hoy era un día de las patatas rizadas muy especial?", pregunta Marisa. Marcos está totalmente de acuerdo.

Patatas rizadas



# ¡La práctica está a punto de.....empezar!



*¡Mmm, que rico!*

Los helados, las piruletas y las nubes están riquísimos. Se te hace la boca agua. ¿Y has intentado alguna vez probar algo que nunca antes habías probado? ¿Como un plato de coliflor, una albóndiga, o una hoja de lechuga? A veces tienes que probar algo antes de estar seguro de que no te gusta. Hoy vamos a practicar.

Ya verás como te lo pasas bien. En el plan para saborear nuevas comidas probaremos todo tipo de alimentos: sopa, verduna, fruta, patatas y pasta. También hay comidas especiales como las patatas o la pizza. Mira el plan para saborear nuevas comidas con tu papá y tu mamá y elige algo que te gustaría aprender a disfrutar comiendo.

*¡qué rico esto también!*



# El plan para saborear nuevas comidas.....

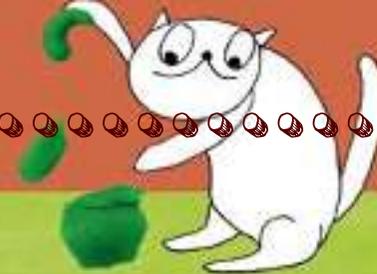
Marisa y Marcos están sentados en la mesa de la cocina. Mamá les ha dado un poco de plastilina para que jueguen. Marisa ha hecho un precioso coche de bomberos rojo con una escalera y luminosas luces. Marcos está cocinando. Ha hecho espaguetis con plastilina roja, y albóndigas pequeñas con plastilina marrón. Marisa no puede parar de reír: "¿Piensas en algo más, además de en comida?", pregunta Marisa a Marcos. "No, casi nunca", contesta Marcos. "Si quiero ser el mejor chef del mundo, tengo que practicar mucho y probar cosas". Marisa se pone mala solo con pensarlo. "¡Pua! ¡Saborear! ¿Y vas a vender patatas rizadas en tu restaurante?", pregunta a Marcos. "Claro que no", contesta Marcos. "No quiero un restaurante de patatas fritas. Quiero un restaurante con platos especiales". "Pues entonces, lo siento, pero no iré mucho", dice Marisa. Y enfadada, sigue trabajando en su camión de

bomberos.

Marcos hace perejil con porciones pequeñas de plastilina verde, y los echa en el supuesto plato de espaguetis. Marisa mira de reojo el plato. Tiene buena pinta, y en realidad está un poco celosa de Marcos. Ya puede comer tantas cosas. Pronto dejarán de ser amigos, porque a Marisa no le gusta nada. "Pruébalo", le dice Marcos poniendo el plato de los espaguetis de plastilina debajo de la nariz. "¡No!", chillaba Marisa. "Pua!..." Gina la cabeza rápidamente.

Marcos se dirige a la encimera y coge una mandarina del frutero. Marisa le observa mientras la pela y se mete el primer gajo en la boca. "Mmmm, está riquísima, y dulce", dice Marcos. Y sigue comiendo y disfrutando de su mandarina. "¡Espera!", grita Marisa. "¿Puedo probar?" Marcos la mira con cara de sorpresa. "¿Seguro?", le pregunta. "Sí", dice Marisa. "Tú dices que está rica. Por eso, debería probarla yo también". Marcos le da

a Marisa un gajo de la mandarina. Lo toca con la lengua con cuidado. Es un poco ácida. Pero... espera... ¡es dulce! Se mete el gajo de mandarina en la boca, y se lo vuelve a sacar. Lo mira fijamente, y, sin pensar en nada más, se lo vuelve a meter en la boca. Lo mastica un par de veces, y luego se lo traga. Marcos le aplaude. Pone su brazo en el hombro de Marisa. "Si sigues así, pronto te convertirás en una verdadera Princesa de las comidas", le dice. "Ya puedo servir patatas rizadas y mandarinas en mi restaurante". Coge un trozo grande de papel, y prepara un plan para saborear nuevas comidas para Marisa. "Sigue intentándolo, Marisa. Cuando completes el plan para saborear nuevas comidas, puedes ser la primera en probar mis platos especiales". "¡Vale!", dice Marisa, "pero podemos empezar con espaguetis y albóndigas. Eso es especial para mí". Cuelgan el plan para saborear nuevas comidas en la cocina, porque Marisa tiene claro que quiere ser la Princesa de las comidas. ¿Y quién no?



mandarina





Para hacer que saborear nuevos alimentos sea más divertido, nos hemos inventado un juego: el juego para saborear nuevas comidas paso a paso. Mira, este es el súper especial plato para catar con música y luces de MiMi, el hada de las comidas. Esto hará que la degustación sea mucho más divertida. Imagina que has decidido aprender a saborear la manzana. Entonces, pones unos trozos pequeños de manzana en cada círculo coloreado de tu plato. Cada vez que pruebes un trozo (aunque solo sea un trocito), conseguirás una estrella. Puedes conseguir las estrellas de la seta mágica y ponerlas en tu mantel individual.

Estas son las instrucciones del juego:

1. Coge el trozo de manzana del primer círculo, y sujétalo con los dedos. Llévatelo a los labios y cuenta hasta tres. Después puedes limpiar la boca con una servilleta.
2. Ahora ponte el trozo de manzana en la lengua. ¡Muy bien! Vuélvete a limpiar la boca.

3. Vamos a hacerlo otra vez. Ahora vamos a juntar los labios, de modo que el trozo de manzana esté dentro de tu boca. Cuenta hasta cinco, y puedes limpiarte la boca con una servilleta. ¿Lo has conseguido? Eres una auténtica estrella...

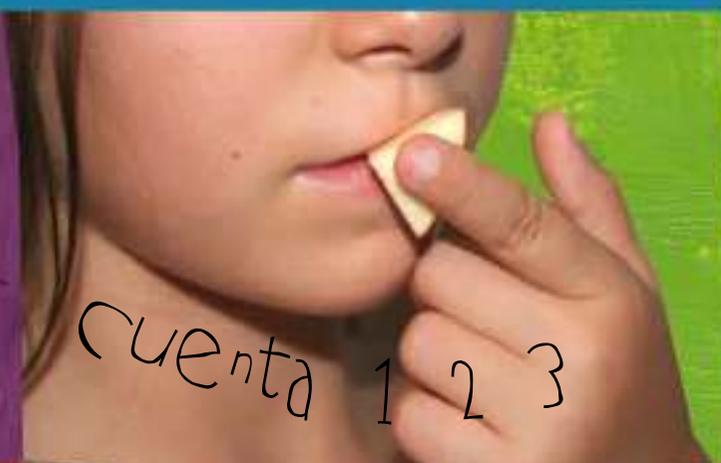
4. ¡Lo estás haciendo genial! ¿Estás listo para dar el siguiente paso? Pon un trozo en tu boca y ciérrala. ¿Te atreves a tener la manzana dentro de la boca mientras cuento hasta diez? Perfecto. Ahora, vuélvete a limpiar la boca con la servilleta.

5. Quédate con el trozo de manzana en la boca mientras cuento hasta cinco. Mastica tres veces, y desaparecerá con un vaso de agua. Lo estás haciendo genial... Antes de que te des cuenta, serás un Príncipe o Princesa de las comidas.

¿Lo has hecho todo bien y has ganado las cinco estrellas? Entonces, puedes abrir la seta mágica, y coger tu pegatina y tu premio. Cuanto antes empieces, antes sabrás lo que esconde la seta mágica. ¡Vamos! ¿A qué esperas? ¡Buena suerte!



Paso 1



cuenta 1 2 3



Paso 2



Paso 3



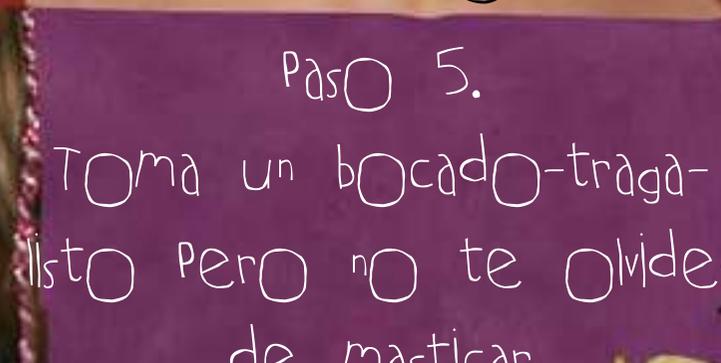
y luego sácala otra vez!



Paso 4. cuenta hasta diez.



cuenta hasta cinco. En tu boca.



Paso 5. Toma un bocadito-tragadito pero no te olvides de masticar



Mira, voy a contar hasta diez. ¿vale?



# Manzana à la française.....

# parte 1



Marisa y Marcos están jugando con el kit de cocina de juguete de Marcos. Marcos lo mezcla todo con una pequeña cuchara de madera. "Está casi listo", dice. "¿Qué estás haciendo?", pregunta Marisa. Marcos está preparando un plato. "Es manzana à la Française, y sopa a la manzana. ¿Pones la mesa, Marisa?" "¿Nos lo vamos a comer de verdad?", pregunta Marisa, mientras pone cara de asco. "Claro que sí", contesta Marcos. "Pero a mi no me gustan las manzanas", afirma Marisa. "¿Qué?", exclama Marcos con sorpresa, "Yo pensaba que a todo el mundo le gustaban las manzanas". "A mí no", dice Marisa. "¿Las has probado?", pregunta Marcos. "No tengo que probarlas para saber que no me gustan". Entonces, Marcos corre a la cocina, y vuelve con un plato, y una seta mágica. "¡Te apuesto lo que quieras a que pruebas las manzanas hoy!" El plato tiene una base especial, con un bonito dibujo y cinco círculos. Además, si tocas la base con tu cuchara mágica, suena una melodía, y las luces brillan. "Este es el plato para

catar", dice Marcos. Marcos pone la seta mágica al lado del plato. "Hay una sorpresa ahí dentro. Si quieres saber cuál es la sorpresa secreta, tienes que probarlo primero", explica Marcos. A Marisa le encantan las sorpresas. Marisa se rasca la cabeza. "Vale, dame la manzana", dice en tono valiente. Marcos coge un trozo muy pequeño de manzana del recipiente y lo pone en el círculo en el plato para catar. "Toma. Ahora, coge este trozo de manzana con la mano". "¡Eso está tirado", piensa Marisa. Y se pone un trozo de la fruta en la yema del dedo. "Ahora acércatelo a los labios", le indica Marcos. Marisa se anima a hacerlo. Toca la manzana con el labio, y se lo retira rápidamente. "¿Puedo abrir la seta mágica ya?", pregunta a su amigo. "No, pero has conseguido una estrella", le contesta Marcos. "Enseguida verás lo que vas a poder hacer con esto. Ahora tienes que tocar la manzana con la lengua", continúa Marcos. Y ella toca el trozo de manzana con la lengua un segundín. "¿Puedo mirar ya?" Marisa mira a Marcos, que niega otra vez



con la cabeza. Le da otra estrella. "Tienes que ponerte el trozo de manzana en la lengua", le dice. "Ahora tienes que cerrar la boca mientras cuento hasta cinco". Marisa no se está divirtiendo mucho ahora, pero se pone el trozo de la manzana en la lengua. "¡Date prisa!", grita Marisa. Marcos cuenta: "¡1... 2... 3... 4... 5!" Y Marisa escupe rápidamente el trozo de manzana. Va rápidamente a coger la seta mágica, pero Marcos es más rápido y la agarra primero. "Todavía no hemos terminado", grita riendo. A Marisa ya no le gusta este juego. "Olvídalo", le grita a Marcos. "No me gusta este juego". Marisa ya no va a jugar a este juego más.





Pobre Marisa. Se rindió muy pronto, ¿verdad? Seguro que tú eres mucho más valiente. ¿Encontraste la sorpresa en la seta mágica?

Ahora vamos a empezar a ganar las pegatinas para el plan para saborear nuevas comidas, porque ya sabes que tienes que completar un plan para saborear nuevas comidas para llegar a ser el Príncipe o Princesa de las comidas.

Coge tu plato especial para catar, tus cubiertos mágicos, la seta mágica y tu mantel individual. Vamos a empezar. Por cada bocado que des, puedes poner una estrella de recompensa en tu mantel individual. Cuando consigas cinco estrellas, puedes volver a abrir la seta.

Allí, encontrarás una sorpresa y una preciosa pegatina para continuar con tu plan para saborear nuevas comidas. Con tu plato para catar, y las estrellas, seguro que lo consigues completar rápidamente. Y verás como todo el mundo se siente muy orgulloso de ti. ¡Y yo también!

¡Oye! ¿A qué esperas?

¿Has echado un vistazo?

Está bien, ¿verdad?



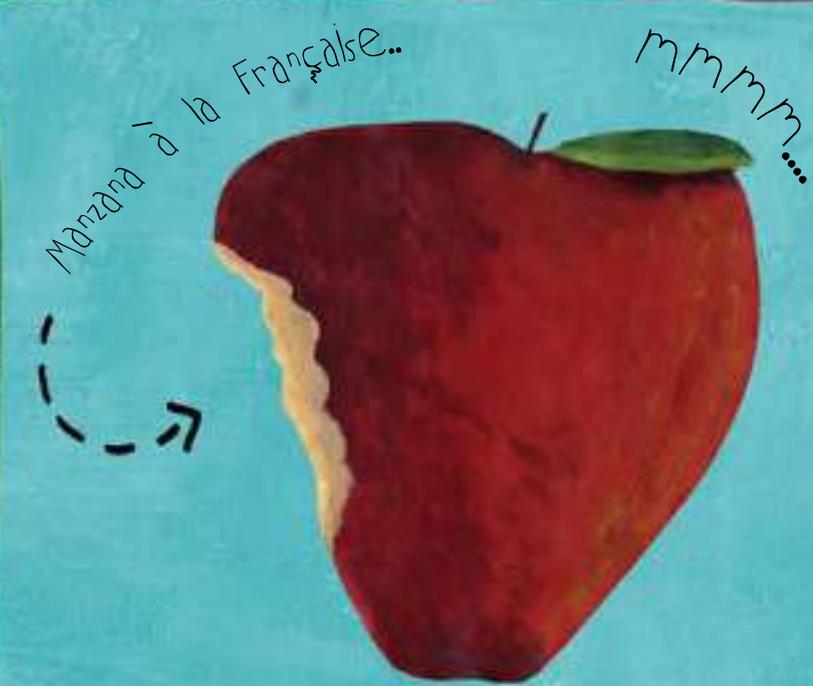


Marcos coge el plato y la seta mágica de la mesa y se dirige a la cocina. "¿Puedo ver lo que hay en la seta mágica?", pregunta Marisa. "Claro que no", contesta Marcos. "No te has ganado la recompensa. No puedes mirar la sorpresa a no ser que te hayas comido todos los trozos de manzana". Marisa mira a Marcos enfadada. "¡Qué juego tan tonto te has inventado!", le dice. Se da la vuelta, y dando la espalda a Marcos le dice: "Ya no voy a volver a jugar contigo". "¡Pero si yo no me lo he inventado!", contesta Marcos. "¡Se lo ha inventado MiMi, el hada de las comidas! ¡Y es un juego muy divertido!" "¿Cómo lo sabes?", pregunta Marisa. "Lo sé porque yo he jugado". Marisa se da la vuelta sorprendida. "Pero si a ti te gusta todo, ¿no?", le pregunta. "Ahora sí", dice Marcos, "pero antes no". Marisa no puede creer lo que está escuchando. Su amigo Marcos, al que le gusta todo: las zanahorias, la coliflor, las manzanas, las mandarinas, je incluso el repollo! ¿Él también tuvo que aprender a que le gustasen todas esas comidas? Marisa vuelve a coger el plato para catar: "Si lo puedes hacer tú, yo también", exclama Marisa.

Marisa pone rápidamente el mantel individual y el plato para catar en la mesa. Marcos coge otro trozo pequeño de manzana de la sartén de juguete y lo pone en el plato para catar: "Ahora tienes que ponerte este trozo en la boca, y tenerla cerrada mientras cuento hasta diez". Marisa respira hondo. Se queda pensativa un segundo, y hace lo que Marcos le dice. Marcos vuelve a contar, pero ahora hasta diez. Y "plof", el trozo de manzana sale volando por el aire y aterriza en el suelo. Marcos ya tiene preparado un trozo nuevo. "Ahora nos lo vamos a comer de verdad", dice. Marisa mira a Marcos incrédula. "¿De verdad me lo tengo que comer?", pregunta Marisa. "Sí", dice Marcos. "Si quieres saber lo que hay en la seta mágica, te lo tienes que comer". Marisa se queda pensando un segundo. Entonces, coge el trozo de manzana del plato. Lo mastica y lo traga, y vuelve a masticar y a tragar, y abre la boca vacía. "¡Mira, Marcos! Me lo he comido todo. ¿Y mi premio?" Extiende la mano, y Marcos no tiene ninguna duda: le da la última estrella y la seta mágica. Pone la última estrella en el mantel individual y abre la seta mágica.



"La parte de abajo secreta también se abre", dice Marcos. Marisa abre la base, y a que no sabes qué hay dentro. Una pegatina. "¿Ves?", dice Marcos. "¿Podemos sentarnos ya en la mesa? La manzana à la Française se está enfriando". Y alegremente sirve más trozos en el plato de plástico de juguete del set para comer. Cuando Marisa ha terminado de jugar y vuelve a casa, va corriendo a la cocina, donde está colgado el plan para saborear nuevas comidas. Ha guardado la pegatina con cuidado, y la pega con gran orgullo.

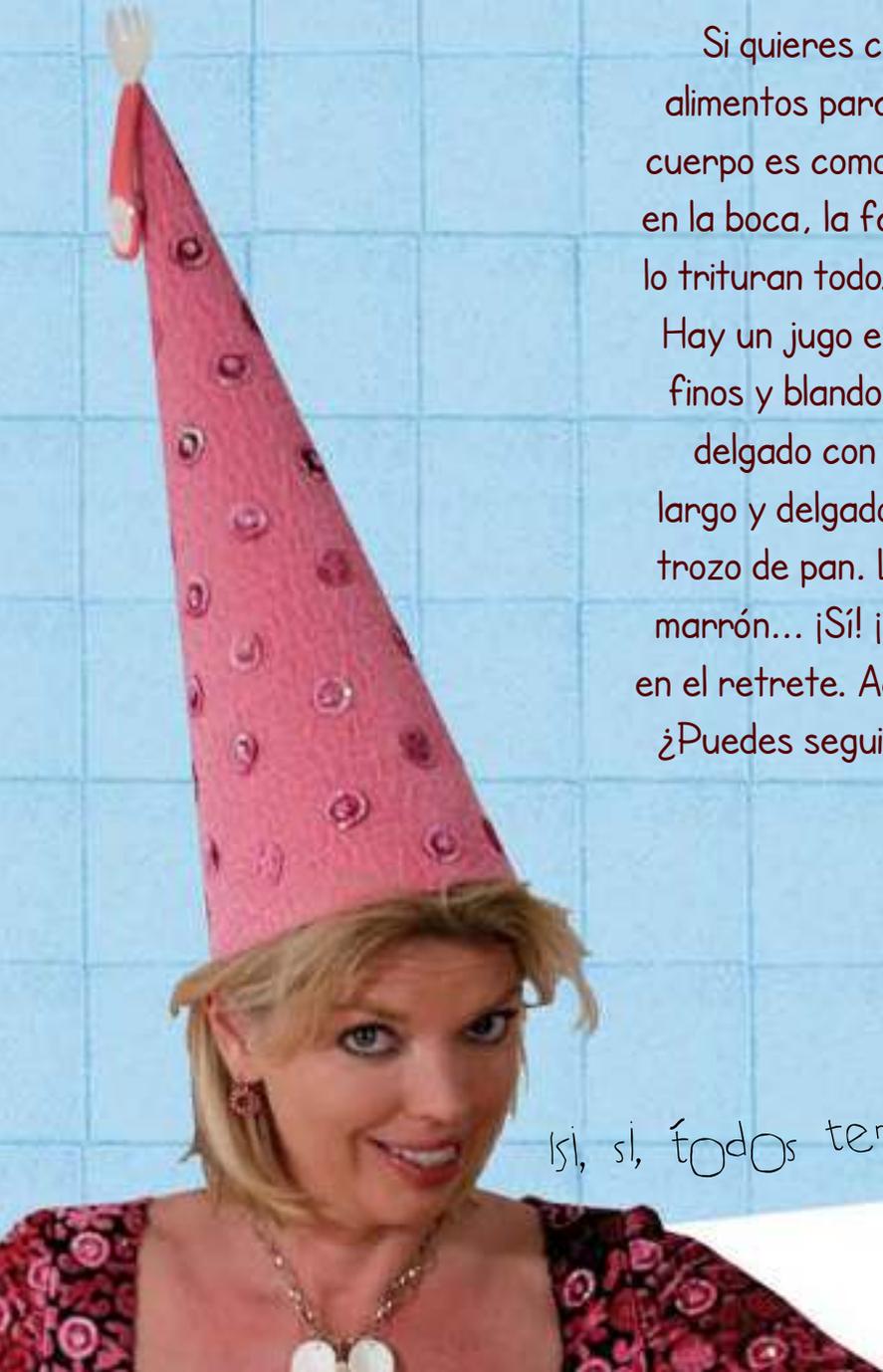
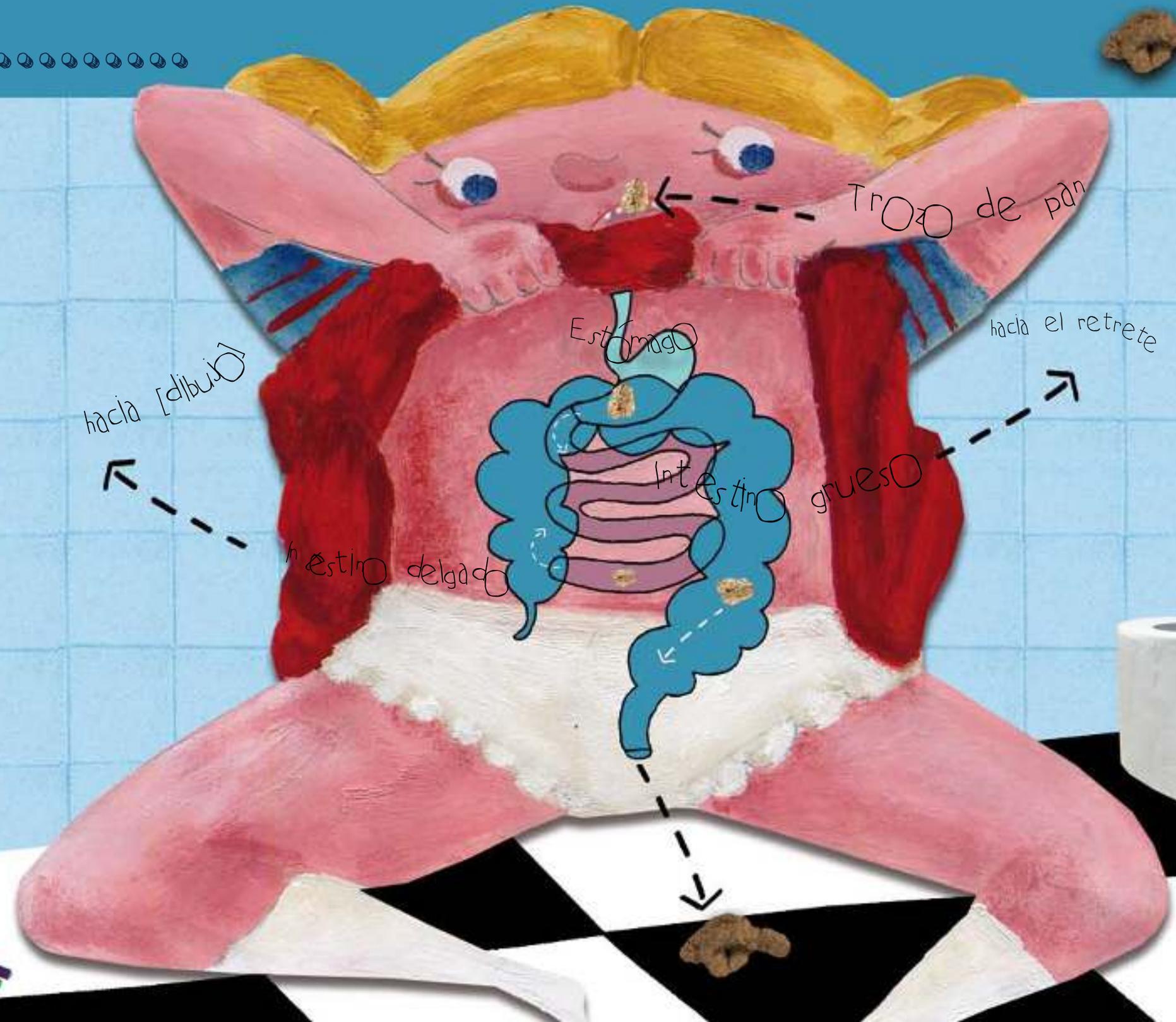




# ¡La fábrica de hacer caca!.....

Si quieres crecer, tienes que comer. Tu cuerpo necesita alimentos para que puedas correr, jugar, dormir y hablar. Tu cuerpo es como una fábrica. Cuando te pones un trozo de pan en la boca, la fábrica empieza a trabajar. Primero, tus dientes lo trituran todo. Luego, te lo tragas, y va a parar al estómago. Hay un jugo en el estómago que hace que los alimentos sean finos y blandos, para que se puedan deslizar por el intestino delgado con mayor facilidad. El intestino delgado tiene un largo y delgado tubo. Tu cuerpo coge todo lo que necesita del trozo de pan. Lo que sobra se convierte en una gruesa masa marrón... ¡Sí! ¡Caca! Y como no lo necesitamos, lo expulsamos en el retrete. Aquí tienes una foto de la fábrica de hacer caca. ¿Puedes seguir el camino del trozo de pan hasta que termina en el retrete?

¡Sí, sí, todos tenemos nuestra propia fábrica de hacer caca!





# ¡Un anillo en el.....retrete!

Marisa está sentada en el suelo con un trozo de papel muy grande. Está dibujando. Tiene un anillito en la boca. Es un anillo de plata con una mariposa. Se lo regaló su abuela en su tercer cumpleaños. La casa del dibujo de Marisa está en llamas. Rápidamente, dibuja un gran coche de bomberos.

El coche de bomberos da la vuelta en la esquina, con la sirena sonando, y salva a todo el mundo. Está tan ocupada haciendo el dibujo que no oye a su madre entrar y ponerse detrás de ella. "Hola, mi preciosa bombero", y le da un beso a Marisa en la cabeza. Marisa pega un chillido y se olvida de que tiene el anillo en la boca. Por el susto se lo traga. Marisa está muy tranquila en un principio, pero cuando se da cuenta de lo que ha pasado empieza a llorar. Mamá no tiene ni idea de lo que ha pasado e intenta animarla. Pero Marisa está inconsolable. Se ha tragado su anillo favorito, y no se atreve a decírselo a su madre. Su madre le ha advertido muchas veces: "No te metas cosas extrañas en la boca, Marisa. Es peligroso". Ahora Marisa sabe por qué. El anillo está en su barriguita. ¿Cómo lo puedo sacar? ¿Te he asustado?", le pregunta su madre. Marisa no dice ni una palabra. Asiente lentamente con la cabeza, y su madre le da un dulce para ayudarle a superar el susto.

Cuando Marcos viene a jugar un poco más tarde,

a Marisa no le apetece. Le cuenta a su amigo su secreto del anillo. Cuando se lo cuenta, las lágrimas corren por sus mejillas. Marcos no puede evitar reír a carcajadas, y Marisa lo mira enfadada.

"¿No sabes lo malo que es?", le dice. "Puede que me muera". "¡Ah!", dice Marcos, "Eso no te mata".

Marcos le levanta la camiseta a Marisa. Coge un rotulador del suelo y dibuja un anillo en su barriga. "Mira", le dice, "el anillo está todavía aquí. Pero muy pronto, bajará por este tubo ondulado. Después, irá a tu culete y mañana el anillo saldrá en tu caca. ¡Es la fábrica de hacer caca!" Marisa se mira la barriga. "Ten cuidado o lo tirarás por el retrete", dice Marcos.

Al día siguiente, Marisa está sentada en el retrete. Tiene que hacer caca. Oye un ¡plop! ¡Plin! Se levanta corriendo, y ¡sí!, ahí está su anillo brillando en la caca. Está muy contenta, y saca el anillo con la mariposa con la mano. Y mientras lava el anillo, Marisa piensa: "Entonces yo también tengo una fábrica de hacer caca. ¡Menos mal!"





# ¿Comer con palillos o.....con los dedos?



En todos los países del mundo, la gente tiene diferentes formas de comer, y a menudo comen platos diferentes a los que estamos acostumbrados en España. Pero probablemente comas más comida extranjera de la que piensas.

La pizza es originaria de Italia, y los fideos de China. En China, la gente come con palillos, y en un montón de países africanos, se come con los dedos. Supongo que tu madre no te deja hacer esto, porque en España normalmente estamos acostumbrados a comer con cuchillo, tenedor y cuchara.

Digo normalmente porque hay comidas que puedes comer con los dedos. Mira los platos de esta página. Me pregunto si sabes cuáles puedes, y te dejan comer con los dedos, y cuáles no.



Mmmmm...  
delicioso y sano



¿Y la sopa con albóndigas?



¿Y las manzanas?



Las uvas se comen con...



Los fideos chinos se comen con...



Mmmm El repollo con salchichas se come con...



Patatas con sabor...

"¿Salimos a jugar?", pregunta Marisa cuando entra en la cocina de su amigo. Marcos está sentado en la mesa. Su madre le dice que se tiene que acabar la cena antes. "¿Qué es eso?" Marisa le pregunta, mientras pone cara de asco. "Fideos", responde Marcos. "Parecen gusanos", dice Marisa. "¿Están malos?", le pregunta, apiadándose de él. "¿Malos? Están riquísimos. Es mi comida favorita". Se mete más fideos en la boca. No está comiendo con un tenedor, sino con unos pequeños palillos que sujeta en una mano. A veces Marisa no le entiende muy bien. "¿Cómo puede ser tu comida favorita?", le pregunta mientras le pasa un escalofrío por la espalda. "Marisa, esto es chow mein", le dice. "Es un plato chino. Está delicioso, y tienes que comerlo con palillos. Así se come", explica Marcos. "¿Y si no puedes comer con palillos?", le pregunta Marisa. "Entonces nunca irás a China, ni comerás fideos chow mein", contesta Marcos.

Marcos le da a Marisa los palillos. "¿Quieres intentarlo?", pregunta Marcos. Cómo no, Marisa no quiere comer fideos, pero le encantan los palillos. Intenta coger los fideos de Marcos, pero no es

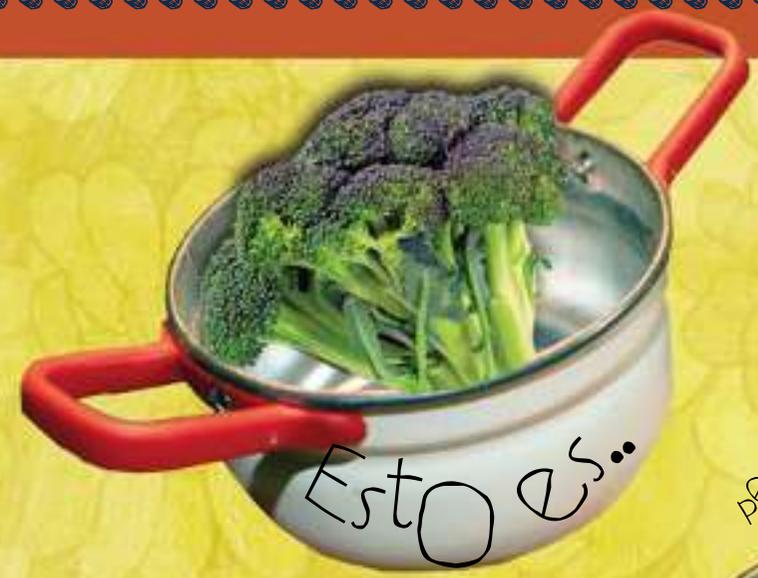
nada fácil. Los palillos le bailan entre los dedos. Y en cuanto parece que lo va a conseguir, los fideos se vuelven a resbalar entre los palillos. Marcos no deja de reírse a carcajadas. Marisa lo intenta utilizando las dos manos, pero tampoco lo consigue. "Todo el mundo come con palillos en China", dice Marcos. Marisa lo vuelve a intentar. Esta vez, consigue coger un fideo entre los dos palillos, y lo levanta del plato. "¡Mira Marcos!", grita. "¡Lo he conseguido! ¡Yuppi! ¡Ya sé comer con palillos!" "Bueno...", dice Marcos, "aún no te has metido el fideo en la boca". Marisa levanta el fideo y, sin pensarlo, mueve el escurridizo fideo en dirección a la boca. Está entusiasmada, y se mete el fideo en la boca. La mita del fideo desaparece en la boca, mientras que la otra mitad se le queda pegada debajo de la nariz como si fuese un bigote. Marcos estalla en carcajadas por la graciosa imagen. Marisa sigue luchando por conseguir metérselo en la boca. Ahora también se ríe. Y se traga el fideo como si tal cosa, sin pensarlo. "Mmmm, no está mal", dice Marisa. De camino a la calle, Marisa le pregunta a Marcos: "¿Crees que también comerán las patatas con palillos en China?"





¡Deliciosa sopa de verduras

Los verdaderos Príncipes y Princesas de las comidas comen mucha verdura. Ya veo que has conseguido muchas pegatinas. ¡Fantástico! Eso quiere decir que has probado muchos tipos diferentes de comidas, y estoy segura de que también has probado muchos tipos de verdura. Seguro que también sabes que las verduras son muy sanas, y muy importantes si quieres hacerte mayor. En esta página, puedes ver todos los tipos de verduras. ¿Podrías decirme los nombres de los diferentes tipos? ¿Lo intentamos?



Mmmm...



pequeñas y divertidas bolitas verdes



a los conejos les encantan



Estas son...

# 10 ¡Es el cumpleaños de.....tambor!

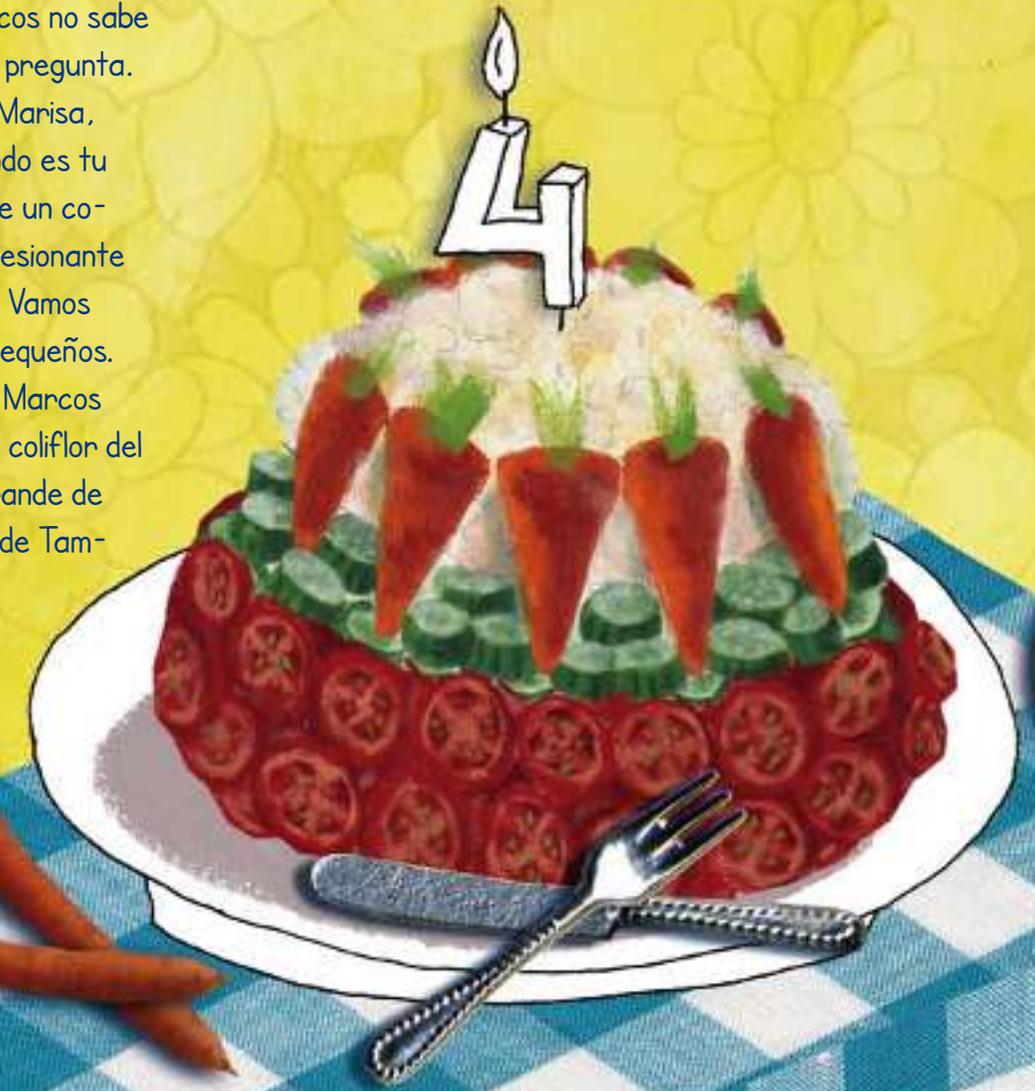


Marisa tiene un conejo de mascota. Se llama Tambor. Hoy es su cuarto cumpleaños. "¿Ponemos cadenas en su conejera?" Marisa le pregunta a su madre. Pero mamá no cree que sea una buena idea, porque Tambor se lo come todo. Se come los periódicos y los palillos, e incluso una vez se comió un trozo de los pantalones de Marisa. No, ninguna cadena para Tambor. Marisa se dirige a la nevera. ¿Qué se come cuando es tu cumpleaños? ¡Claro! Tarta de cumpleaños... Marisa levanta el queso y aparta las salchichas. Pero no ve nada de nada. No hay ni tarta, ni adornos para la tarta. Solo cosas aburridas como mantequilla y yogurt. "¿Por qué tienes esa cara tan triste?", pregunta mamá. "¿A ti te gustaría tener un cumpleaños sin tarta ni cadenas?", dice enfadada Marisa. "Pero, Marisa, cielo", dice mamá, "los conejos no comen tarta". Marisa se queda pensativa. Mamá tiene razón: los conejos comen hierba y zanahorias. No comen ni dulces ni tarta. Entonces, una gran sonrisa brilla en su cara. Se dirige a la nevera y saca zanahorias, coliflor, brócoli y perejil. "¿Llego a tiempo?" Es Marcos, que aparece con

Brócoli ---->

una invitación en la mano. También está invitado a la fiesta. "Casi he terminado", dice Marisa, que se está poniendo negra con todas las verduras. "Pero no mires todavía. Es una sorpresa". Marcos se sienta en la mesa de la cocina a esperar, ansioso por saber lo que está haciendo Marisa. "¡Ya!", grita Marisa. Marisa se gira poco a poco. Marcos no sabe qué está mirando. "Oye, ¿qué es esto?", pregunta. "Una tarta de verduras", dice orgullosa Marisa, "porque tienes que tener una tarta cuando es tu cumpleaños, aunque sea el cumpleaños de un conejo". Marisa se abre camino con la impresionante tarta de verduras. "¿Te vienes conmigo? Vamos a cantar". Marisa ha llevado dos platos pequeños. "¿Marcos, quieres un poco?", pregunta. Marcos coge un poco de zanahoria, y un poco de coliflor del plato, y Marisa también coge un trozo grande de cada uno. Ponen la tarta en la conejera de Tam-

bor y le cantan a voz en grito el "Cumpleaños feliz". Tambor mordisquea contento el brócoli. "Es la mejor fiesta de cumpleaños de conejos", exclama Marisa felizmente. Marisa se siente orgullosa de sí misma, mientras come un trozo de zanahoria. ¿Y Marcos? ... Marcos está de acuerdo con ella.



Zanahorias

¿Has ido alguna vez a comer a un restaurante? ¿Y te gustó? Seguro que sí. En los restaurantes hay los platos más ricos, y están escritos en un menú en el que puedes elegir. Aquí hay un menú especial para niños. Léelo con tu mamá, y si escuchas con atención, verás que algunos platos del menú son muy extraños. ¿Puedes decirme qué puedes y qué no puedes comer?



¡Heeeeeeep!

¡camarero!.....¡Hay un bicho en mis tortitas!



Menú

- sándwich de caca
- salchichas y patatas
- Filete

Suela de zapato asada

- Helado de saltamontes
- Tarta de manzana
- Pudín de huevas de rana



"Marisa, tengo una sorpresa", dice mamá. "Vamos a ir a un restaurante de verdad". Marisa no está contenta. ¡Oh no, a un restaurante no! "¿Tengo que ir?", pregunta. En los restaurantes todo tiene un nombre divertido, y la comida tiene una salsa rara. Hasta las patatas son diferentes. "La comida de los restaurantes está malísima", grita Marisa. "¡Espera y verás!", dice su madre. "Seguro que te encanta este restaurante", dice papá. Tienen que conducir media hora, y Marisa está sentada en la parte trasera. En los restaurantes te tienes que quedar sentado y hablar bajito. Bah. Esto no es una buena sorpresa. El coche se detiene. Mamá se baja y le abre la puerta a Marisa. "¡Ya hemos llegado!" Marisa sale del coche a regañadientes. El restaurante está justo en el centro del bosque. Mamá va en cabeza, y Marisa y papá le siguen. Las mesas están cuidadosamente puestas. ¡Es muy bonito! Eligen una mesa. Marisa apoya los codos en la mesa, y mira fijamente al frente,

con aspecto aburrido. Mamá elige el menú. "¿Qué voy a tomar..?", dice. "¿Ancas de rana, orejas de cerdo? ¿O quizás caracoles en salsa alioli? Mamá echa un vistazo por encima del menú y sonríe cuando ve la cara de Marisa. "No, creo que voy a pedir saltamontes fritos", elige mamá. "¿Y tú qué quieres, Marisa? ¿Ya has elegido? ¿O quieres echar un vistazo al menú? Le pasa el menú a Marisa. Pero... ¿qué pasa? Para su sorpresa, solo hay fotos de tortitas en el menú: tortitas con sirope, con bacon, con plátano, con preciosas sombrillas de papel y con imágenes de animales. Mamá suelta una carcajada: "¡Sorpresa!" Y entonces, de repente, Marisa ve que están en un restaurante muy especial, ¡con tipos especiales de tortitas!

Cuando Marisa se da cuenta del tipo de restaurante en el que están, también suelta una carcajada. Pide una tortita bien grande con azúcar. Y antes de que tome un bocado, dice: "Tienes razón, mami. Es una verdadera sorpresa, y muy buena".



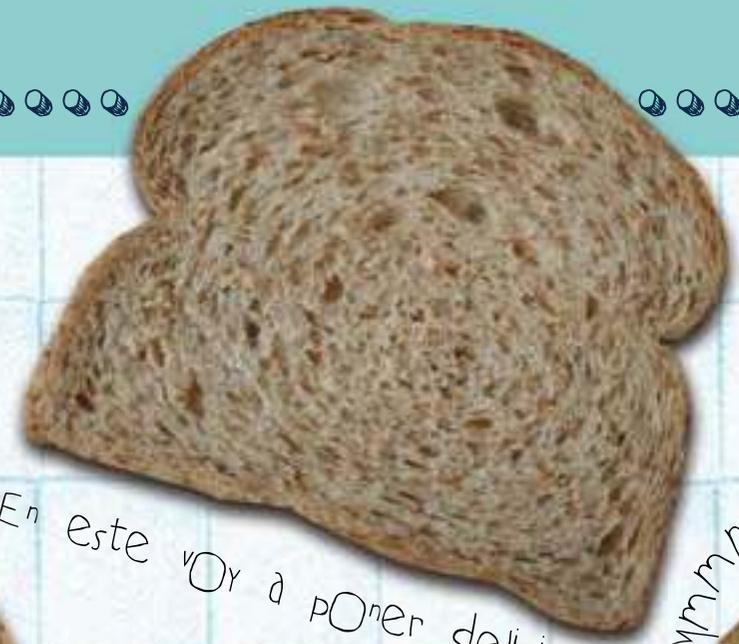
# Sándwich & con qué.....



Ya sabes que la comida es buena para ti. Pone en funcionamiento la fábrica de hacer caca y te da energía para bailar y saltar. Ahora estaría genial si no comieses siempre lo mismo. ¿Qué te gusta poner en los sándwiches? ¿Dulce, salado o las dos cosas? Dibuja lo que más te gusta en los sándwiches. Hay rebanadas de pan de sobra para hacer muchos ricos sándwiches.



En este quiero



En este voy a poner delicioso...

Mmmmmmmmmmm



Y en este pongamos

¿me pasas la mantequilla, por favor?



¡Este parece una tarta!

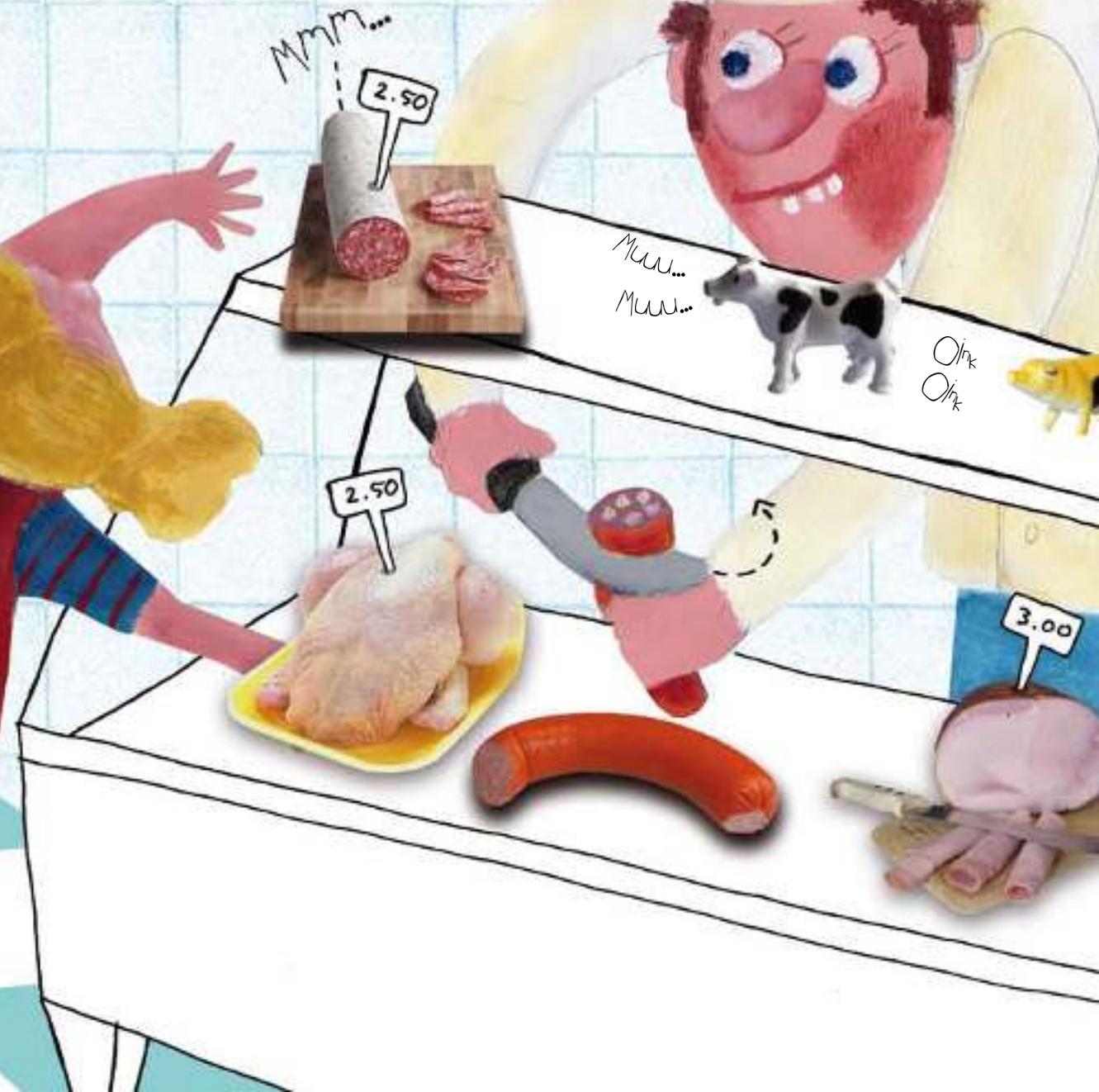


# ¿Quieres... una loncha de salami?

"¿Estás lista?" Mamá está de pie en la puerta con el abrigo puesto. Marisa se lo está tomando con calma. Está mirando al plan para saborear nuevas comidas en la cocina. Aún no ha probado ni la carne ni el pescado. Sabe muy bien que no puede ser una Princesa de las comidas si no ha ganado todas las pegatinas. "Venga Marisa, que nos tenemos que ir. Nos van a cerrar la tienda". Marisa coge el abrigo, y sigue a su madre. De camino a la tienda, pasan por delante de la casa de Marcos. Está jugando en el jardín. "¿Puede venir Marcos con nosotros?" Marisa le pregunta a su madre. "¡Vale!"

Hay mucha gente en el supermercado. Marisa y Marcos consiguen un pequeño carrito de la compra. Mamá se para en el mostrador de la carne. "¿Qué carne llevo, Marisa?", pregunta mamá. Marisa piensa en el plan para saborear nuevas comidas y las pegatinas que le faltan. Pero cuando ve la carne expuesta en la vitrina, de repente se le ha quitado el hambre. "¿Puedo elegir yo?", exclama Marcos. "¿Sabrosas albóndigas?" "No, pua j", dice Marisa. "¿Y una rica hamburguesa?", propone Marcos Pero cada vez que Marcos sugiere algo, Marisa solamente dice, "Puf, pua j, asqueroso". "¿Y un tierno

muslo de pollo?", pregunta Marcos. Marisa explota: "¡No me gusta la carne!" Y, ¿sabes qué? ¡Ya no quiero ser la Princesa de las comidas!" Marcos mira con cara de sorpresa a Marisa, que está muy enfadada y se ha puesto totalmente roja. "¿Queréis dos lonchas de salami?", pregunta el carnicero a los dos amigos. Marcos asintió con la cabeza. ¿Y Marisa...? ... De repente dice: "Sí, por favor". Su cara se ilumina. "Oye", dice Marcos, "pensaba que no te gustaba la carne". "Sí, pero una loncha de salami no es carne". Marisa se metió la loncha de salami en la boca. "El salami es carne", dice Marcos, mirando al carnicero. Y el carnicero le da la razón a Marcos. "Mmm, ¿carne? Marisa deja de masticar. Se queda reflexionando un momento, y entonces su cara se ilumina. "¡El salami es carne! ¡Yupiiii!", grita de alegría. Marcos y mamá se miran mutuamente. ¿Qué le ha pasado a Marisa de repente? Marisa va brincando a casa muy feliz. Cuando llegan a casa, coge la pegatina de la carne de la hoja de las pegatinas. "Claro que quiero ser una Princesa de las comidas", piensa. Y rápidamente pega la pegatina en el plan para saborear nuevas comidas.





Ton programme pour apprendre à goûter est déjà presque plein d'autocollants ? C'est bien, tu es presque un Prince ou une Princesse du repas ! Super ! Tout ce que tu as goûté a un goût différent : une pomme est sucrée et une tranche de saucisson est salée. Je suis très curieuse de savoir si tu peux aussi reconnaître les différents goûts. Une manière amusante de tester cela est de jouer au jeu avec les yeux bandés.

Il y a différentes sortes d'aliments sur une assiette et c'est ta maman qui choisit ces aliments pour toi. Ce sont tous des aliments que tu as déjà goûté. Avec les yeux bandés tu mets les aliments un par un dans ta bouche et tu devines quel aliment c'est ! Bonne chance. Si comme Marie tu es déjà presque un Prince ou une Princesse du repas alors ce sera très facile. Amuse-toi bien !



Oye, ¡que no veo nada!

Espera un momento, voy a tomar un trozo

1.2.3... ¿qué hay debajo de mi sombrero?



Marisa se va a casa con Marcos. Es miércoles, así que... ¡es el día de las patatas rizadas! Abre la puerta de par en par, pega la nariz a la habitación e inhala profundamente. Pero... qué raro. No huele a patatas rizadas. Marisa mira sorprendida a su madre, que ha puesto la mesa maravillosamente bien. En la mano tiene dos paños de cocina. Sonríe de forma misteriosa. "Pero mami, hoy es el día de las patatas rizadas, ¿no?", pregunta Marisa consternada. "Hoy vamos a hacer algo muy especial. He preparado un menú sorpresa, pero no te voy a decir qué es. Tendréis que adivinar lo que

estamos comiendo, y el que acierte más gana". Marcos y Marisa se miran mutuamente. "Pero eso está tirado, dice Marcos. "Miramos lo que hay en el plato y listo". "Sí, pero no os lo he contado todo aún", dice mami. "No se puede mirar lo que tenéis en el plato. ¡Id a sentaros que ahora voy yo a tapanos los ojos!" Mamá les tapa los ojos a los dos. "¡Guau! ¡Qué nervios!", grita Marisa. "Te voy a ganar, ya lo verás". "Ya veremos", dice Marcos. En realidad Marisa está un poco asustada. Ha probado muchos alimentos, pero no todos aún. ¿Y qué pasa si mamá pone en el plato algo que no ha probado antes? "Bien, vamos a empezar", dice mamá. Pone una porción de zanahorias cocidas en ambos platos. Marisa se lo mete en la boca rápidamente, y lo saborea... "¡Zanahoria!", grita Marcos. Marisa ha tardado demasiado en responder: "Un punto para Marcos", grita mamá. "¿Estáis listos? Una vez

más". Marisa de verdad quiere ganar un punto, así que se mete rápidamente el siguiente bocado en la boca. Es un trozo de brócoli. Antes de que le dé tiempo a decir nada, Marcos grita: "¡Brócoli!" "No es justo", Marisa grita enfadada. "Yo también quiero ganar un punto". "Dos puntos para Marcos. Vamos, Marisa", le indica su madre, "puedes hacerlo". El siguiente alimento misterioso ya está en el plato. Se lo mete en la boca, lo mastica y saborea. "Ya lo sé", grita Marisa. "¡Es pepino!" Esta vez Marisa ha sido más rápida que Marcos. "Un punto para Marisa", dice mamá. "Y ahora el último, así que ¡prestad atención!" Mami sirve una ración en ambos platos. Marisa ya puede olerlo y antes de que se meta nada en la boca, exclama: "¡Patatas rizadas!"

"Yupiiii, yo también tengo dos puntos!" Marisa se quita la venda de los ojos, y salta de alegría junto a su silla. "Entonces, tenemos dos ganadores", dice

mamá. Y mientras Marcos se quita la venda, pone dos setas mágicas junto a sus platos. "¡Mirad lo que hay dentro!" En la seta está su postre favorito. "Pero ahora, os tenéis que acabar los platos primero", dice mami. ¡Marisa se metió un puñado de patatas rizadas en la boca! El miércoles es el día de las patatas rizadas, y nada ni nadie puede cambiarlo.



Ja, ja, ¡eso está tirado!





Aprender a probar cosas y a disfrutar de la comida es súper importante. Pero comer correctamente es igual de importante. Los animales comen con el hocico o con las patas, ¿y las personas? ¡Eso es! Las personas comen con cuchillo y tenedor. Para asegurarse de que la mesa no se convertiría en un caos, los mayores inventaron los modales en la mesa. Son normas con las que hay que estar de acuerdo para garantizar que todo el mundo come correctamente. A lo mejor ya has aprendido a que hay que comer con la boca cerrada. Solamente puedes abrirla si no tienes mucha comida en la boca. Además, hay que esperar a que todo el mundo esté servido para empezar a comer. Y la norma más estricta de todas, es, cómo no, quedarse sentado hasta que todo el mundo ha terminado, o preguntar educadamente si te puedes levantar de la mesa. Ahora ya sabes cómo se hace, inténtalo, para que seas un buen ejemplo.

¡Buena suerte!

¡Muy bien! Ya sabes cómo se hace.



Marisa mira nerviosa su reflejo en el cristal de la puerta principal. Va a una cena de verdad a casa de Marcos por primera vez. Mamá le ha hecho dos coletas, y le ha puesto lazos, y lleva su mejor vestido. Marisa no está quieta ni un minuto. Está nerviosa. ¿Y si no le gusta la comida?

¡Din don! Marisa llama al timbre de la casa de Marcos. La puerta se abre, y ahí está Marcos. Marisa no puede evitar reírse cuando lo ve. Está tan gracioso con el pelo peinado y una camisa elegante. Marcos también se ríe, porque Marisa nunca lleva lazos en el pelo. Entran juntos al comedor: ¡Guau, la mesa está preciosa!, exclama Marisa. Reluce y brilla por todas partes. ¿Qué vamos a comer?, pregunta, un poco inquieta. Espera y verás, dice Marcos sonriendo misteriosamente. Marcos

había ayudado a su madre a doblar las servilletas, un trabajo bastante difícil. Marisa retira la silla y se sienta. Pero Marcos le dice: No, aún no puedes sentarte. ¡Tienes que esperar a que vengan todos! Marisa se vuelve a levantar y vuelve a colocar la silla debajo de la mesa. Vamos, que tenemos que lavarnos las manos primero, dice Marcos. Entran juntos a la cocina. En la cocina, hay cuatro cazuelas hirviendo. Marisa huele, pero no reconoce los olores. Marcos, ¿qué vamos a comer?, vuelve a preguntar. Marcos no le contesta. Vamos ya, dice sonriendo.

Los adultos ya se han sentado, y Marisa y Marcos se pueden sentar juntos. Entonces, la puerta se abre, y la mamá de Marcos entra con una gran bandeja con platos. Le da un plato a cada uno. Marisa cierra los ojos. Y de re-

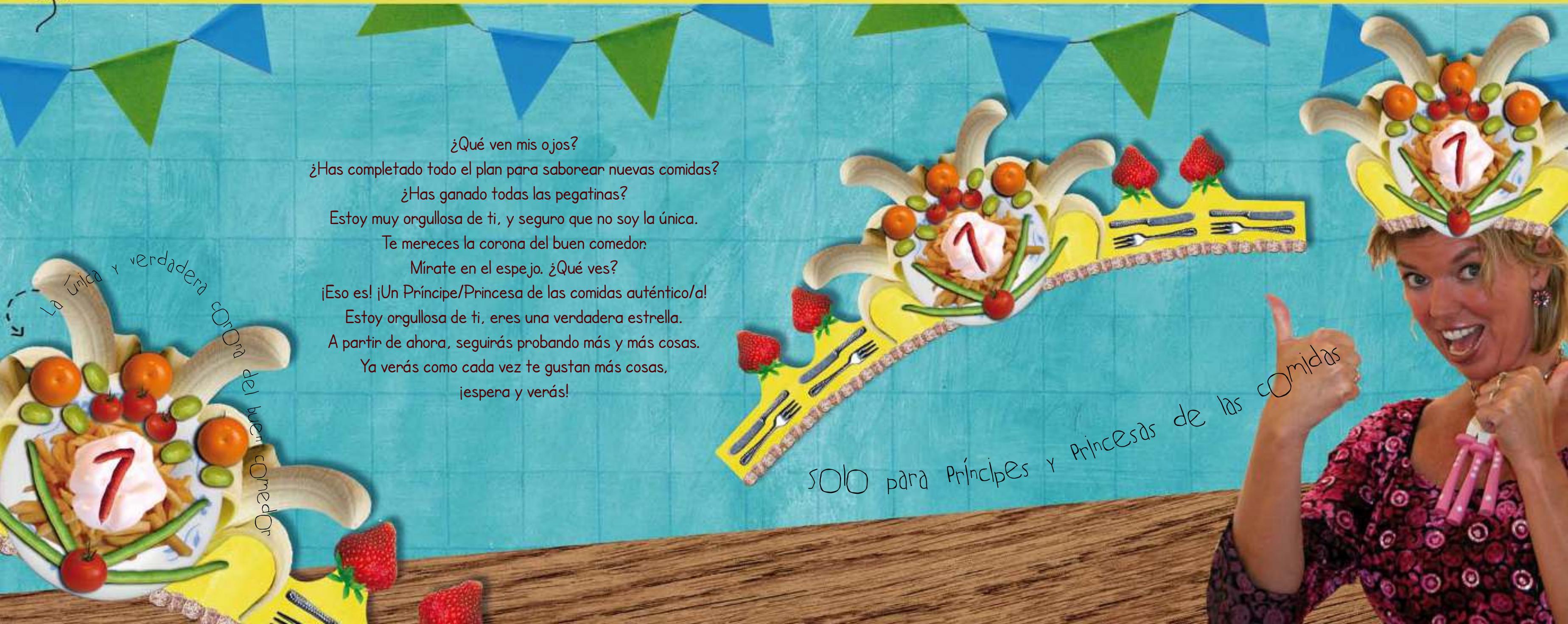
pite, reconoce el olor. Abre los ojos, y ve, encima de un precioso plato brillante, un pequeño plato con... ¡patatas rizadas! Marcos exclama: ¡Sorpresa! Esta es una cena muy especial: es una cena de patatas rizadas. Los ojos de Marisa se salen de las órbitas. La mamá de Marcos ha cocinado patatas rizadas especialmente para los niños. ¡Qué sorpresa! Aliviada, Marisa inmediatamente empieza a pinchar las patatas con el tenedor, y acércaselas a la boca. Pero entonces la mamá de Marcos le

dice: ¡Espera un segundo! No son patatas rizadas corrientes, Marisa. Son patatas muy chic, así que tienes que comerlas elegante y correctamente. Marisa espera educadamente hasta que todo el mundo empieza a comer, y pincha cuidadosamente la patata con el tenedor. Disfruta de su comida preferida, comiendo correctamente con la boca cerrada. Mmm... qué rico, piensa, y jeso que no es el día de las patatas rizadas!



cena de patatas rizadas

# ¡Felicidades.....príncipe o princesa de las comidas!



¿Qué ven mis ojos?  
 ¿Has completado todo el plan para saborear nuevas comidas?  
 ¿Has ganado todas las pegatinas?  
 Estoy muy orgullosa de ti, y seguro que no soy la única.  
 Te mereces la corona del buen comedor.  
 Mirate en el espejo. ¿Qué ves?  
 ¡Eso es! ¡Un Príncipe/Princesa de las comidas auténtico/a!  
 Estoy orgullosa de ti, eres una verdadera estrella.  
 A partir de ahora, seguirás probando más y más cosas.  
 Ya verás como cada vez te gustan más cosas,  
 ¡espera y verás!

La única y verdadera corona del buen comedor

SOLO para Príncipes y Princesas de las comidas



# La corona del buen comedor.....



"¡Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz!" La puerta de la habitación de Marisa se abre lentamente y aparecen mamá y papá cantando. Marisa sabe exactamente lo que pasará a continuación. Primero, le darán un beso y un regalo de parte de los dos, y le pondrán una corona de cumpleaños, que tiene que llevar todo el día. A Marisa lo que más le gusta es la corona. Es lo que hace que el cumpleaños sea muy especial. "Felicidades, Marisa", dice papá. Y le da un súper beso y un regalo. Marisa le quita el papel de regalo. ¡Es un enorme coche de bomberos con luces y sirena! "¡Yupiiii!", grita Marisa. Le da un abrazo a papá. Ahora es el turno de mamá.



Marisa cierra los ojos, para que su madre le ponga la corona de cumpleaños en la cabeza. ... Pero... ¿qué pasa? Mamá le da un regalo, no una corona. "¿Y mi corona?" Mamá sonríe misteriosamente y dice: "No, este año no hay corona de cumpleaños. Vamos a hacer algo diferente esta vez". Marisa está a punto de llorar. Está decepcionada, pero no se atreve a decirlo porque le acaban de hacer un regalo precioso. Y ahora no se puede poner a llorar por una corona, ¿verdad?

Entonces, van al piso de abajo. Todos los años, mamá le prepara un desayuno especial con todo tipo de cosas ricas. "Cierra los ojos", dice mamá. Le tapa los ojos a Marisa con una mano, y con la otra abre la puerta de la cocina. Marisa tiene mariposas en el estómago. Todos están tan misteriosos. Mamá quita la mano. "Ya puedes mirar". ¡Anda! ¡Qué sorpresa! Marcos está sentado en la mesa. "Felicidades, Marisa", grita, y se levanta de un salto de la silla para darle un beso. Pero eso no es todo. El desayuno sorpresa esta vez es muy especial. En el medio de la mesa, hay una gran tarta con velas. En el medio de la tarta, está la seta mágica. Marisa se sienta en la silla decorada. Coge aire, y sopla todas las velas de una vez. Y, sin perder un minuto, se come su desayuno de tarta de cumpleaños rápidamente. "Ábrelo", dice Marcos, mientras le pone la seta mágica en el plato. Aún sorprendida, Marisa abre la base secreta. Hay una pegatina y una nota. Mamá lee la nota en alto: "Ya has pegado todas las pegatinas en tu plan para saborear nuevas comidas, y de ahora en adelante, eres una verdadera Princesa de las comidas. ¡Felicidades!" Marisa mira el plan para saborear

nuevas comidas. "Pero eso no es verdad", dice con pena. "Aún me falta una pegatina por las comidas especiales". "Por eso vamos a tomar pastel de cumpleaños hoy", dice papá sonriendo. "Si la tarta de cumpleaños no es una comida especial, ¡no sé qué será!" Y todos estallan en carcajadas delante de Marisa. Marisa, orgullosa, se dirige al plan para saborear nuevas comidas y pega la pegatina en el último espacio vacío. Cuando se gira, mamá estaba esperándole con la magnífica corona. La única y verdadera corona del buen comedor para la única y verdadera Princesa de las comidas. Marisa sonríe de felicidad. ¡Menuda fiesta!



Marcos sostiene una gran caja. Marisa la abre, y ¿qué hay dentro? Una preciosa cocinita con utensilios, y un juego de té de juguete. "Como ya eres una Princesa de las comidas, puedes venir a ayudarme en mi restaurante". Marisa le da un besazo a Marcos. ¡Qué gran regalo! Porque tener un ayudante de chef, bombero y comedor de patatas es algo muy especial.



Mmm... desayuno de cumpleaños

Esta parte del libro “Toma un bocado – Traga – Listo” está dirigido a los padres de los pequeños Príncipes y Princesas de las comidas. Con este libro, Difrax quiere ayudarles a entender mejor el comportamiento alimenticio de sus pequeños niños, ya sean niños que comen cualquier cosa, o niños que en realidad son quisquillosos con las comidas. Esta información está concebida como consejos, y por eso, no contiene normas que hay que cumplir a rajatabla. Te aconsejamos que sigas siempre tus propios instintos. Los padres son los que mejor conocen a tu hijo, además, no hay dos niños iguales. Por esa razón, saca la información que te resulte útil del libro. ¡Te deseamos una feliz lectura, degustación y comida!

#### NOTA

En el libro se emplea indistintamente él/ella y también papá/mamá/compañero sentimental. Lógicamente, queremos que el libro se dirija a todas las personas implicadas en la educación de los más pequeños. También esperamos que los padres solteros disfruten con este libro.



#### Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN	67
TODO TIPO DE COMEDORES	68
LAS FASES ALIMENTICIAS	69
COMER Y BEBER ANTES DEL PRIMER CUMPLEAÑOS	70
COMER Y BEBER ENTRE UNO Y DOS AÑOS	71
COMER Y BEBER ENTRE DOS Y TRES AÑOS	74
QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER	80
LAS DIFICULTADES MÁS COMUNES	83
FAMILIAS OCUPADAS	85
COMIDA CON SABOR (EXTRA)	86
Y POR ÚLTIMO	87

## Introduction

#### EL MURO DEL “NO ME GUSTA”

MiMi el hada de las comidas tiene una varita mágica para conseguir que los niños disfruten con la comida. Pero, ¿qué podemos hacer en casa? Agitar una cuchara de madera no parece ser muy efectivo. Y además, todos los días (en días difíciles puede que hasta más de cinco veces), te peleas con el “A mi no me gusta” de tu hijo. Afortunadamente, no hay que llegar a la desesperación.

#### OTRA FORMA

NO ME GUSTA



APRENDER A PROBAR



MMM, ÑAM ÑAM

#### BASADO EN LOS MÁS NOVEDOSOS CONOCIMIENTOS

Este libro sobre MiMi, el hada de las comidas, se ha realizado especialmente para los padres de los comedores quisquillosos. Es de carácter informativo, pero también es divertido. La historia se basa en los conocimientos más novedosos de una experimentada dietista. Monique Thomas-Holtus es una asesora alimenticia que trabaja en el Centro Médico Universitario de Utrecht. Trata con niños con problemas alimenticios graves o muy graves.

#### MMM, ÑAM ÑAM

Los conocimientos de Monique Thomas-Holtus con respecto a estos problemas, y especialmente, sus prácticos consejos se pueden aplicar en la vida cotidiana de cualquier familia. El “no me gusta” da paso a “Mmm, ñam, ñam”. Esto no significa que a todos los comedores de sándwiches les empieces a gustar de repente la pasta. Pero, dentro de las preferencias de cada niño, se puede conseguir un gran avance.

#### OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

A continuación, podrá obtener información sobre cómo garantizar que cada niño disfrute con las comidas a su manera. ¡Esto hará que las horas de comer sean una experiencia más agradable para todos!



MONIQUE THOMAS-HOLTUS



## Todo tipo de comedores

### NO TODOS LOS NIÑOS COMEN DE TODO

Hay todo tipo de comedores. Comedores lentos, niños que juegan con la comida, niños que mordisquean pequeños trozos, comedores quisquillosos y descarados, y niños que comen de todo. A la mayoría de los padres les gustaría que sus hijos estuviesen incluidos en la última categoría. ¿Pero, esto es realista?

### OLVÍDESE DE LAS NORMAS GENERALES

Comportamientos problemáticos con la comida en los niños le puede hacer sentir inseguro como padre, especialmente si los hijos de sus amigos comen de todo: desde aceitunas a sushi, pasando por arenques y ensalada de remolacha. Se tiene que dar cuenta de que cada niño es único y que su forma de tratar la comida debe orientarse en función de cada niño. Las normas generales no son aplicables, ni todos los niños pueden comer de la misma olla que el resto de la familia.

### ¿LOS DESAFÍOS SON VERDADEROS DESAFÍOS?

Los alimentos son necesarios para las personas y los animales. Un cachorro se deja llevar por el pánico si su madre no tiene comida que darle. Pasa lo mismo con los niños. Si muestras a un niño un alimento que piensan que es horrible, se dejará llevar por el pánico. Se advierte la resistencia rápidamente: cuando giran la cabeza hacia un lado, apartan la cuchara, ponen cara de asco, etc. Con los niños todo se basa en responder a las señales del modo correcto, y, sobre todo, no permitir que la hora de comer se convierta en una batalla.

### LOS TRES CONCEPTOS BÁSICOS A LA HORA DE COMER

Es más importante hacer caso a la intuición, y emplearla, para saber las preferencias individuales de cada niño en la familia. A un niño puede que le guste el pan blando, a otro puede que el pan crujiente o tostado. El pan es pan, pero la forma en que los niños se lo comen, a veces marca la gran diferencia. Mientras que la paz y tranquilidad,

la limpieza y la rutina se han vuelto a poner de moda a la hora de criar a los niños, los tres conceptos básicos de la comida y bebida son: intuición, responsabilidad e individualismo.

### PREFERENCIA O AVERSIÓN

Escucha lo que te está diciendo el niño – ya sea de forma verbal o a través de su comportamiento. Notarás que las señales que interprete como desafíos en un principio, realmente

tienen que ver con un sentimiento de aversión.

Por ejemplo, algunos niños, no comen trozos de tomate. Esto puede ser porque no toleren la textura del tomate. Algunos niños, cuando comen tomate, sienten un hormigueo en la boca. Algunas frutas, como el melón, pueden producir la misma sensación de hormigueo. Los niños, al igual que los adultos, tienen preferencias o sienten aversión por ciertos alimentos, como las frutas del bosque o las semillas en el pan.

### COMER DE FORMA SANA EN FAMILIA

El significado de los tres conceptos básicos para ti, en este caso, debería ser la primera pregunta que te autoformulases para adivinar la razón por la que tu hijo no quiere comer tomate. Intuición: ¿también rechaza otras verduras similares al tomate? Sí, tampoco le gustan los pimientos. En ese caso, se puede hacer algo: responde a lo que te está diciendo. En lugar de ofrecerle trozos de tomate, puedes licuar o tamizar tomates pelados, y hacer un suave puré. De ese modo, estás siendo indulgente con tu hijo como persona individual. Y ya puede comer comida sana junto al resto de la familia.

### OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

Más adelante en el libro “Toma un bocado – Traga – Listo” intentaremos despejar cualquier inseguridad que los padres puedan tener acerca del comportamiento alimenticio de sus hijos. Empecemos analizando las fases alimenticias normales.

### DESDE LA LACTANCIA MATERNA A LOS ALIMENTOS SÓLIDOS

Todos los niños pasan por diferentes fases alimenticias,

## Las fases alimenticias

normalmente sin problemas dignos de mención. Aprenden muchas cosas en un periodo de tiempo relativamente corto, sobre todo en su primer año de vida. El niño empieza con la lactancia materna o con biberón y se va pasando progresivamente a la alimentación con cuchara. El primer alimento que se le da con cuchara tiene que ser muy cremoso, como puré de frutas, de verduras o cereales para bebé. En la siguiente fase, la consistencia en los alimentos pasa de espesa y suave, a suave con trocitos, aplastado de forma tosca y finalmente, a alimentos más sólidos.

### ¿UN BACHE EN LA CARRETERA?

Muchos padres desconocen que hay niños que nunca aprenden a aceptar alguna fase intermedia, como los alimentos cremosos con trocitos más sólidos. Es importante aceptar este hecho antes de continuar. También hay que darse cuenta de que hay adultos que sienten aversión a la comida cremosa con trozos. Están predispuestos a sentirse mal si se ofrecen gachas con grumos.

### “YA TENGO DOS, ASÍ QUE DIGO QUE NO”

Después de su primer cumpleaños, que marca un hito en más de un sentido, los padres a menudo se sienten aliviados. “¡Qué alivio! Ahora mi hijo podrá comer con el resto de la familia”. Pero, al parecer, esto no se puede dar por sentado en todos los casos. La razón de esto es que su hijo no solo hace grandes avances durante los primeros tres años en su comportamiento alimenticio, sino en otras áreas también. Por ejemplo, su hijo está desarrollando su carácter. Los holandeses tienen una expresión para esto, “Ya tengo dos, así que digo que no”; y los ingleses hablan de “los terribles dos años”. ¡Los refranes reflejan la realidad!

### OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

En la parte siguiente del libro “Toma un bocado – Traga – Listo” encontrarás un resumen de la información más importante, dividida por grupo de edad. Además, encontrará recomendaciones de lo que puedes hacer y lo que es mejor evitar, además de una descripción de las dificultades más comunes. El objetivo es que extraigas de este libro la información que te resulte útil.

### ¿QUÉ COMEN LOS NIÑOS?

#### ALIMENTOS LÍQUIDOS PRIMERO

(LACTANCIA MATERNA Y/O CON BIBERÓN)

A CONTINUACIÓN, ALIMENTOS SUAVES MÁS

CONSISTENTES

(POR EJEMPLO, CEREALES PARA BEBÉS)

MÁS TARDE, ALIMENTOS SUAVES CON TROCITOS

(ALIMENTOS EN PURÉ CON TROZOS MÁS SÓLIDOS)

A CONTINUACIÓN, ALIMENTOS APLASTADOS DE

FORMA TOSCA

FINALMENTE, ALIMENTOS SÓLIDOS



## Comer y beber antes del primer cumpleaños

### HIPERSENSIBLE A LOS ESTÍMULOS

Durante el primer año, los niños pasan por varias fases en el desarrollo del consumo de alimentos y bebidas. Estas fases están caracterizadas por la adquisición de nuevas técnicas y sabores: por ejemplo, el paso de la lactancia materna o con biberón a la cuchara, y del alimento líquido a sólido. La mayoría de los niños pasan por estas fases sin dificultad. Algunos niños son más sensibles a los estímulos producidos en la boca, y para ellos, un nuevo sabor, se convierte en una experiencia más intensa. Este tipo de niños necesitan un poco más de tiempo para acostumbrarse a los nuevos sabores y a la forma de comer. Cada niño responde ante el cambio de una forma diferente.

### TU HIJO Y UNA NUEVA HABILIDAD

A algunos niños les resulta difícil adoptar nuevas destrezas, como pasar de la lactancia materna a la lactancia con biberón, o a tomar alimentos con cuchara. Da siempre a tu hijo tiempo suficiente para que se acostumbre a la novedad. Si estás dando el pecho a tu hijo, y planeas reincorporarte al trabajo en un plazo de dos semanas, organiza tu baja maternal para acostumbrar a tu hijo de forma progresiva a combinar el pecho y el biberón.

### TU HIJO Y UN NUEVO SABOR

Si tu bebé tiene dificultades a la hora de aceptar los primeros sabores nuevos, prueba con esta propuesta detallada:

### PASO 1: EN EL LABIO

No le des el nuevo alimento con la cuchara aún. Deja que tu bebé pruebe el nuevo alimento tal y como se describe a continuación: Impregna un poco de puré de fruta o verdura en el labio con el dedo, y al mismo tiempo, haz ruiditos y gestos que indiquen lo rico que está. Después de haber realizado esto varias veces, puedes empezar a darle de comer con la cuchara.

### PASO 2: DISTRAE AL NIÑO

A veces, la primera vez que alimentas a tu hijo con cuchara, es muy útil distraer al niño con un juguete llamativo, que emita luces o sonidos. De este modo, el niño se acostumbrará a los nuevos sabores sin darse cuenta. Sigue dándole el mismo alimento durante una semana o dos, antes de probar uno nuevo.

### PASO 3: SÉ PACIENTE Y NO TE RINDAS

Los padres modernos suelen ser permisivos con las preferencias individuales de los niños mientras son aún pequeños, a menudo, incluso menores de siete meses. Tras intentarlo un par de veces, los padres afirman que a sus hijos no les gusta una u otra comida. Dejan demasiado pronto de probar con nuevos sabores, lo que no es nada recomendable. La experiencia nos ha mostrado que, antes del primer cumpleaños, los niños aprenden a aceptar nuevos sabores sin ningún problema. Por eso, deberías hacer que se familiarizen

de forma progresiva. Y ser paciente. Confía en tus propios instintos. Cuando un niño expulsa comida de la boca de forma pasiva, los padres piensan que no quieren comer ni beber. Pero, hasta el primer cumpleaños, los niños no desarrollan su propia voluntad. Tener dificultades a la hora de aceptar nuevos sabores puede parecer que “no quiere”, pero la realidad es muy diferente.

### PASO-4: TÓMATELO CON CALMA

No te preocupes si tu niño opone resistencia a tus primeros intentos para que pruebe nuevos sabores. Sencillamente, vuelve a empezar desde el principio. Haz que pruebe primero de tu dedo, y más tarde, de la cuchara. Forzándole no conseguirás nada. Y no te dejes influenciar por los consejos de los abuelos o amigos. Tú eres la persona que mejor conoce a tu hijo.

**PROPUESTA DETALLADA PARA ENSEÑAR A TU HIJO A PROBAR NUEVOS ALIMENTOS**  
IMPREGNA UN POCO DE LA NUEVA COMIDA EN EL LABIO DISTRAE AL NIÑO DEL NUEVO SABOR CON UN JUGUETE BRILLANTE Y RUIDOSO SÉ PACIENTE Y NO TE RINDAS, PARA QUE TU NIÑO SE VAYA ACOSTUMBRANDO POCO A POCO.

influencer par les conseils des grands-parents ou des amis. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant.

¿QUÉ ES BUENO PARA TU HIJO?

Sé consciente de que el proceso de ampliar la ingesta de alimentos, y de desarrollar nuevas habilidades es un proceso muy individual. Dos niños no se comportan igual, ni siquiera perteneciendo a la misma familia. Los niños actúan a su propio ritmo, tienen sus propias preferencias, y hay ciertos sabores y formas de comer que rechazan. Por ejemplo, puede suceder que a un niño le encante el biberón, mientras que a otro le encanten los cereales comidos con cuchara. No es que un método sea más eficaz que otro. Lo importante es que el niño se desarrolle bien.

### VOLUNTAD PROPIA

Es una buena idea hacer que pruebe el mayor número posible de alimentos antes de que cumpla un año. Diversos estudios han demostrado que los niños aceptan más alimentos con menor dificultad durante el primer año de vida. Después de eso, hay que tratar con los factores conductuales, siendo el más común el desarrollo de la propia voluntad del niño, que desbarata lo que debería ser una tarea fácil: la introducción de un nuevo sabor. En ese punto, el niño puede empezar a rechazar alimentos que hasta entonces estaba comiendo sin dificultades.

HAZ QUE TU NIÑO SE ACOSTUMBRE A NUEVOS SABORES LO ANTES POSIBLE, PARA QUE LO DISFRUTE EN EL FUTURO. SI TU HIJO TIENE ALERGIA A LOS ALIMENTOS, CONSULTA CON SU PEDIATRA PARA ESTABLECER LA ALIMENTACIÓN SUPLEMENTARIA.

## Comer y beber entre uno y dos años

### EN LAS COMIDAS, NADA DE PELEAS.

El niño sufre muchos cambios entre su primer y segundo año. Ya se sienta en una sillita alta, y desarrolla su propia voluntad. Este factor conductual puede frustrar totalmente el factor alimenticio. Es decir, se producen peleas en las comidas. E incluso el apetito disminuye entre el primer y segundo año. Es algo totalmente normal, y no debe ser causa de preocupaciones.

### COMIDAS PRINCIPALES Y APERITIVOS

Cuando tu hijo ya ha cumplido un año, puedes establecer una rutina diaria a la hora de las comidas y bebidas. Dicho de otro modo, hay tres comidas principales: desayuno, comida y cena. El resto pueden considerarse aperitivos: el almuerzo de la mañana, la merienda de la tarde, y las bebidas antes de cenar. Le recomendamos que establezca unos horarios para las comidas principales. Gracias a esto, un niño maniático por naturaleza se sentirá más seguro. Una forma de evitar las peleas en las comidas es servir frecuentemente un plato que a tu hijo le guste. Pero eso no quiere decir que no puedas cocinar algo diferente para ti. Por otro lado, a la hora del aperitivo, puedes dejar a tu hijo que coma lo que quiera.



### HORAS DE LAS COMIDAS Y DE LOS APERITIVOS

DESAYUNO  
ALMUERZO\*  
COMIDA  
MERIENDA\*  
BEBIDAS ANTES DE LA CENA\*  
CENA

\*Puedes habituar a tu hijo a tomar algo en horas específicas. Es la forma de evitar que tu hijo esté picoteando y bebiendo durante todo el día, lo que es totalmente desaconsejable en todo caso y malo para la dentadura del niño. Los dientes necesitan tiempo para recuperarse entre comidas.



#### CÓMO ENSEÑARLES A PROBAR NUEVOS ALIMENTOS (ENTRE EL PRIMER Y EL SEGUNDO AÑO)

Puedes ayudarte del plato para catar de MiMi, el hada de las comidas en los aperitivos y poner un par de tazones de sanos snacks en una mesita baja. Empieza a comer de forma ruidosa, pero actúa como si el niño no estuviese delante. Es muy probable que el niño te pida más. No le mires directamente, pero, de forma casual, echa un puñadito en su plato para catar. Y acércale el plato, sin mantener contacto visual con él. Por tu parte, puedes seguir comiendo los snacks.

#### PROBAR SABORES ES UNA PARTE NORMAL DE LA VIDA

De este modo, invitas al niño a que te imite. El deseo de imitar es muy fuerte entre el primer y el segundo año. Haz que tu niño decida por sí mismo qué quiere probar. Comenta en alto con tu pareja lo rico que está un plato, sin incluir en la conversación al niño. Al no mirarle directamente, y al no presionarle, le enseñas que el probar sabores nuevos forma parte de la vida, y es algo muy normal. Si lo recalcas mucho, no obtendrás este efecto. Si el niño te pide más, responde con un cumplido. “¡Pero qué niño tan listo! ¡Claro que puedes tomar más! Pero te tienes que acabar esto primero”.

#### DE UN PUÑADITO A MÁS CANTIDAD

Aprovecha los aperitivos (almuerzo de la mañana, merienda de la tarde, y las bebidas por la tarde-noche) para estas lecciones. Primero, dale un puñadito. Si pide más, puedes ir aumentando progresivamente la cantidad. Es importante que el niño se termine la primera ración antes de darle más. También es importante que sea tu niño el que te diga que quiere probar algo, ya sea apuntándolo con el dedo o preguntándote.

#### MODELOS CONDUCTUALES ARBITRARIOS

No es ninguna sorpresa que los padres se sientan desorientados cuando el niño se niega a comer. Un día el niño come con gusto, y al día siguiente no quiere ni probar su plato preferido. De repente, rechaza, con una cara desagradable, el sándwich que le encantaba y q

ue siempre repetía. ¿Por qué rechazan alimentos sin ninguna razón aparente? ¿Y cómo manejar esta situación?

#### ES LA EDAD...

Ya conocerás los tipos de comidas que más le gustan a tu hijo, ya sean saladas, dulces o amargos. O quizás se trate de un niño que come de todo. La negativa arbitraria a comer que acabamos de describir es un tipo de “locura” temporal. El niño no sabe qué quiere y se niega a comer o a beber sin ninguna razón aparente. Le retiras el plato y dice: “Me lo voy a comer”. Solo hay una respuesta válida para esto: es la edad. “No lo quiero”, es una expresión que surge con normalidad a la hora de comer. El modelo alimenticio puede ser caprichoso a esta edad.

#### CUANDO SE HA ACABADO, SE HA ACABADO.

Se puede hacer muy poco ante esta tozudez arbitraria. Lo que se puede hacer es ceder ante las preferencias individuales del niño a la hora de la comida. Recuerda que a ti, como persona adulta, también te gustan algunos platos más que otros. Si tu hijo se niega a comer, dale diez minutos para que cambie de opinión. Si sigue sin querer comer, pregúntale “¿Has terminado?” Si responde que sí, apártale el plato, sin darle nada más.

#### ESPERA HASTA LA SIGUIENTE COMIDA

Es importante que te mantengas firme en tu sitio justo después de quitarle el plato. No le des nada de comer al niño hasta la siguiente comida. Es decir, nada de aperitivos entre comidas, aunque diga que tiene hambre. Intenta que reserve el suficiente apetito entre las comidas principales, y no le ofrezcas nada hasta pasadas tres horas.

#### MANÍA

Los padres tienen un papel de preparación a la hora de enseñar a los niños a disfrutar con la comida. Esto implica que no debes imponer tus propias preferencias, ni intentar conseguir resultados por la fuerza. La regla de oro en referencia al disfrute con la comida, es que tienes que aceptar que nunca se puede forzar a un niño a que aprenda a apreciar algo.

#### À QUOI POUVEZ-VOUS VOUS HEURTER ?

APPRENDRE A GOUTER  
ENTETEMENT  
ARBITRAIRE  
EXIGENCE

#### MÍRATE A TI MISMO

Como padre, estás embarcado en una búsqueda creativa. No hay ninguna ley universal que determine que tus hijos vayan a tener los mismos gustos que tú. Después de todo, hay ciertos alimentos que a ti, como padre, no te gustan. Ponte en el lugar del niño, e imagínate un plato que no te guste nada... ¡Ya sabes a lo que nos referimos! Solamente con pensarlo te pones malo.

#### MANIÁTICOS EXTREMOS

La genética y otros factores individuales juegan un papel importante en las manías extremas. La naturaleza de ese papel sigue siendo un misterio. Diferentes campos, entre los que se incluye la fisiología, biología y las ciencias conductuales tratan el tema de las manías extremas. Se necesitan nuevos estudios en este compleja área. Un tipo moderado de manía, conocido como neofobia (miedo a lo nuevo) es relativamente normal en los niños pequeños. Diferentes estudios han demostrado que los niños solo aceptarán un nuevo alimento tras haberlo probado de diez a quince veces.

#### COMER JUNTOS ES COMPARTIR

Las comidas son el momento del día en que se reúne la familia. Por eso, céntrate en esta reunión para crear un buen ambiente en la mesa. Si los niños pequeños están presentes, mejor. Ya habrá tiempo de sobra para comer separados de la familia, ya sea por el colegio, por compromisos deportivos, o porque se han ido a jugar con un amigo. Asimismo, comen con otras personas en la guardería, donde se sientan en la misma mesa con otros niños. También es importante establecer horarios habituales de comida. No podemos supervalorar la importancia de comer juntos. El factor social es muy importante, porque, además de comer juntos, puedes compartir sentimientos, emociones y experiencias acontecidas durante el día con otros durante la comida.

#### ¿SE PUEDE APRENDER A SABOREAR!

¿SABÍAS QUE UN NIÑO NECESITA PROBAR UN NUEVO SABOR DE DIEZ A QUINCE VECES ANTES DE QUE LO ACEPTE?

#### OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

En la siguiente parte, nos centraremos de forma exhaustiva en el plan detallado para conseguir que los niños entre dos y tres años prueben nuevos alimentos. MiMi, el hada de las comidas, te ayudará a ti y a tu niño a poner en práctica el detallado plan.



## Comer y beber entre dos y tres años

### NADA DE PELEAS EN LA MESA

Entre el segundo y el tercer cumpleaños, entran en juego muchos factores. Tu hijo crece, pasa a ser más independiente y más articulado. Las peleas en la mesa acerca de lo que tiene y no tiene que comer se vuelven cada vez más frecuentes. Adelántate a estas peleas y establece unas normas básicas para tu familia. Enseguida todos conocerán las reglas, y podrás hacer referencia a ellas breve y claramente. Una vez más, nada de batallas en la mesa.

### TOMA Y DACA

Algunos niños pasan por todas las fases alimenticias con relativa facilidad Pero hay niños de entre dos y tres años que siguen siendo muy quisquillosos, y se convierten en comedores selectivos, causando una gran consternación a sus padres. En este punto entran en escena las concesiones. Sé flexible, realiza concesiones y prepárate para comprometerte: son formas de evitar conflictos. Hay niños que son demasiado exigentes con las comidas, y no hay que darle más vueltas.

### EJEMPLOS DE NORMAS BÁSICAS

TIENES QUE PROBARLO  
QUÉDATE SENTADO EN LA MESA DURANTE  
VEINTE MINUTOS  
CON LA COMIDA NO SE JUEGA

### ¿CUÁNTA CANTIDAD SIRVES?

No llenes los platos delante de él a esta edad. Es mejor que pongas pequeñas porciones en cada comida, preferiblemente en un plato pequeño. El niño se sentirá recompensado al ser el primero en acabar el plato. También es conveniente que en algunas ocasiones el niño pida más en lugar de escuchar continuamente el “acaba lo que tienes en el plato”. Si el niño pide más, sírvele otra pequeña cantidad.

### PUEDA QUE “NO LE GUSTE”...

Tu hijo tiene que aprender a saborear antes de que pueda aprender a disfrutar con la comida. Es importante esto, porque a esta edad va a ir a casa de otros niños o de los abuelos cada vez con más frecuencia. Por ello, se recomienda que aprenda en casa a probar y a disfrutar con alimentos nuevos.

### ...¡PERO TAMBIÉN ES POSIBLE “APRENDER A QUE TE GUSTE”!

El proceso de aprender a disfrutar con la comida es el siguiente: Habla con tu hijo antes sobre lo que le quiere aprender a apreciar. Explícale al niño que aprender a apreciar comienza por aprender a saborear. Todos podemos aprender a saborear. Explícale que es como aprender a montar en bici, a correr, a saltar o a columpiarse. Y explícale que si quiere aprender algo, puede hacerlo. Cuéntale que MiMi, el hada de las comidas, Marisa y Marcos también han aprendido a saborear los alimentos.

### ¿QUÉ NECESITAS PARA EL JUEGO DE SABOREAR NUEVAS COMIDAS PASO A PASO?

PEGATINAS DEL PLAN PARA SABOREAR NUEVAS COMIDAS  
(DISPONIBLES POR SEPARADO DEL LIBRO)  
PLATO PARA CATAR  
CUBIERTOS MÁGICOS  
SETA MÁGICA CON RECOMPENSA DE ESTRELLAS  
MANTEL INDIVIDUAL

### RESUMEN DEL JUEGO PARA SABOREAR NUEVAS COMIDAS

Tú y tu hijo rellenáis lo que quiere aprender a comer en el plan para saborear nuevas comidas. No elijas demasiados productos a la vez, sino uno de cada categoría carne/pescado, verdura, pan, fruta y comidas especiales. Cuando el niño haya aprendido a saborear estos alimentos se convertirán en el Príncipe o la Princesa de las comidas. Puedes descargar un plan para saborear nuevas comidas para niños más pequeños de la página web de forma totalmente gratuita. MiMi, el hada de las comidas tiene un plato especial para catar con unos preciosos cubiertos mágicos. Se pueden adquirir en tiendas de bebés especializadas o en [www.difraxshop.com](http://www.difraxshop.com) El plato y los cubiertos mágicos se han diseñado con el objetivo de distraer a tu hijo gracias a sus efectos luminosos y sonoros. Asimismo, puedes incluir diferentes imágenes en la base del plato, como sorpresa. Pon el mantel indi-



vidual que se incluye bajo el plato. Las estrellas especiales de recompensa que tu hijo gana por aprender a saborear encajan en el mantel individual. Finalmente, está la seta mágica para el postre.

La seta tiene un compartimento secreto en la base donde puede esconder una recompensa para tu hijo (una pegatina, y, si quieres, un mensaje sorpresa). El niño obtendrá la recompensa al aprender a saborear de forma apropiada. El juego para saborear nuevas comidas paso a paso está diseñado para todo tipo de alimentos que tu hijo quiera aprender a saborear. Hay tres lecciones que podrías extender a lo largo de una semana, por ejemplo.

### ¿CUÁL ES EL OBJETIVO FINAL DEL JUEGO PARA SABOREAR NUEVAS COMIDAS PASO A PASO?

El objetivo final es que tu hijo aprenda a saborear nuevos alimentos de las cinco categorías. Cuando haya probado todas las categorías, y haya aprendido a disfrutar con la comida, será coronado como el Príncipe o la Princesa de las comidas.

Primero, elige siempre con tu hijo el alimento que vais a tomar en la comida principal. Recuerda lo que el niño ha elegido que quiere aprender a saborear. Cuando haya aprendido a comer un plato principal, podrás incluir más productos utilizados en los platos principales para enseñarle a saborearlos.

### CATEGORÍA 1

**Carne:** como carne picada, quorn (disponible en varias marcas), pollo (preferiblemente muslitos, que son más tiernos y más fácil de comer para los niños que la pechuga), bacon, huevos o hamburguesas vegetarianas.

**Pescado:** como pescado blanco, salmón, palitos de pescado, bacalao rebozado o gambas.

Alimentos básicos: patatas asadas, patatas cocidas, puré de patatas, arroz o pasta.

La carne, el pescado, sustitutos vegetarianos y productos a base de

huevo son intercambiables. Pero, para asegurarnos, empieza siempre con una elección. Cuando tu hijo haya aprendido a saborear una clase de comidas, puedes intentar nuevas variedades. Esto también se aplica a los alimentos básicos

### CATEGORÍA 2

**Verdura cocida:** como zanahorias, brócoli, espinacas, coliflor, judías verdes o remolacha.

Ensalada y verdura cruda: como la zanahoria, lechuga, pepino, tomate, rábano, aceitunas y pimientos.

Algunos niños prefieren las zanahorias crudas a las cocidas, y al revés. No hagas de esto un problema. Las variaciones se limitarán en todas las categorías al principio. De este modo, tu hijo se siente seguro. Pasado el tiempo, y con tu ayuda, la variedad que coma aumentará.

### CATEGORÍA 3

**Pan:** pan blanco, pan integral, pan con semillas, tostadas, crackers y pastitas de té.

En el desayuno, muchos niños prefieren un producto lácteo con muesli o cereales al pan.

### CATEGORÍA 4

**Fruta:** peras, melocotones, manzanas, plátanos, fresas, otros frutos del bosque, kiwi, melón, uvas, mandarinas, naranja.

### CATEGORÍA 5

**Comidas especiales:** como tortitas, patatas fritas, pizzas o gofres.

### AHORA, EMPECEMOS:

El juego para saborear nuevas comidas paso a paso. Aprender a saborear como Marisa y Marcos

En el ejemplo vamos a aprender a saborear las manzanas. Pero puedes empezar con cualquier otro alimento. Las instrucciones están escritas de tal modo que puedas explicarle a tu hijo lo que tiene que hacer. A la hora de aprender a saborear una comida hecha a base de



carne, patatas, y verdura, es importante que consigas que tu hijo pruebe cada producto uno por uno. Haz que primero pruebe un poco de verdura. Cuando lo haya saboreado, dale un trocito de patata, y a continuación, un trocito de carne. Solo de este modo conseguirá la estrella de recompensa. Acuerda con tu hijo lo que va a probar. Decidid juntos lo que quiere aprender a saborear y a disfrutar comiendo. Si tu hijo es muy quisquilloso, deberías decidir de antemano el alimento que se va a cocinar. Por ejemplo, si las patatas se van a cocer o a asar, y si la verdura se cocerá o se freirá. Algunos niños prefieren la carne, el pescado y productos vegetarianos a la pizza. Puedes ser indulgente con esto.

### LA PRIMERA LECCIÓN

PARA APRENDER A SABOREAR

PASO 1:

“Acércate el trocito de manzana al labio y cuenta hasta tres. Límpiame la boca con una servilleta. ¡Muy bien! Ya has ganado la primera estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 2:

“Toca el trocito de manzana con la lengua. Sácatelo de la boca otra vez, y límpiame la boca con una servilleta. ¡Muy bien! Ya has ganado la segunda estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 3:

“Ponte el trocito de manzana en la lengua, y cuenta hasta cinco con la boca cerrada. Sácatelo de la boca otra vez, y límpiame la boca con una servilleta. ¡Muy bien! Ya has ganado la tercera estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 4:

“Ponte el trocito de manzana en la lengua, y cuenta hasta diez con la boca cerrada. Sácate el trocito de manzana de la boca y límpiame la boca con una servilleta. Ya has ganado la cuarta estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 5:

“Ponte el trocito de manzana en la boca y cuenta hasta cinco. Mastica tres veces, y desaparecerá con un vaso de agua. ¡Fantástico! Ya has ganado la quinta y última estrella para tu mantel. Ahora mira en la base de la seta mágica, y verás el mensaje sorpresa de mamá y papá. MiMi, el hada de las comidas piensa que eres una verdadera estrella, igual que papá y mamá. ¡También hay una pegatina en la seta mágica, que puedes pegar en el plan para saborear nuevas comidas! ¡Ya has acabado una de las tres lecciones, así que te mereces una de las tres etiquetas para tu plan para saborear nuevas comidas!”

### ESA FUE LA PRIMERA LECCIÓN

PARA APRENDER A SABOREAR

Tardaréis unos diez minutos. Elige una hora del día en que tu hijo esté descansado y dispuesto a intentarlo, y no cuando acaba de volver a casa de la guardería y está muy cansado. Si tu hijo ya aguanta con un trocito en la boca, puedes pasar a la segunda lección. En este caso, repite la tercera lección dos veces, para que el niño pruebe la comida 15 veces y gane 3 pegatinas. A continuación, vuelve a poner las estrellas de recompensa en la seta mágica, listas para la siguiente lección.

LA SIGUIENTE LECCIÓN PARA APRENDER A SABOREAR

ANTES DE LA SIGUIENTE LECCIÓN

Pasa de un trocito de manzana a un trozo de manzana más grande. Piensa detenidamente en la capacidad de tu hijo. Para un niño un trozo de manzana del tamaño de un guisante bastará, mientras que para otro, un trozo del tamaño de una col de Bruselas es apropiado.

No lo cortes demasiado grande. Preparando el tamaño adecuado para tu hijo hará que el proceso de aprendizaje sea divertido. Pon el mensaje sorpresa y la pegatina en la base de la seta mágica, y las estrellas de recompensa en la parte superior. Prepara siempre el trozo de manzana que va a probar tu hijo en el plato para catar antes de nada. Y repite el último paso de la lección anterior antes de comenzar una nueva.

### LA SEGUNDA LECCIÓN

PARA APRENDER A SABOREAR

PASO 1:

“Ponte el trozo de manzana en la boca. Mastícalo tres veces. Traga, con ayuda de un vaso de agua. ¡Muy bien! Ya has ganado la primera estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 2:

“Ponte el trozo de manzana en la boca. Mastícalo tres veces. Trágatelo, listo. A continuación, bébete un vaso de agua. ¡Muy bien! Ya has ganado la segunda estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 3:

“Ponte el trozo de manzana en la boca. ¿Preparado para empezar? ¡Vamos! Mastícalo tan rápido que te lo tragues todo de una vez. A continuación, bébete un vaso de agua. ¡Muy bien! Ya has ganado la tercera estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 4:

“Ahora vamos a continuar el juego con los tres trozos de manzana de tu plato.



Ponte uno de los tres trozos de manzana en la boca. ¿Preparado para empezar? ¡Vamos! Te doy cinco minutos para que te comas los tres. Mira el reloj. Puedes beber un poco de agua después de cada trozo. ¡Muy bien! Ya has ganado la cuarta estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 5:

“Ahora vamos a comernos tres trozos de manzana un poquito más grandes. ¿Preparado para empezar? ¡Vamos! Te doy cinco minutos para que te comas los tres. Mira el reloj. Mastícalo tan rápido que te lo tragues todo de una vez. A continuación, bébete un vaso de agua. ¡Muy bien! Ya has ganado la quinta estrella de recompensa.

La pondremos en el mantel. Encontrarás otra pegatina en la seta mágica por haber conseguido finalizar esta lección. ¡Felicidades! Has terminado la segunda lección para aprender a saborear. Pega la pegatina en el plan para saborear nuevas comidas y ve corriendo a echar un vistazo al mensaje sorpresa”.

VIGILA A TU HIJO

Observa con detenimiento a tu hijo en cada paso para comprobar que puede conseguirlo. Si muestra señales de temor, retrocede un paso, o distráelo con un juguete brillante. Ese es el modo de reducir el rde rassasiement et aura moins faim lors du dîner. Si vous donnez à votre enfant plusieurs morceaux épais de pain d'épice pour le quatre heures sous prétexte qu'il 'aura au moins mangé quelque chose,' un rass

PEGATINAS

Ya estás bien encaminado. Aquellos niños que hayan superado las lecciones fácil y rápidamente pueden pasar a la siguiente lección. Aquellos que van un poco más retrasados deberán seguir practicando

las lecciones 1 y 2. Tu hijo decidirá por sí mismo con qué lección empezar. Al final de cada lección, vuelve a poner las estrellas de recompensa que tu hijo ha ganado en la seta mágica. Por cada lección, tiene que ganar una pegatina, que el niño puede pegar en el plan para saborear nuevas comidas. El libro contiene en total tres pegatinas por categoría, y por lección. Tú decides cuándo tu hijo ha ganado una pegatina, y lo que tiene que hacer para ganarlo.

Ya es hora de empezar la última lección. Esta lección incluye diferentes pasos, todos con un elemento lúdico incorporado. De este modo, puedes convertirlo en un concurso, en el que compitáis tú y tu hijo. También puedes establecer límites, como cinco trozos en cinco minutos.

### LA TERCERA LECCIÓN

PARA APRENDER A SABOREAR

PASO 1:

“Vamos a jugar a un juego para ver quién puede saborear, masticar y tragar el trozo de manzana antes (el tamaño del trozo es el mismo que en la segunda lección).  
¡Preparados, listos, ya!  
¡Muy bien! Ya has ganado la primera estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 2:

“Ahora vamos a cronometrarnos. Cada uno pondrá cinco trozos en el plato. Tenemos que comérmolos en cinco minutos. El tiempo comienza ¡ya!  
¡Muy bien! Ya has ganado la segunda estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 3:

“Ahora vamos a volver cronometrarnos. Cada uno pondrá ocho trozos en el plato. Tenemos que comérmolos en ocho minutos.

El tiempo comienza ¡ya!  
¡Muy bien! Ya has ganado la tercera estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 4:

“Ahora vamos a cortar la manzana en varios gajos y comerlos en trozos. Mira, te enseñaré cómo hacerlo con estos dos trozos. El tiempo comienza ¡ya!  
¡Muy bien! Ya has ganado la cuarta estrella de recompensa. La pondremos en el mantel”.

PASO 5:

“La última parte de la lección es darle un mordisco a una manzana entera. Mira, así. Ahora tú. ¡Fantástico! Ya has ganado la quinta y última estrella para tu mantel. Ahora mira en la seta mágica y verás lo que dice el mensaje sorpresa. MiMi, el hada de las comidas piensa que eres una verdadera estrella, igual que papá y mamá... La última pegatina de MiMi, el hada de las comidas está en la seta mágica, y puedes pegarla en tu plan para saborear nuevas comidas. Ya has acabado las tres lecciones para aprender a saborear, y te has ganado las tres etiquetas para tu plan para saborear nuevas comidas. Así que ahora te gusta ... ¡la manzana! Estás en el camino correcto para convertirte en el Príncipe o la Princesa de las comidas.

QUÉ HACER DESPUÉS DE LA ÚLTIMA LECCIÓN

Tu hijo ya ha aprendido a comer manzanas. De ahora en adelante, dale una manzana tres veces por semana y aumenta de forma progresiva la cantidad. Hazlo al ritmo de tu hijo.



### RECOMPENSA A TU HIJO CON:

UNA ESTRELLA DE RECOMPENSA POR CADA PASO EN LAS LECCIONES PARA SABOREAR COMIDAS NUEVAS.

UNA PEGATINA AL FINAL DE CADA LECCIÓN

UNA RECOMPENSA EN FORMA DE REGALO O NOTA EN LA SETA MÁGICA LA CORONA DE PRÍNCIPE/PRINCESA DE LAS COMIDAS EXTRAÍDA DEL LIBRO

A menudo es conveniente no aumentar la cantidad en una temporada. Cuando tu hijo esté preparado para algo nuevo, elige qué alimento vais a probar a continuación de acuerdo con el plan para saborear nuevas comidas. Cuando tu hijo haya completado todo el plan, él o ella será oficialmente coronado como el Príncipe o la Princesa de las comidas. ¡El libro incluye una corona real para cuando llegue ese momento! Por supuesto, tiene que ir acompañado de un pequeño regalo. Escóndelo en la seta mágica. O escribe una promesa en una pequeña nota (vale para ir a nadar; vale para pasar el día en el campo); y escóndelo en la seta mágica.

### 79

#### LAS LECCIONES PARA APRENDER A SABOREAR

1. APRENDER A COMER PEQUEÑOS TROZOS
2. APRENDER A COMER TROZOS
3. COMPETICIÓN DE COMIDA

#### TIPOS DE COMEDORES EN EL JUEGO

COMEDOR REZAGADO  
COMEDOR QUISQUILLOSO  
COMEDOR MANIPULADOR

CÓMO COMENZAR CON UN COMEDOR REZAGADO

Si tu hijo tarda mucho en comerse los sándwiches, córtalos en porciones más pequeñas. Utiliza un reloj, y establece un minuto por bocado. Anima a tu hijo a que mastique y trague antes de que suene la alarma. “¡Muy bien! Has terminado antes de que suene la alarma. Siguiendo bocado”, etc. Por cada cinco bocados podrá ganar una estrella para el mantel. Mantén el control sobre todo el sándwich. Ve poniéndole pequeños trozos en el plato. De este modo, el niño ve razonable la cantidad de comida.

CÓMO ANIMARLE

Coge el reloj cuando dé los primeros bocados, para que el niño pueda comprobar que termina antes de que suene la alarma. Esta es una buena forma de incentivarle y de proporcionarle confianza

en sí mismo. Comprueba que tiene la boca completamente vacía antes de darle otro trozo. A continuación, aumenta el número de trozos de pan, que pongas en el plato de tu hijo, (de dos a cuatro, de cuatro a seis, etc.), y que se tiene que comer en el tiempo establecido.

CÓMO RECOMPENSAR A UN COMEDOR REZAGADO

Tu hijo conseguirá una estrella si come la cantidad acordada en el plazo previsto. Cuando tu hijo haya aprendido a comerse el sándwich en un tiempo razonable (media hora como máximo), conseguirá la seta mágica con el mensaje sorpresa. Puedes utilizar este método con otras comidas, no solo con sándwiches.

CÓMO ACTUAR CON UN COMEDOR QUISQUILLOSO

Un comedor quisquilloso investiga la comida detalladamente, y selecciona lo que más le gusta. Enseña a tu hijo que tiene que comer carne, patatas y verdura (y otros alimentos que aparezcan en su plato) por turnos, para que no coma ningún tipo de alimento primero y deje el resto de alimentos en el plato. También puede guiar a un comedor quisquilloso indicándole cuántos bocados podría comerse de un plato. Recuerda no ofrecerle raciones de adulto.

#### NORMA: HAZ TURNOS

1. TOMA UN BOCADO, BEBE UN POCO, TOMA UN BOCADO, BEBE UN POCO
2. UN POCO DE CARNE, UN POCO DE PATATA, UN POCO DE VERDURA, AHORA OTRO TROZO DE CARNE, ETC.

## Normas

### CÓMO COMENZAR EL DÍA SIN ESTRÉS

Para algunos niños quisquillosos con la comida, el desayuno, al ser la primera comida del día, es el momento en el que oponen mayor resistencia a comer pan o tostadas. En ese caso, puedes darle muesli o cereales con leche, yogur o avena.

### QUÉ HACER SI TU HIJO UTILIZA LA COMIDA PARA MANIPULARTE

En ese caso, emplea el método de los veinte minutos. De este modo, le mostrarás que no permites que la comida se convierta en un drama interminable. En su lugar, establece un ritual positivo y disciplinado, con los límites bien definidos. Sentaos juntos en la mesa, empezad a comer, y, después de veinte minutos, la comida se ha terminado. Anuncia esto de forma clara y natural de antemano. A continuación, limpia la mesa sin montar ningún alboroto. Dale un postre, pero solo uno. Si tu hijo se arrepiente de haber rechazado la comida, o si quiere comerse la cena, dile firmemente que tendrá que esperar a la siguiente comida. Siendo firme y claro en este asunto, contrarrestas la tozudez arbitraria propia de un niño de su edad en relación a la comida (sobre todo las comidas calientes).

Qué hacer y qué se recomienda no hacer en las horas de las comidas  
Tenemos una lista de consejos prácticos para unos hábitos alimenticios sanos.

SÍ

Deja que tu hijo decida la cantidad que quiere comer

NO

Fuerza a tu hijo para que coma más

¿POR QUÉ?

Tú decides qué poner en la mesa, pero deja que tu hijo te indique cuánta comida necesita. Obligar a un niño a beberse todo el contenido del biberón, o a tomarse todo un potito es un método equivocado. Tú mismo no consumes siempre la misma cantidad de comida y bebida. Acepta que un niño puede comer cantidades variables, dependiendo del día. Insistiendo al niño en que coma más aumenta el riesgo de que se niegue a comer. Un niño pequeño no te puede indicar que ya ha comido suficiente. Normalmente, a los niños de biberón se les da una cantidad de leche estándar y medida, pero te recomendamos que observes al niño. ¿Tu hijo se desarrolla correctamente? ¿Presta atención y es un niño alegre? En caso afirmativo, no te preocupes si queda algo de leche en el biberón. Cuando los padres se preocupan por la ingesta calórica diaria de sus hijos, comienzan, de forma inconsciente, a obligarles a comer más, obteniendo exactamente el resultado contrario. El niño desarrolla aversión hacia los alimentos y las bebidas.

SÍ

Cuando esté listo para ingerir alimentos sólidos, haz que tu hijo pruebe con una galleta o con un mendrugo de pan de forma habitual.

NO

Entretén al niño cuando esté probando nuevos alimentos.

¿POR QUÉ?

Los niños tienen que comer algo unas cinco veces al día por término medio. Haz que tu hijo descubra por sí mismo lo que puede hacer

con un mendrugo de pan: masticarlo, chupetearlo o mordisquearlo  
Acepta que sus primeros acercamientos a los alimentos sólidos (colines, mendrugos) pueden producir arcadas. Es algo normal y es bueno para su desarrollo oral motriz. Permanece atento por razones de seguridad. Los niños cuyas edades están comprendidas entre uno y dos años tienen un fuerte instinto de imitación. Por eso, es conveniente que cojas un trozo de pan y comiences a comértelo, por casualidad delante del niño. Comenta en voz alta lo rico que está. Cuando estés dando un paseo con tu hijo en la sillita, dale algo de comer que pueda sujetar en las manos. Si tú tomas algo, tu hijo te copiará. Las cosas en las que no pones mucha atención, se convierten en las cosas que quieren. Tienes que incitar sutilmente a tu hijo a que te imite.

SÍ

Sirve raciones pequeñas y manejables en las comidas.

NO

Deja al niño jugar con la comida en la mesa.

¿POR QUÉ?

Si ves que tu hijo no está comiendo, pero que está jugando con la comida, o tirándola, retírale el plato. No se lo des sólo por el hecho de dejarle tenerlo. De este modo, le muestras que no se juega con la comida. Al servirle pequeñas raciones, ves claramente si come o no. Es por todos sabido que a los niños les encanta jugar con la comida. Como son pequeños, señalarán en el frigorífico lo que quieren, y luego se negarán a tomárselo.

Cuando te sientes en la mesa con tu hijo, pon una ración minúscula en su plato. De este modo, se estimulará su apetito. Cuando se lo haya acabado, dale otro poquito del mismo alimento. De ese modo, se acostumbrará de forma progresiva al sabor. No pienses en raciones de adulto. En este punto, lo que es importante es el aprendizaje y no la necesidad de alimento. No hay nada malo en que un bebé de ocho meses escupa la verdura. Se tiene que acostumbrar a los sabores, así que sigue practicando.

SÍ

Ten en cuenta las preferencias de los niños de tres años.

NO

Cíñete a las llamadas “normas generales”.

¿POR QUÉ?

Algunos niños siguen comiendo purés durante un largo periodo de tiempo. Puede que tu hijo haya tenido una experiencia desagradable con otro tipo de comidas. Puede que le hayan producido arcadas alimentos suaves con trocitos más sólidos, como yogur con trozos de frutas. Puede que tu hijo haya desarrollado una asociación negativa ante este tipo de alimentos. Después de todo, hay algunos adultos que sienten una profunda aversión a este tipo de alimentos, lo que puede estar genéticamente determinado. Hay que ser comprensivo con esto. Sufrir una aversión hacia una clase de alimentos en particular comienza con el reconocimiento de esta aversión por los padres. No te empeñes en decir “mi hijo tiene que aprender a tomárselo”, porque pienses que se trata de una de las “normas generales”. Todo lo contrario: puedes pasar de alimentos suaves, a alimentos más espesos, y alimentos sólidos. No es necesario comer ese tipo de alimentos grumosos para aprender a comer alimentos sólidos, y por eso no deberías forzarlo. Algunos niños pueden comer desde puré hasta alimentos sólidos: desde cereales para bebés hasta pan, pasando por suave puré de patatas, carne y verdura servidos por separado. En ese caso se podrá eliminar la fase de la comida con grumos. Ten en cuenta de lo que está formado el yogur con trozos de fruta, y dale a tu hijo por una parte yogur, y por otra, trozos de manzana.

SÍ

Sigue intentándolo.

NO

Deja que tu hijo (de ocho meses) marque su propio ritmo si no responde de forma positiva a los nuevos sabores.

¿POR QUÉ?

En el proceso de aprendizaje de nuevos sabores por parte del niño,



es muy conveniente repetir los procedimientos. De media, un niño necesita probar un mismo alimento de diez a quince veces para aprender a saborearlo. Incluso si al niño no le gusta, o si opone una fuerte resistencia, debes volver a intentarlo una vez más, y no rendirte. No debes dejar que el niño decida. Puede ser muy útil a la hora de introducir nuevos sabores, distraer al niño con juguetes brillantes con efectos luminosos y sonoros. Gracias a estas técnicas de distracción, el niño prueba nuevos sabores de forma inconsciente. Un niño de tres años, o más mayor puede jugar al juego para saborear nuevas comidas. De este modo, estos niños ya no necesitarán las técnicas de distracción.

**SÍ**  
Emplea un método paso a paso con cada niño.

**NO**  
Trata a todos los niños del mismo modo.

**¿POR QUÉ?**  
Algunos niños disfrutan de forma natural más con la comida que otros. Algunos niños son más sensibles a los nuevos sabores. Estos niños suelen ser niños despiertos. Sus experiencias con los nuevos sabores son más intensas. Cuando se han acostumbrado a una variedad de sabores, sus padres nos cuentan que optan especialmente por la comida picante. Prefieren sabores fuertes como aceitunas, gambas, arenques y comida china e india. A estos niños les gusta menos la comida con un sabor más suave, como la coliflor o las zanahorias. A menudo los padres piensan que los niños prefieren los sabores suaves. Pero eso no es verdad. Prueba a freír coliflor con algunas especias y verás la reacción de tu hijo.

**SÍ**  
Acordad algunas normas básicas para las horas de las comidas.  
**NO**  
Renegociad las normas todos los días.

**¿POR QUÉ?**  
Si ya puedes comunicarte bien con tu hijo, puedes enseñarle las normas en la mesa. En realidad, sería más conveniente llamarlas normas para comer y beber, porque no solo se aplican al momento en el que estás sentado en la mesa para comer, sino también a la forma de comer entre las comidas principales. Elige lo que mejor se adapte a vosotros entre los siguientes ejemplos:

- Servimos primero una ración pequeña en nuestros platos, o tomamos un trozo pequeño.
- Cuando nos hemos acabado la primera ración, solo nos sobran unos segundos.
- Nos quedamos sentados en la mesa hasta que se acabe la comida (no más de veinte minutos).
- En la mesa nada de juguetes o material de lectura.
- Alternamos la comida con la bebida, por turnos.
- Alternamos un trozo de patata (o pasta o arroz), un trozo de verdura, y un trozo de carne (o pescado o pollo), por turnos.
- Tomamos agua en la cena, y leche o zumo en la comida.

Al recurrir a estas normas, los niños saben con certeza lo que se espera de ellos y evitan discusiones innecesarias. El ambiente en la mesa es muy importante. Utiliza estas normas para mantener el ambiente relajado y agradable.

## Las dificultades más comunes

No importa el empeño que le pongas como padre, antes o después tendrás que afrontar una dificultad. Una dificultad es un problema en el que eliges precisamente la solución errónea. Por eso hemos resumido las principales dificultades con las que te puedes encontrar:

### MI HIJO NO COME CON NORMALIDAD

Un niño al que le encantan los sándwiches, pero al que las comidas calientes le gustan menos, está dentro de los límites de lo considerado normal. Se convertiría en un problema si el niño únicamente comiese pan. Si este es su caso, y “solamente comiese...”, necesitas tratar el problema. Ayúdate de las lecciones que aparecen en este libro. Haz que tu hijo pruebe otros alimentos, anímale y felicítalo en caso de que quiera comer algo nuevo.

### MI HIJO SOLAMENTE QUIERE COMER COMIDA EN PACKS INDIVIDUALES

El individualismo reina en nuestra sociedad y la industria alimentaria se ha aprovechado de esto rápidamente con el lanzamiento de varios productos en packs pequeños: postres pequeños, packs pequeños de fruta exprimida, snacks de queso en packs individuales. Todos estos pequeños snacks, así como las diferentes marcas que comercializan alimentos listos para comer pueden hacer que los niños se acostumbren a no comer más que snacks y dulces. Cuanto más normal (sin nombrar ninguna marca en particular) sean los ingredientes de una comida, más fácil será para el niño ingerirlos. Esto es especialmente cierto si va a comer de vez en cuando a casa de los abuelos y ellos no tienen estos modernos productos alimenticios, claro...

### MI HIJO CONVIERTE CADA COMIDA EN UNA EXPERIENCIA DRAMÁTICA

¿Qué puedes hacer si tu hijo siente aversión hacia alimentos comunes? Ningún padre se puede quedar impasible si su bebé, o su hijo de un año, empieza a berrear en cuanto ve el babero o la cuchara. Quieres que tu hijo coma, pero él claramente no quiere. No empieces

a discutir. Empieza ofreciéndole el alimento en tu dedo en lugar de en una cuchara, y utiliza, mientras tanto, técnicas de distracción (consulta el capítulo de “Comer y beber entre uno y dos años”). A veces, una gripe puede provocar una aversión repentina hacia un alimento. Puede que a tu hijo no le gusten las comidas calientes porque se puso malo justo después de haber comido una comida caliente. Por esta razón, asocia una reacción negativa con la comida caliente. Intenta conseguir de forma gradual que vuelva a comer el alimento. Si no funciona, busca ayuda profesional.

### MI HIJO TIENE MANÍAS ALIMENTICIAS (ENTRE LOS DOS Y TRES AÑOS): ANTES SOLAMENTE COMÍA MANTECA DE CACAHUETE, Y AHORA NO LA PUEDE NI VER.

Los periodos de cambios en los gustos son muy normales en los niños. Piensa que son como oleadas. Los gustos vienen y van. Si tu hijo se vuelve loco con la manteca de cacahuete durante una temporada, y de repente se niega en rotundo a comerla durante un periodo de tiempo prolongado, es algo normal. Tienes que ser flexible en este asunto. No hagas de esto un problema.

**A MI HIJO SOLO LE GUSTAN CUATRO TIPOS DE VERDURAS**  
“¿Y qué?”, nos vemos tentados a decir. Muchos sabores y texturas provocan en algunos niños sentimientos de inseguridad. No saben a lo que se van a enfrentar a continuación. Cada día, tienen que esperar a ver las maravillas culinarias que sus padres han preparado. Comer el mismo plato que el resto de la familia implica, hoy en día, que se comerá algo diferente cada día. Esto es muy recomendable para los padres, pero un horror para el niño. A los niños les gusta sentir que lo conocen, simplemente eso. Al darle una comida diferente cada día, no le darás el suficiente tiempo para poder acostumbrarse a un sabor en particular. Con tres o cuatro variedades es suficiente. ¿Qué prefieres? ¿Un niño que come los platos que le son familiares y los disfruta, o un niño con el que tienes que pelear para que se siente a la mesa, que lo hace llorando, mirando lo que él considera que es una comida extraña?



**MI HIJO QUIERE PASARSE EL DÍA ENTERO COMIENDO DULCES.** El caso es que cuando eras pequeño, el bote de los dulces solo estaba a tu alcance durante el fin de semana. Si intentas incorporar esa tradición en tu propia familia hoy en día, te vas a decepcionar, porque los niños visitan otras casas en las que tomar dulces y snacks de forma constante es algo normal. Por supuesto, puedes hacer que tus hijos sean un buen ejemplo en tu propia familia. Distingue bien entre alimentos normales, y las comidas especiales. Dale dulces únicamente a una hora establecida, como por ejemplo, cuando vuelven a casa del colegio. El dentista te aconsejará que es mejor que coma todos los dulces en un mismo periodo, que comerlos durante toda la tarde. Reserva algunos productos para ocasiones especiales. Por ejemplo, solo bebe refrescos de cola en las celebraciones. Si no es una celebración, sirve entonces té, naranjada o agua. Piensa también en lo que consideras que se puede incluir en la categoría de dulces, basándote en tu propio criterio.

**MI HIJO SIEMPRE QUIERE UNA GALLETA Y UNA BEBIDA PERO CENAR, ¡NO!**

Si tu hijo no es un buen comedor, los aperitivos entre comidas le pueden hacer perder el apetito. Lo mismo pasa si toma demasiadas bebidas lácteas o dulces. Le producen al niño una sensación de saciedad, por lo que tendrá menos apetito para la cena. Si le das al niño un par de galletas a las cuatro de la tarde con la excusa de “que al menos coma algo”; pronto estará saciado, y a la hora de la cena te encontrarás con “no, gracias”. Si tu hijo es rezagado y juega con la comida, no le des snacks antes de las comidas.

**A MI HIJO NO LE GUSTA LA FRUTA...**

Algunos niños tienen problemas cuando comen fruta. Puede que no con la fruta propiamente dicha, sino con la textura. A algunos niños, por ejemplo, no les gusta coger un plátano, pero les encanta pinchar trozos de plátano con el tenedor. Con los niños a los que no les gusta la fruta, es una buena idea limitar el consumo a uno o dos tipos de fruta que les gusta comer. Si a tu hijo no le gusta la piel alrededor

**DIEZ CONSEJOS PRINCIPALES**

PARA SUPERAR TODAS LAS FASES ALIMENTICIAS CON EL MÍNIMO ESCÁNDALO

- CONSEJO 1 Cada niño pasa por cada fase alimenticia de una forma.
- CONSEJO 2 Céntrate en los tres conceptos básicos (Intuición, Responsabilidad, Individualismo).
- CONSEJO 3 Aprende a reconocer las preferencias del niño en relación con ciertos alimentos y bebidas y tenlo en cuenta a la hora de preparar las comidas.
- CONSEJO 4 Utiliza técnicas de distracción con niños muy pequeños.
- CONSEJO 5 Sé paciente (la perseverancia a corto plazo sale rentable a largo plazo)
- CONSEJO 6 Sigue intentándolo; los sabores se pueden aprender.
- CONSEJO 7 Dale zumos o bebidas lácteas a ciertas horas del día (no dejes que tu hijo esté todo el día con un biberón o un vasito de zumo) La bebida también es un alimento, y sacia al niño, hasta tal punto que le puede quitar el apetito a la hora de comer.
- CONSEJO 8 A la hora de introducir nuevos sabores y técnicas alimenticios, intercala pausas, si es necesario.
- CONSEJO 9 Tómatelo con calma. Empieza con una pequeña cantidad de un nuevo sabor. No incluyas mucha variedad: eso desorienta a los niños pequeños.
- CONSEJO 10 Evita peleas en la mesa y busca formas creativas de abordar el problema.

de los gajos de naranja y mandarina, puedes optar por darles zumo exprimido para beber. A un niño le puede encantar los plátanos y a otro las manzanas. No hagas de eso un problema.

**A MENUDO, MI HIJO NO QUIERE AVENA PARA DESAYUNAR...**

El sentido del gusto en los niños está cambiando constantemente. Tus propias preferencias, en cuestión de platos, también cambian. Puede que sea el aroma de ciertos alimentos lo que hace que a un niño deje de gustarle algo de repente. Intenta encontrar una alternativa equivalente que le guste a tu hijo. Dale yogur con muesli o pan integral con miel, en lugar de avena, por ejemplo. Antiguamente, en la década de los cincuenta y sesenta, los niños comían lo que se les ponía delante. No podían elegir, y menos entre una gran variedad. Esto era así porque las familias no tenían medios económicos para darles algo diferente. Ahora las cosas han cambiado. A algunos niños no les gustan las patatas cocidas, o el puré de patatas, pero sí las patatas asadas. No hagas de eso un problema. Simplemente prefieren las patatas asadas, con su corteza crujiente a las patatas cocidas.

**Famille actives**

**8 PM. HORA DE LA CENA**

Cuando ambos padres trabajan, a menudo les ocurre que, después de recoger a sus hijos, tienen que pensar en lo que van a poner de cena, o en quién va a hacer la compra. Eso no es nada recomendable. Sin tener en cuenta que el niño de uno o dos años debería cenar alrededor de las ocho, el hecho de cenar tarde se convierte a menudo en algo apresurado y estresante. Sobre las ocho de la tarde, un niño puede prestar suficiente atención para la comida, y así comerá mejor. Además, de este modo no tendrá que ir a la cama con el estómago lleno.

**PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN**

Anticipación es la palabra clave. Planifica las comidas una semana (laboral) por adelantado, y haz una compra grande una vez a la semana. Puedes comprar verdura fresca en su establecimiento local. Pero no es recomendable ir al supermercado todos los días con los niños.

**¿QUÉ PONEMOS EN LA MESA?**

¿Te resulta difícil poner algo sabroso y original en la mesa todos los días? En realidad eso no es necesario. Puedes cocinar comida suficiente para dos días, y ponerla en días alternos. Un niño medio podría comer de cuatro a cinco cenas diferentes, y como padre, esto te debería bastar. Por ejemplo, una comida a base de pasta, tres comidas a base de verdura con carne o pescado, y una comida especial. Puedes comer una variedad de alimentos básicos como arroz, pasta o patatas, con verdura. Sé creativo y flexible: piensa en variaciones saludables y ricas. ¿A tu hijo le gustan las zanahorias? Entonces, piensa en un plato rico con zanahorias que puedas repetir cada cuatro o cinco días, realizando pequeñas modificaciones. El niño reconoce la zanahoria, le gusta, y se la come con gusto.

Cuando hablamos de comidas especiales, a menudo hablamos de pizzas, tortitas y patatas fritas. ¿Te sientes culpable por consumir este tipo de comida rápida? En realidad no te tienes por qué sentir



**¿QUÉ PONEMOS EN LA MESA?**

ELIGE ALGO DE CADA COLUMNA A LA HORA DE PREPARAR UNA CENA CALIENTE, Y HAZ LAS VARIACIONES QUE CONSIDERES APROPIADAS

● pasta	● pollo	● brócoli
● arroz	● pescado	● zanahorias
● patatas	● carne	● judías
● pan	● comida vegetariana	● legumbres
	● huevo o queso	● tomate

así, siempre que no te limites a este tipo de productos. Con pizzas y tortitas caseras, puedes pensar en combinaciones sanas con verduras frescas, carne, pescado, productos vegetarianos o huevos.

**UN BUEN EJEMPLO IMPLICA BUENOS HÁBITOS**

Aunque a veces estés cansado de cocinar, o no te sientas inspirado, tu forma de cocinar es muy importante en estos primeros años, porque a los niños les encanta imitaros. Por eso es importante que el acto de comer se asocie a un ambiente agradable, y a un comportamiento gratificante. No dejes que tu hijo se acostumbre a picotear entre horas. Si le dejas pasarse todo el día comiendo y bebiendo sin establecer horarios de las comidas, con toda probabilidad no comerán a horas apropiadas cuando se vayan de casa y tengan que cuidar de sí mismos. No cocinarán con frecuencia, y probablemente consumirán comida rápida en la calle o comerán en una bandeja sobre las rodillas en casa. Haz que tu hijo te ayude con la preparación de la comida desde una edad temprana. Tómate tu tiempo para las comidas principales. Eso les enseña a apreciar la comida. La comida es una ocasión especial que hay que disfrutar juntos, en un ambiente relajado y en la mesa, no en el sofá en frente del televisor.

## Comida con sabor (extra)

Durante el último siglo, en los Países Bajos, se solía verter salsa de manzana en todos los alimentos. Con esto, los padres esperaban que sus hijos se familiarizaran antes con las judías verdes, los guisantes, las zanahorias y la coliflor. La salsa de manzana era el lubricante que les ayudaba a tragar la comida. Hoy en día hay muchas opciones para aumentar el sabor, como hierbas aromáticas, ketchup o salsa. Después de todo, a los niños les cuesta menos aceptar las verduras si añades algún tipo de aromatizante. Una forma de hacer esto es friendo las verduras con especias.

### PRUEBA TODO, NADA ES OBLIGATORIO

El momento del vermú del fin de semana con tu pareja es una oportunidad para que tus hijos prueben nuevos sabores y nuevos alimentos (consulta el capítulo 3). Normalmente le das snacks pequeños que no implican mucho riesgo, desde el punto de vista del niño. Consejo: ¡pon en los platos también verdurita! Como los trozos son muy pequeños, a los niños les llama la atención. Además, no tienen que probarlo todo, pero lo pueden hacer. Haz que la comida principal sea a base de alimentos con los que está familiarizado.

### DESDE COMIDAS SUAVES A ...

También te sugerimos que emplees técnicas modernas de cocina, como stir-fry, asar a la parrilla o licuar. Si a tu hijo le gusta tomar batidos de frutas o smoothy en lugar de piezas de fruta, no te preocupes. Después de un tiempo, probablemente quieras enseñarle a tu hijo a comer piezas de fruta también, ¿verdad? Hay que empezar por admitir el problema y tratarlo con respeto. Explícale que puede aprender a que le guste la fruta si antes aprende a saborearla.

### ATENCIÓN

En contra de lo que muchos padres piensan, adaptar el método de cocina a las preferencias de tu hijo no implica que le conviertas en un niño mimado. Si quieres que coma brócoli, no pasa nada si en lugar de cocerlo lo fríes, y es totalmente recomendable si el niño siente aversión hacia esa sustancia blanda, suave, recién cocida... Lo mismo ocurre con el pan (tostada frente a pan fresco) y patata (asada frente a cocida o en puré). Simplemente hazlo.

## Y por último

Antes de abrir este libro, probablemente tenías muchas dudas y preocupaciones acerca de los hábitos alimenticios de tu hijo. Esperamos que esta información te haya servido de guía hacia una nueva perspectiva más positiva de tus “malos comedores”. De hecho, entre los niños sanos no hay malos comedores, sino comedores selectivos.

Depende de los padres aprender a reconocer las preferencias y sensibilidades de sus hijos en lo que se refiere a la comida, asimismo que reconocer los tomas y das y responder a ellos de forma sensible. Además, un comedor selectivo no tiene por qué no estar sano. Como es natural, tú como padre, quieres ayudar a tu hijo a ampliar el repertorio de sabores que conoce, y las formas de comer. Te encuentras en una posición privilegiada para ayudar a tu hijo a conseguirlo. Observa a tu hijo, acéptalo tal y como es, e intenta encontrar el mejor modo de hacerle probar comidas, y de hacer que esta experiencia sea agradable y divertida. Recuerda que cada niño es único, y que la información facilitada en este libro solo puede servir de guía, y no es obligatoria. Eres la persona que mejor conoce a tu hijo.

### MONIQUE THOMAS-HOLTUS

Asesora alimenticia



### NB

DIFRAX HA PUBLICADO DE LA SERIE DE ASESORAMIENTO Y GUÍA, “EL LIBRO PARA DEJAR EL CHUPETE”, CON SÚ SÚ, EL HADA DE LOS CHUPETES, PARA AYUDAR A LOS NIÑOS DE TRES AÑOS EN ADELANTE A DEJAR EL CHUPETE.

PUEDE DESCARGÁRSELO DE FORMA GRATUITA EN [WWW.DIFRAX.COM](http://WWW.DIFRAX.COM)

### LEVANTARSE POR LA MAÑANA

Es importante que el niño se levante con tiempo suficiente para tomar un desayuno adecuado. Una forma de conseguirlo puede ser cenar un poquito antes. Los niños pueden cenar con uno de los padres primero, para que se puedan ir a la cama a una hora razonable. Tú y tu pareja podéis hacer turnos, dependiendo, claro está, de vuestros horarios laborales.

### ENERGÍA PARA TODO EL DÍA

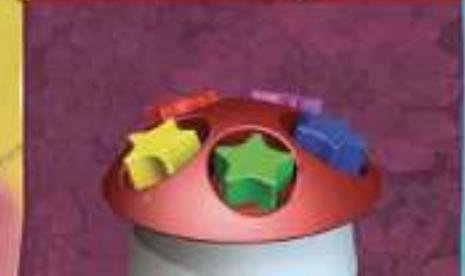
El desayuno es la primera comida del día. A menudo nos saltamos el desayuno, porque todos estamos muy ocupados y vamos con prisa para llegar al colegio o al trabajo con puntualidad. Es una pena, porque un buen desayuno te proporciona la energía para el resto del día. ¿Le cuesta a tu hijo zamparse un buen desayuno por la mañana? Piensa en las preferencias individuales de cada niño. No todos los niños pueden comer la misma cantidad. Una solución podría ser preparar a tu hijo un desayuno ligero, y darle un aperitivo matinal nutritivo. Otra solución es darle yogur con muesli o cereales, si no le gusta comer pan o tostadas por la mañana. Si a tu hijo le gusta el pan, pero siempre monta un escándalo por lo que le acompaña, llega a un acuerdo por adelantado sobre lo que puede elegir.

### EL DÍA DE LA SOPA

La sopa es una excelente opción para que tu hijo se familiarice con nuevos sabores. Puedes hacer puré de verduras y añadirlo a la sopa.

Deja a tu hijo que moje pan en la sopa para que se acostumbre al sabor.





En los primeros años de vida, el niño tiene muchas cosas que aprender. Los niños no aprenden a sentarse, mantenerse de pie y caminar únicamente: también aprenden a comer y a beber. En algunos casos, esto sucede de forma natural, pero en otros, les cuesta un poco más ¡Este libro le sirve de apoyo para que el proceso de aprender a comer y a disfrutar con la comida se convierta en una agradable experiencia y un viaje de descubrimiento por parte de su hijo.

El libro "Toma un bocado- Traga-Listo" incluye divertidas historias para leer en voz alta, actividades, un plan para saborear nuevas comidas, pegatinas de recompensa, y ¡una sorpresa encantadora! ¡Aprender a comer y a disfrutar con la comida se convierte en algo divertido con la ayuda de las aventuras de Marisa y de Marcos, y con los consejos de MiMi, el hada de las comidas!

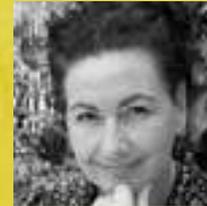
Monique Thomas-Holtus comparte sus experiencias y conocimientos como asesora alimenticia en la parte dedicada a los padres, redactada por ella. La divertida historia que forma parte del libro se combina a la perfección con los consejos de Monique. Se completa el plan con el servicio de mesa especial (disponible en [www.difraxshop.com](http://www.difraxshop.com), y en tiendas de bebés especializadas), para que la comida se convierta en: ¡Toma un bocado-traga-listo!

Idea y texto: Vivienne van Eijkelenborg  
Texto: Monique Thomas-Holtus  
Ilustraciones y texto: Inge Nouws

Apto para niños a partir de tres años, con ayuda de sus padres.

**difrax**  
Different. Difrax.

Anteriormente publicado en esta serie:  
El Libro para dejar el chupete  
ISBN: 97890 8715 0105





# La Única y Verdadera Corona Del Buen Comedor

¿Has completado el plan para saborear nuevas comidas?  
En ese caso, recorta con cuidado la corona del buen  
comedor. Sujétate la corona con una goma elástica  
para que todos sepan... ¡que comes de todo!  
**¡Felicidades!**

Agujero para la goma elástica

Corona del Buen Comedor

PEGATINAS DEL PLAN PARA SABOREAR NUEVAS COMIDAS



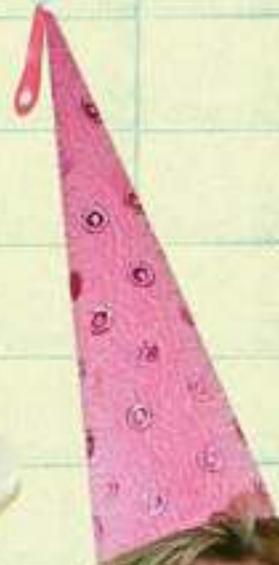
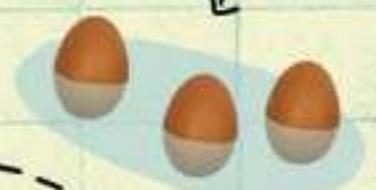
difrax  
Different. Difrax.



Hay unas pocas pegatinas más, porque MIMI está muy orgullosa de ti!

¡Genial! ¡Unas pocas más y habrás completado el plan!

¿Qué hay en la cazuela?



Estas son las pegatinas del capítulo 3.