




Consejos para introducir nuevos alimentos y manejar rechazos

¡Hola, familias! 

Queremos compartir con vosotros algunos **consejos prácticos y basados en evidencia científica**, creados por **dietistas-nutricionistas colegiados** desde **Date Life**. Nuestro objetivo es ayudaros a que vuestros peques disfruten de una alimentación variada y saludable. 



1) **Empieza poco a poco**

Introduce el nuevo alimento en pequeñas cantidades junto con otros que ya les gusten. Por ejemplo, si le encanta la pasta, prueba añadirle trocitos pequeños de verduras como calabacín o zanahoria rallada.  


2) **La clave está en la repetición**

¡No te preocupes si lo rechazan al principio! Los estudios muestran que los niños necesitan probar un alimento hasta **10 veces** o más antes de aceptarlo. Haz que el proceso sea relajado y sin presiones. 




3) **Juega con la presentación**

Los peques son visuales por naturaleza. Transforma los alimentos en algo divertido, como caritas con frutas  o formas creativas con verduras . A veces, solo cambiar la apariencia del plato hace que quieran probarlo.


4) **Da ejemplo**

Si te ven disfrutando de ese alimento, será más fácil que ellos también quieran probarlo. La imitación es una herramienta poderosa. 

5) **Involúcralos en la cocina**

Cuando los niños participan en la preparación de los alimentos, ¡es más probable que quieran comerlos! Pueden ayudar a lavar frutas, mezclar ingredientes o decorar el plato.   

6) **Evita premios o castigos**

Evita frases como “si no comes, no hay postre” o usar la comida como recompensa. Esto puede generar una relación poco saludable con los alimentos. Mejor, haz que probar cosas nuevas sea algo normal y positivo. 

7 Ten paciencia

Cada niño tiene su ritmo. Si rechaza un alimento, no pasa nada. No lo fuerces; prueba más adelante en otro momento. Lo importante es que la experiencia sea positiva. 🌻

 **Importante:** Todos estos consejos están elaborados por el equipo de **dietistas-nutricionistas colegiados de Date Life** y respaldados por estudios científicos actuales.