



## Dra. Luchy Bebé | Nutrición

### 🍏 Guía para Niños Grandes: ¡Nuevos Sabores, Nuevas Aventuras!

¡Hola! Qué alegría que te sumes a este reto. Con niños más grandes, la clave ya no es "esconder" la verdura, sino hacer que se sientan **dueños de su alimentación**. Aquí tienes estrategias basadas en evidencia (AAP y GPC) para peques que ya tienen voz propia:

#### 1. El Juego del "Científico de Alimentos" 🔬

A los niños grandes les encanta investigar. En lugar de decir "cómételo", invítalo a analizar el alimento como un experto:

- **Misión:** "¿A qué suena cuando lo muerdes? ¿Es un 'crunch' o un 'squish'?"
- **Objetivo:** Desviar la atención de "tengo que tragarlo" hacia la curiosidad sensorial.
- **Tip:** Si no quiere probarlo, que use sus sentidos: "Solo dime a qué huele y qué color tiene". ¡Eso ya es un avance! ✨

#### 2. La Regla del "Bocado de Cortesía" 🍴

Establece un acuerdo familiar: no es necesario terminarse el plato, pero sí dar **un bocado de valientes**.

- Explícale que sus papilas gustativas son como "músculos" que necesitan entrenar para que les guste.
- **Dato curioso:** A veces el cerebro tarda hasta 15 intentos en reconocer que un sabor es "amigo". 🧠✨

### 3. ¡Involúcralo en la Logística! 🛒👩‍🍳

A esta edad, la participación es poder. Si ellos ayudan, es más probable que prueben:

- **En el súper:** "Tu misión es elegir una verdura verde y una fruta roja para la semana".
- **En la cocina:** Deja que sea el "Chef de Salsas" o que ayude a picar (con supervisión). Cuando un niño cocina algo, siente orgullo y curiosidad por probar su "creación".

---

### 4. Menús con Opciones (Libertad Controlada) 📝

A nadie le gusta que le impongan todo. Prueba dándole dos opciones saludables:

- "¿Prefieres brócoli al vapor o zanahorias asadas con miel?"
- Al darle a elegir, siente que tiene el control, pero tú aseguras que ambas opciones son nutritivas. 🥕🥦

---

### 💡 Un mensaje de tranquilidad para ti, mamá/papá:

Es normal que en esta etapa prefieran lo conocido (lo que les da seguridad). No entres en luchas de poder; la mesa debe ser un lugar de **conexión**, no de guerra. Si el ambiente es tenso, el estómago se cierra. 🚫 tensiones, ✅ mucha paciencia.

**¡Lo estás haciendo increíble!** Tu persistencia hoy es la salud de su futuro. ❤️

---

*Recuerda que si notas que tu hijo solo acepta un grupo muy reducido de alimentos (ej. solo cosas blancas o secas) o si la hora de comer causa llanto extremo, es vital platicarlo con su pediatra para descartar temas sensoriales o de neurodesarrollo.*

---

