

## introducción de nuevos alimentos

- ofrecer un nuevo alimento cada vez
- Introduzca los nuevos alimentos con los que su hijo ya disfruta.
- No fuerce a su hijo a probar nuevos alimentos. Anímele a tocar, oler y probar. Deje que le vea comiendo el alimento.
- Siga ofreciéndole el alimento aunque no le haya gustado la primera vez.

## normas para las comidas

- Ofrezca todas las comidas y tentempiés en la mesa o en el mostrador.
- Eliminar todas las distracciones a la hora de comer (televisión, tabletas, teléfonos, etc.)
- Evite las "peleas por la comida." Pelear con su hijo por la comida provocará un ambiente negativo a la hora de comer.
- Beber sólo de un vaso, no de un biberón.

## incluya a su hijo

- Incluya a su hijo en la planificación y preparación de las comidas (lavando los productos, removiendo, eligiendo los alimentos, etc.).
- Cultive un huerto o lleve a su hijo a la tienda de comestibles para que vea de dónde proceden sus alimentos.
- Dale a tu hijo dos opciones. Ejemplo: "¿Quieres un plátano o unas fresas?"

## cuándo complementar

- Algunos niños pueden beneficiarse de un suplemento nutricional.
- Algunos niños pueden beneficiarse de un multivitamínico.
- Nunca sustituya una comida por un suplemento.
- Ofrezca la comida y, si el niño no come una cantidad adecuada, ofrézcale el suplemento después de que haya intentado comer.

## llenándose rápidamente

- No deje que su hijo se llene de leche, zumo o bebidas azucaradas.
- Las meriendas y las comidas deben estar separadas por 2-3 horas.

## saltarse las comidas

- Los niños se saltan comidas. Lo compensarán en la siguiente comida.
- Los niños comen cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando están llenos.

# ¿qué suplementos nutricionales puedo dar a mi hijo?



déle a su hijo \_\_\_\_\_ por día.

# recetas de frutas y verduras ocultas



## batido de arándanos y verduras

### INGREDIENTES

- 1 taza de leche
- 1 taza de espinacas
- 1 plátano congelado
- 1/2 taza de arándanos congelados
- 1/2 taza de yogur

### INSTRUCCIONES

1. Añade los ingredientes a la batidora y bátelos hasta que queden homogéneos.

## tortitas de plátano

### INGREDIENTES

- 1 plátano pelado
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de avena de cocción rápida
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- pizca de sal
- 2 cucharaditas de aceite

### INSTRUCCIONES

1. Ponga el plátano, los huevos, la avena, la levadura en polvo y la sal en la batidora. Poner la batidora a velocidad media y batir hasta que la mezcla sea homogénea.
2. Añadir 1 cucharadita de aceite a la sartén y calentar a fuego medio.
3. Vierta 1/4 de taza de masa en la sartén. Cocinar hasta que haya burbujas en la superficie de la tortita. Utilice la espátula para dar la vuelta a la tortita y cocínela hasta que esté dorada.
4. Cubra con jarabe de arce y fruta.



## salsa alfredo de coliflor

### INGREDIENTES

- 3.5 taza de leche
- 20 onzas coliflor congelada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1-2 dientes de ajo
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

### INSTRUCCIONES

1. En una cacerola, hierva 2 tazas de leche y la coliflor a fuego medio durante 10 minutos.
2. Cuando la coliflor esté blanda, añadir la mezcla a una batidora y hacerla puré hasta que esté suave.
3. En la sartén, derretir la mantequilla y añadir el ajo. Cocinar durante 30 segundos.
4. Añadir la harina y batir hasta que la harina esté dorada. Añadir 1,5 tazas de leche y seguir batiendo hasta que la salsa esté espesa.
5. Incorporar la mezcla de coliflor y añadir el queso.
6. Mezcle la salsa con la pasta y disfrute.
7. Traducción realizada con la versión gratuita del traductor [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator)

# recetas de frutas y verduras ocultas



## macarrones de verduras con queso

### INGREDIENTES

- 1 lb Elbow Macaroni, cooked al dente
- ½ cup Water
- 1 cup Cauliflower florets
- 1 cup Squash
- 1 cup Carrot, sliced
- 2 cups Milk
- 2 cups Cheddar Cheese, shredded
- 4 oz Cream Cheese

### INSTRUCCIONES

1. 1 libra de macarrones cocidos al dente. Add everything into a blender, including cooking water, and blend until smooth.
2. Vuelva a poner las verduras mezcladas en la olla a fuego medio y añada la leche, el queso y el queso crema. Remover hasta que esté suave.
3. Añadir los macarrones, reducir el fuego, mezclar bien y tapar durante 20 minutos.
4. Disfrute.

## pan de pizza vegetariano oculto

### INGREDIENTES

- 1 taza de tomates enlatados
- 1 diente de ajo picado
- 1-2 tazas de espinacas
- 1 pan francés, cortado por la mitad
- 1-2 tazas de queso rallado

### INSTRUCCIONES

1. Ponga los tomates enlatados, el ajo y las hojas de espinaca en una licuadora. Bata hasta que quede suave.
2. Coloque la salsa de tomate en el pan con una cuchara.
3. Cubra con queso rallado y los aderezos que prefiera.
4. Hornee a 350 grados durante unos 15 minutos o hasta que el queso esté completamente derretido.

