



# Cómete un arcoíris

Muéstrame Nutrición: *Guía de cinco pasos sobre alimentos sensoriales para padres, madres, chicos y chicas.*

**¿Sabías que un niño o niña puede necesitar hasta una docena de intentos para aceptar un nuevo alimento? Las degustaciones son una gran forma de ayudarles a aceptar nuevos sabores, texturas y olores.**

En las siguientes lecciones, te guiaremos en una divertida actividad para que tu hijo/a preescolar pruebe un arcoíris de frutas y verduras y aprenda a disfrutar de nuevos alimentos a lo largo del camino. **Empecemos con las manos limpias. Lava tus manos y las de tu hijo/a con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes de manipular alimentos.**

## 1. Selecciona los alimentos para la degustación.

Incluye a tu hijo/a en la selección de frutas y verduras con las que quiere "experimentar". Busquen en la despensa, el refrigerador y el congelador alimentos de cada uno de los cinco grupos de colores. Consideren elegir un alimento que esté disponible fresco, congelado y enlatado para compararlo. Busquen las palabras "bajo en sodio", "sin sal agregada" y "sin azúcar añadida" en las etiquetas de los enlatados.

**2. Prepara la experiencia de degustación** Lava las verduras y frutas frescas con agua fría. Pon una pequeña porción de cada alimento en un plato o tazón. Alinea los platos para crear un arco iris de colores en la estación de degustación. No olvides lavarte las manos durante al menos 20 segundos antes de manipular la comida. Para leer sobre mejores prácticas y consejos de alimentación saludable, repasa nuestra *Guía de seguridad alimentaria: Saborea un Arcoíris*. Recuerda cortar la comida en trozos pequeños, del tamaño de un bocado, para evitar que tu hijo/a se atragante.

## 3. Pídele a tu hijo/a que use sus cinco sentidos mientras prueba los alimentos. Haz las siguientes preguntas...

**VISTA:** ¿Qué ves? ¿De qué color es la fruta o verdura? ¿Qué forma tiene? ¿Ves sus semillas?

**TACTO:** ¿Qué sientes? ¿Es duro o blando? ¿Suave o irregular? ¿Frío o caliente? ¿Seco o húmedo? ¿Es pesado? ¿Es pegajoso o viscoso?

**OÍDO:** Sacúdelo: ¿oyes algo?

**ODOR:** ¿Qué hueles?

**SABOR:** ¿Crees que su sabor será dulce, ácido, picante o amargo? Ahora, prueben la comida. Muéstrale a tu hijo/a cómo hacerlo con un poco de la fruta o verdura. Haz que el/ella la lama o toque con su lengua. ¡Felicítale por probar un nuevo alimento! ¿Su sabor fue dulce, agrio, picante o amargo? ¿Era crujiente o suave?

## 4. Completen juntos el Test de Sabor.

Imprime el [Test de Sabor](#) y pídele a tu hijo/a que señale la cara que corresponde a su reacción a las comidas que acaba de probar. Esto puede ser un paso ENORME para algunos niños/as. Algunos chicos y chicas pueden necesitar varias "degustaciones" para comerse una porción entera o saber si les gusta lo que han probado.

## 5. En la siguiente página, aprende por qué comer un arcoíris de colores es bueno para la salud de tu familia.

Prueba nuestras recetas saludables, aptas para niños y niñas, que incluyen diferentes frutas y verduras. Imprime la hoja de colorear para repasar los colores del arcoíris.

### Si no puedes imprimir:

Si no tienes impresora, pídele a tu hijo/a que dibuje las expresiones faciales en una hoja blanca. En vez de colorear las hojas de actividad, pídele que dibujen diferentes frutas y vegetales representando los colores del arcoíris.