

Tabla de exposición reiterada

INSTRUCCIONES

Seleccione un alimento “foco” que quisiera incorporar a la clase durante un período de dos a tres semanas. Escriba el alimento foco en la parte superior de cada hoja, luego prepare y sirva el alimento de distintas formas. Anote cada una de las variantes de la preparación en la columna que está más a la izquierda (o inserte imágenes del alimento preparado de distintas formas). Con cada sabor, el niño puede colorear el emoji que más coincida con su reacción al alimento.

Imprima un folleto para cada niño que esté en su clase (la descarga contiene dos folletos por hoja). Para reutilizarlo, considere laminar las hojas y escribir en ellas con marcador para pizarra blanca. ¡Sea creativo! Usted puede reemplazar los emojis con un pulgar hacia arriba, de costado o hacia abajo.

Objetivo: La estrategia individual más eficaz para lograr que los niños coman alimentos saludables es la exposición reiterada. Es posible que los niños tengan que probar algo de 10 a 15 veces antes de saber si les gusta o no. Esto requiere de paciencia. Lleva tiempo: pueden pasar semanas o meses y distintas preparaciones del alimento.

Esta recomendación surge del informe de Healthy Eating Research: Fisher J, Lumeng J, Miller L, Smethers A, Lott M. Evidence-Based Recommendations and Best Practices for Promoting Healthy Eating Behaviors in Children 2 to 8 Years (Recomendaciones basadas en la evidencia y prácticas óptimas para el fomento de conductas alimentarias saludables en niños de 2 a 8 años). Durham, NC: Healthy Eating Research; 2021.

EJEMPLO

Nombre: Lindsey

**¡Pruébalo, saboréalo,
califícalo!**

Alimento: Boniato

Cubos de boniatos asados			
Puré de boniato/ boniato asado			
Boniato frito			
Ensalada de boniato			

Lea más sobre las recomendaciones para generar hábitos alimentarios saludables para niños de 2 a 8 años en [HealthyEatingResearch.org](https://www.healthyeatingresearch.org). Vea los consejos en acción en Instagram en la cuenta [@HealthyEatingResearch](https://www.instagram.com/HealthyEatingResearch) o con el hashtag [#HealthyTipsHealthyKids](https://www.instagram.com/HealthyTipsHealthyKids)

Nombre: _____

**¡Pruébalo, saboréalo,
califícalo!**

Alimento: _____

			
			
			
			

Nombre: _____

**¡Pruébalo, saboréalo,
califícalo!**

Alimento: _____

			
			
			
			