



## HOLA PADRES,

Los cinco sentidos (tacto, gusto, olfato, oído y vista) nos ayudan a experimentar nuestros entornos. Los sentidos del gusto y el olfato juegan un papel clave en la identificación de nuestros gustos y disgustos por los alimentos, las bebidas y muchas otras cosas. Experimentar con aromas y sabores familiares y desconocidos permite a los niños descubrir sus preferencias y comparar similitudes y diferencias. Los niños desarrollan el gusto en función de lo que comen en los primeros años, lo que les ayuda a ampliar sus gustos y los anima a probar nuevos alimentos y combinaciones de alimentos. En este boletín, le ofrecemos actividades divertidas para probar diferentes sabores y olores.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 – 18 MESES)

#### BANDEJA DE FRUTAS

##### MATERIALES:

- Diferentes frutas: naranja, limón, aguacate, etc.
- Un plato o una bandeja

##### DIRECCIONES:

- En un plato o bandeja ponga diferentes rodajas de fruta.
- Deje que su hijo/hija explore tocando, oliendo y saboreando.
- Observe la expresión facial de su hijo/hija mientras prueba las frutas.
- Hable sobre el sabor y el olor, por ejemplo: este es agrio, este es dulce, etc.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### LIMÓN Y AZÚCAR

##### MATERIALES:

- Platos
- Rodaja de limón
- Azúcar

##### DIRECCIONES:

- Ponga una rodaja de limón en un plato.
- Deje que su hijo/hija pruebe el limón.
- Observe la expresión facial de su hijo/hija mientras prueba el limón.
- Hablar sobre el sabor.
- Espolvoree un poco de azúcar sobre el limón.
- Deje que su hijo/hija pruebe de nuevo el limón con el azúcar.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### ARTE DE RASCAR Y OLER

##### MATERIALES:

- Canela o cualquier otra especia
- Papel
- Pintura
- Pegamento

##### DIRECCIONES:

- Pídale a su hijo/hija que pinte una hoja de papel. Déjalo secar.
- Agregue una gota de pegamento en la parte superior del papel de color.
- Pídale a su hijo/hija que espolvoree canela sobre el pegamento.
- Cuando se seque, deje que su hijo/hija rasque el papel y huelva suavemente.
- Pregúntele a su hijo/hija: ¿Cómo huele? ¿Qué hueles?

[Pulse aquí](#) para más actividades.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### CATA CON LOS OJOS VENDADOS

##### MATERIALES:

- Diferentes alimentos, por ejemplo: queso, yogur, manzana, galleta, banana, etc.
- Platos para poner la comida
- Una bufanda para cubrir los ojos

##### DIRECCIONES:

- Coloque diferentes alimentos en platos.
- Cubra los ojos de su hijo/hija con un pañuelo.
- Pídeles que huelan su comida primero y luego muerda los alimentos.
- Deje que adivinen el nombre de la comida.
- Haga preguntas: ¿Cómo huele? ¿A qué sabe?
- Pregúnteles cuál prefieren y cuál no.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### TABLA DIARIA DE ALIMENTOS

##### MATERIALES:

- Papel
- Bolígrafo o marcador

##### DIRECCIONES:

- Haga un cuadro en un papel dividido por: dulce, ácido, salado, picante, etc.
- A lo largo del día (desayuno, almuerzo, merienda, cena) discuta el sabor de la comida que consume.
- Identifica el sabor de la comida.
- Llena la tabla según el gusto. Ejemplo: queso salado, yogur dulce, etc.
- Para que sea más desafiante hablen sobre: alimentos que tienen un sabor similar; qué gustos prefieres; qué gustos no te gustan, etc.
- Al final del día, agrupe todos los alimentos que comió de acuerdo con la Guía de alimentos de Canadá.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

[Pulse aquí](#) para ver la recomendación de la Guía de alimentos de Canadá.

**¿QUÉ LE GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED!**  
POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O  
SUGERENCIAS A [CHILDCAREMAIN@NCC1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCC1.ORG)

#### CONSEJO PARA HOY

- Involucre a su hijo/hija cuando cocine.
- Pídale a su hijo/hija que huelva las especias.
- Anime a su hijo/hija a probar nuevos alimentos.
- Deje que su hijo/hija adivine el sabor al comer, por ejemplo: dulce, ácido, amargo, etc.

