

¡Hay muchas formas de ser un Explorador de Alimentos de **Héroe de Alimentos**! Una de ellas es probar nuevos alimentos, ya sea probándolos o usando otro sentido para explorarlos. Esto significa que un estudiante puede ganar una estrella de “**Yo probé**” en el **Cuadro de Estrellas del Explorador de Héroe de Alimentos** al usar uno o más de sus cinco sentidos para explorar el alimento que se le ofrece.

Formas de Probar los Alimentos

¡Ofrezca a los estudiantes indicaciones útiles para estimular la exploración y la reflexión!



Con los ojos

Describe cómo se ve...
¿De qué color es?
¿Qué forma tiene?
¿Lo habías visto antes?



Con la nariz

Describe cómo huele...
¿Te recuerda a algo?
¿Tiene un olor fuerte?
¿Huele delicioso?



Con los oídos

Describe cómo suena...
¿Cruje cuando lo muerdes?
¿Cómo suena cuando lo masticas?
¿Hace algún sonido cuando lo tocas?



Con la boca

¿Es dulce, agrio o algo más?
¿Es cremoso, masticable o crujiente?
¿Te gusta su sabor?



Con las manos

¿Es suave y liso?
¿Es firme y tiene bultos?
¿Es caliente o frío?



¡Explorar los alimentos usando los cinco sentidos puede ser muy divertido! Es más interesante que simplemente centrarse en el sabor de algo y ofrece a los estudiantes opciones de **cómo** pueden probarlo. Aun así, un estudiante puede decidir no explorar el alimento en absoluto, y eso está bien. Probar y explorar nuevos alimentos siempre debe ser opcional. Si un estudiante decide no hacerlo, mantenga una actitud positiva y anímelo amablemente a participar en la próxima experiencia de degustación.



¿Busca recetas sabrosas, actividades y otros recursos para promover una alimentación saludable? Escanee para visitar [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es)