

Koala Aprende
a Comer

CALENDARIO DE *Adviento*

PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS



Ilustraciones por José Reyes a petición del autor.

© Koala Aprende a Comer

Creado por:

Juliana Alejandra Herrera Parra

Docente - Dietista infantil.

Ninguna parte de este documento puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico de grabación o fotocopia, sin permiso previo de la autora.

**Koala Aprende
a Comer**



CALENDARIO DE *Adviento*

Bienvenidos al Calendario de Adviento Sensorial, creado para ayudar a los niños a construir una relación tranquila, curiosa y respetuosa con los alimentos.

Como dietista especializada en alimentación infantil y trastornos de la conducta alimentaria, he acompañado a muchísimas familias en procesos de selectividad, rechazo y ansiedad alrededor de la comida.

Este calendario nace precisamente de ahí: de la necesidad de ofrecer herramientas sencillas, seguras y efectivas para explorar los alimentos desde el juego, la calma y el respeto.

Durante estos 24 días encontrarán pequeñas actividades pensadas para explorar sin presión, conectar con los sentidos, jugar con los alimentos y vivir la comida desde un lugar seguro y positivo.

No busques que tu peque coma más ni que pruebe lo que no desea. Tu propósito es que aprenda a mirar, tocar, oler, sentir y, cuando esté listo, disfrutar.

Gracias por acompañar a tu peque con paciencia, presencia y amor en este camino. Cada actividad es un paso suave hacia una relación más libre, segura y feliz con la comida.

**Koala Aprende
a Comer**



CALENDARIO DE *Adviento*



Koala Aprende a Comer

1



[Ver receta](#)



2

[Actividad](#)

3



[Actividad](#)

4



[Actividad](#)

5



[Actividad](#)



[Ver receta](#)

6

7



[Ver receta](#)

8



[Ver actividad](#)

[Actividad](#)

9



[Actividad](#)

10



[Receta](#)

11



[Actividad](#)

12



[Actividad](#)



[Receta](#)

13

14

[Actividad](#)

15

[Leer cuento](#)

16



[Ver receta](#)

17



[Actividad](#)

18



[Actividad](#)

19



[Actividad](#)

20



[Receta](#)

[Receta](#)

21



[Actividad](#)

22



[Ver receta](#)

23



[Actividad](#)

24



[Ver receta](#)



Árbol de navidad

Ingredientes:

- 1 huevo.
- 8 hojitas de espinaca baby.
- Queso mozzarella.

Preparación

Licúa el huevo junto con las espinacas. Divide la mezcla en cuatro partes y cocina cada porción en un sartén pequeño previamente engrasado con aceite de oliva. Cocina las tortillitas por ambos lados, evitando que se doren para que no queden tostadas. Obtendrás cuatro mini tortillitas que podrás rellenar con queso y doblar para formar el arbolito. Finalmente, decora con más queso.

*Receta apta
desde los 9 meses.*

[Comprar
recetario](#)



Koala Aprende
a Comer

ACTIVIDAD DÍA 2: PINTURA

Edad recomendada: 1 a 5 años

Duración: 5-15 minutos según tolerancia

Zona: Mesa, bandeja o trona

★ Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:

- Fomentar la exposición sensorial positiva a alimentos de textura cremosa sin presionar a comer.
- Normalizar la presencia del alimento en un contexto lúdico y seguro.
- Reducir ansiedad o rechazo hacia texturas húmedas o pegajosas.
- Promover la autonomía y el vínculo positivo a través del juego.
- Aumentar la tolerancia al contacto (mirar, tocar, oler) sin necesidad de probarlo.

🎨 Materiales

- Yogur natural (entero o tipo griego si quieres más densidad)
- Coco rallado (opcional si el niño lo tolera; aporta sensación de "nieve")
- Bandeja blanca o papel grueso
- Pincel grueso, esponja o simplemente dedos
- Toallitas o un paño húmedo
- Opcional: colorante alimentario azul, moldes de copos de nieve, sellos

👣 Paso a paso

- Presentación tranquila: Mostrar el yogur y decir: "Vamos a pintar nieve con yogur; no hace falta comerlo."
- Mezcla nevada: Unir yogur + coco y comentar su textura.
- Exploración libre: Oler, tocar con un dedo o usar pincel sin presión.
- Pintar: Hacer huellas, copos, trazos o estampar figuras.
- Acompañamiento verbal: Describir sensaciones: "Está frío", "Es suave", "Deja una línea".



ACTIVIDAD DÍA 3: OLOR A NAVIDAD

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición olfativa no invasiva

Duración: 3-7 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Los aromas son una parte crucial de la experiencia alimentaria. Muchos niños con selectividad sienten rechazo a los olores fuertes o desconocidos, lo que puede generar rechazo inmediato al alimento incluso antes de verlo o tocarlo.

Esta actividad busca:

- Normalizar olores asociados a alimentos de forma segura y sin presión.
- Reducir el rechazo sensorial mediante exposiciones breves, divertidas y controladas.
- Asociar aromas a experiencias positivas, no a la obligación de comer.
- Ampliar el rango de olores aceptados, mejorando la convivencia con alimentos en el entorno familiar.
- Trabajar la tolerancia olfativa sin necesidad de contacto ni ingesta.

🎨 Materiales

- Tarritos pequeños o frascos (de yogur, especias, etc.)
- Algodón o papel absorbente
- Canela en rama
- Cáscara de naranja o mandarina
- Clavo
- Vainilla
- Cacao puro
- Anís estrellado
- Pegatinas o rotuladores para decorar los tarros

👣 Paso a paso

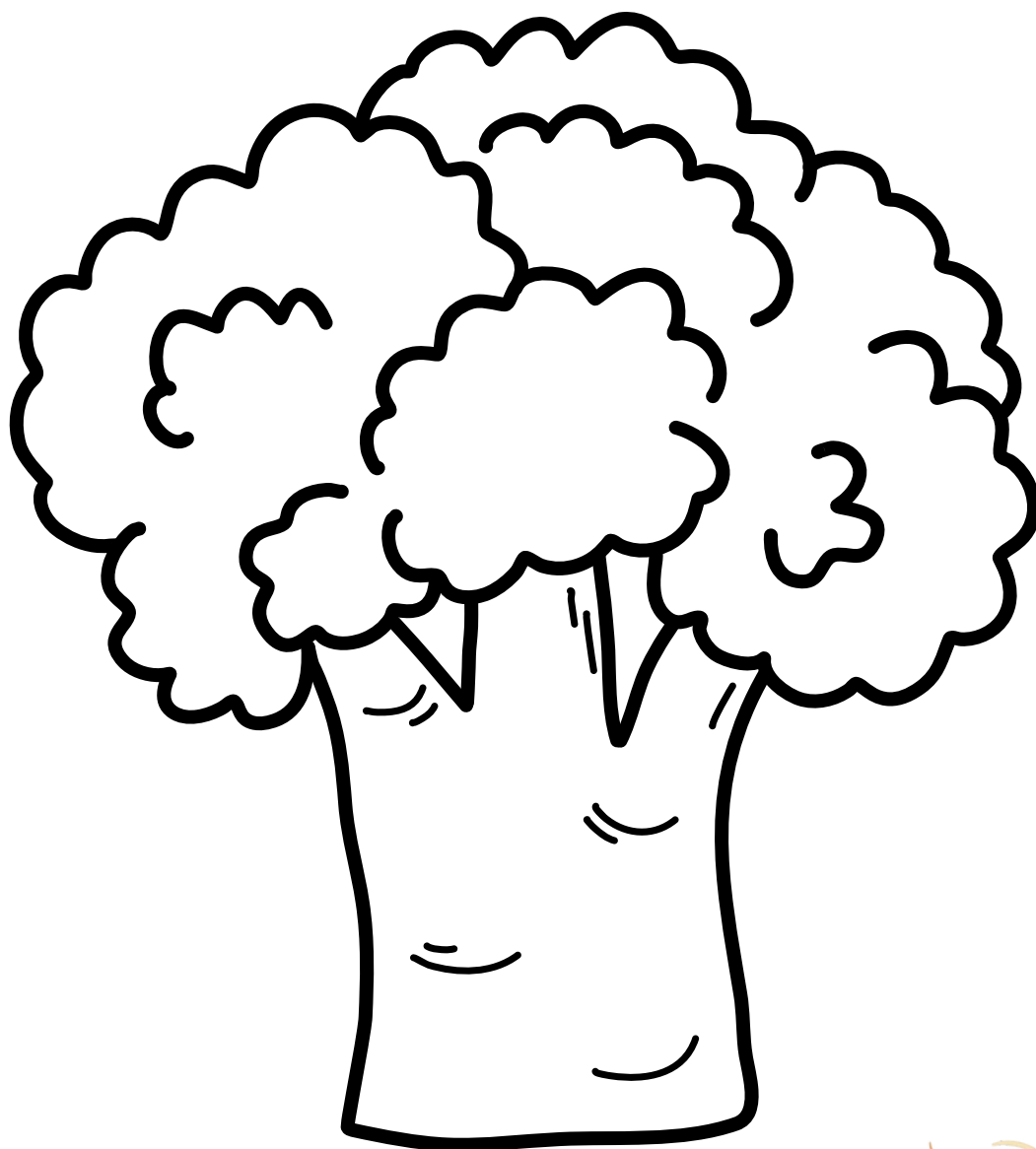
- Preparación del set de fragancias: Coloca un trocito del ingrediente en cada frasco. No importa la cantidad: basta con un aroma suave.
- Decorar los tarritos (opcional pero motivador)
El niño puede poner pegatinas navideñas: renos, árboles, estrellas. Esto le da "propiedad" del material y reduce ansiedad.



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 4: PINTAR Y COMPARAR

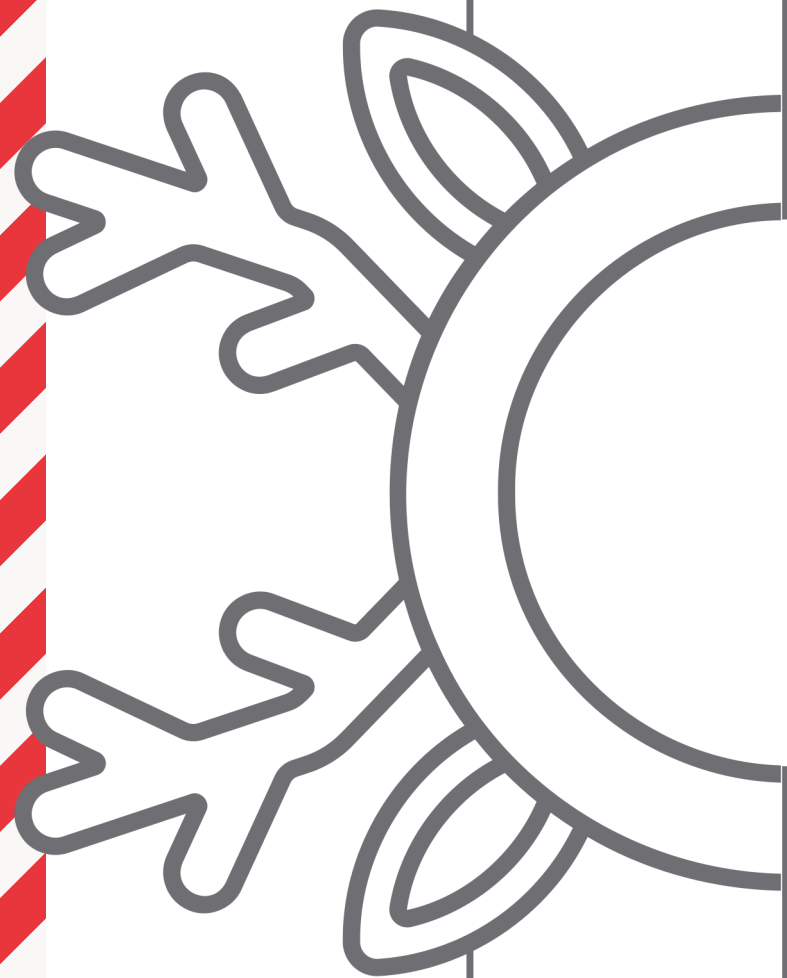


Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 5: RENO COME ZANAHORIA

**Imprime, recorta
y forma el gorrito
para jugar a comer
zanahorias**



Galletitas navideñas

Ingredientes:

- 1 banano.
- 2 cucharadas soperas de crema de almendras.
- 1/2 taza de harina de almendras.
- 1/2 taza de harina de avena.
- 1/2 cucharadita de canela en polvo.
- Arándanos.

Preparación

Tritura el banano y mézclalo con la crema de almendras y las harinas hasta obtener una masa homogénea. Humedece tus manos con un poco de aceite de oliva, forma pequeñas bolitas y aplánalas ligeramente sobre una bandeja forrada con papel para hornear o engrasada de aceite de oliva. Decora cada galleta colocando medio arándano en el centro. Hornea a 200°C durante 15 minutos. ¡Listo! También puedes hacer en freidora por 10 minutos a 150°C.

Receta apta desde los 6 meses.

[Comprar](#)
[recetario](#)



Batido Grinch

Ingredientes:

- 1/2 banano o plátano.
- 5 Hojas de espinaca.
- 1/2 taza de bebida vegetal o la leche que consuma tu bebé.
- 1 cucharadita de crema de maní o almendras.
- Canela en polvo.

Preparación

Licuar todos los ingredientes y servir con un poco de canela en polvo.

*Receta apta
desde los 9 meses.*

[Comprar
recetario](#)



ACTIVIDAD DÍA 8: NIEVE DE ARROZ

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición táctil

Duración: 3-7 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Aumentar la tolerancia a texturas secas, reducir rechazo sensorial y fomentar la exploración libre de alimentos sin presión. Normalizar el contacto visual y táctil con alimentos a través del juego.

🎨 Materiales

- Arroz crudo,
- Bandeja,
- Cucharas
- Vasitos.
- Pompones
- figuras de reno/árbol,
- estrellas, cascabeles grandes.

👣 Paso a paso

- Preparar la "nieve" con arroz en una bandeja.
- Presentar: "Vamos a jugar con nieve de arroz", sin pedir que la toque.
- Explorar con herramientas para evitar contacto directo si lo necesita.
- Tocar con manos solo si lo tolera.
- Añadir juego navideño: esconder tesoros, hacer montañitas, "nevar" sobre figuras.
- Cerrar describiendo lo explorado: "Sonaba muy divertido".



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 9: NAVIDAD CRUJIENTE

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exploración auditiva y táctil

Duración: 10 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Favorece la aceptación de alimentos crujientes mediante la exposición auditiva y táctil. Ayuda a anticipar el sonido de morder/romper y reduce el rechazo a texturas duras o ruidosas.

🎨 Materiales

- Tostadas,
- Zanahoria cruda
- Manzana fresca.
- Pepino
- Apio

👣 Paso a paso

- Presentar los alimentos.
- Golpear o partir para escuchar los sonidos.
- Comparar cuál suena más “fuerte”

Koala Aprende
a Comer



Puré de papa

Ingredientes:

- 1 papa mediana.
- 1/2 loncha de queso mozzarella (bebés mayores de 9 meses).
- 1 onza de leche. materna/fórmula/bebida vegetal.
- 1 cucharada de aceite de
- oliva o mantequilla Ghee.
- 1 Pizca de sal (Bebés mayores de 12 meses).

Preparación

Cocinar la papa al vapor o en agua hasta que esté blanda. Picar el queso en trocitos muy pequeños. Llevar la papa, el queso, la leche y el aceite a la procesadora y listo!

Nota: Para decorar puedes usar: Gorrito: fresa o frambuesa. Manos y nariz: zanahoria. Ojos y botones: Nibs de cacao.

Receta apta desde los 9 meses.

[Comprar recetario](#)

Paso a paso:



Koala Aprende a Comer



ACTIVIDAD DÍA 11: CALCETÍN MISTERIOSO

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición táctil

Duración: 3-7 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Trabaja la tolerancia táctil sin sobrecarga visual. Permite explorar formas y texturas desde un contexto lúdico, mejorando la curiosidad y disminuyendo la ansiedad anticipatoria.

🎨 Materiales

- Calcetín navideño grande
- Alimentos variados.

👣 Paso a paso

- Meter un alimento dentro.
- El niño toca sin ver.
- Adivina la textura y luego se revela.
- Se turnan entre todos en casa para sacar un alimento



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 12: GELATINA MÁGICA

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición táctil y olfativa

Duración: 20 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Desensibiliza ante texturas blandas, frías y temblorosas. Mejora la tolerancia a alimentos húmedos y gelatinosos, fomentando la exploración sin expectativa de comer.

🎨 Materiales

- Gelatina de fresa
- Semillas de chía
- Bandeja
- Cucharas
- Juguetes navideños

👣 Paso a paso

- Preparar gelatina y agregarle chía.
- Dejarla en bandeja y reservar en la nevera por una hora
- Aplastar, cortar, tocar libremente.



Koala Aprende
a Comer



Waffle arbolito

Ingredientes:

- 1 banano o plátano.
- 1 huevo.
- 1/2 cucharadita de cacao en polvo.
- 1 cucharadita de crema de avellanas (Opcional)
- 5 cucharadas de harina de almendras o 3 cucharadas soperas de harina de trigo integral.
- Quesito.

Preparación

Tritura el banano y mézclalo con el huevo y los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Precalienta la wafflera y engrásala ligeramente con aceite de oliva. Si no cuentas con una wafflera, puedes cocinar la mezcla en forma de pancakes. Una vez listos, corta las porciones en forma de triángulo, inserta un palito de helado y decora con queso y crema de avellanas.

Receta apta desde los 12 meses.

[Comprar](#)
[recetario](#)



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 14: ADORNOS NAVIDEÑOS

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición táctil y olfativa

Duración: 20 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Desensibiliza ante texturas blandas, frías y temblorosas. Mejora la tolerancia a alimentos húmedos y gelatinosos, fomentando la exploración sin expectativa de comer.

🎨 Materiales

- Naranjas o mandarinas
- cortadores de galletas
- Cuerditas

👣 Paso a paso

- Retira la cascara y con ayuda del cortador saca las formas
- Pueden oler y comer mientras los hacen
- Colocar cuerditas a cada adorno



ACTIVIDAD DÍA 15: CUENTO COPITO

En un bosque lleno de luces y nieve, vivía Reno Copito, el reno más curioso del Polo Norte. Una mañana, mientras decoraba su árbol, olió algo delicioso...

–¡Mmm! Huele a galletas de zanahoria... mis favoritas –dijo moviendo la cola. La Mamá Reno había preparado una bandeja llena, calentitas y suaves.

Copito las miró, las olió y tomó una galleta.

–¡Qué rica! –dijo, y su barriguita hizo un sonido contento: glup-glup.

Comió otra... y otra... porque estaban muy, muy ricas. Y eso estaba bien. Las galletas eran parte de un día especial. Pero, después de un rato, su barriguita empezó a sentirse diferente.

–Ay... creo que ya me estoy llenando –dijo Copito poniendo una mano en su tripita. La barriguita ya no decía glup-glup, ahora decía mmmh... creo que tengo suficiente.

Mamá Reno se acercó y le preguntó con voz suave:

–¿Qué te dice tu barriguita, Copito? Él pensó un momento. –Que las galletas son deliciosas... pero que ya tengo suficiente por ahora. Mamá sonrió.

–¡Eso es escuchar a tu cuerpo! Podemos guardar el resto para más tarde. Copito se tumbó sobre la nieve fresca.



Koala Aprende
a Comer

ACTIVIDAD DÍA 15: CUENTO COPITO

Después de un ratito descansando, su tripita volvió a estar tranquila y él se sintió mejor.

Miró la bandeja y dijo:

–Me encantan las galletas de zanahoria. Y me encanta cuando mi barriguita está contenta.

Y así, Copito aprendió que no hay alimentos “malos”, solo barriguitas que necesitan ser escuchadas.

A veces dicen “quiero un poquito más”, otras dicen “ya es suficiente”.
Y ambas cosas están bien.

Esa noche, antes de dormir, Copito susurró:

–Cuando escucho mi barriguita... ¡yo también brillo como las luces de Navidad!
Y el bosque entero pareció brillar con él.



Koala Aprende
a Comer

Bolitas dulces

Ingredientes:

- 1/2 banano o plátano.
- 1/2 taza de harina de almendras.
- 1 cucharadita de crema de almendras.
- 1 pizca de cacao en polvo (Opcional 12+).
- Coco rallado sin azúcar.

Preparación

Tritura el banano y mézclalo con la crema de almendras y la pizca de cacao, si decides usarla. Si tu bebé es menor de un año puedes omitir el cacao o usar canela. Incorpora la harina de almendras y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Con las manos limpias o ligeramente húmedas, forma pequeñas bolitas y cúbrealas con el coco rallado. Refrigerar durante 2 horas para que adquieran más consistencia. ¡Y listo!

Receta apta desde los 6 meses sin el cacao.

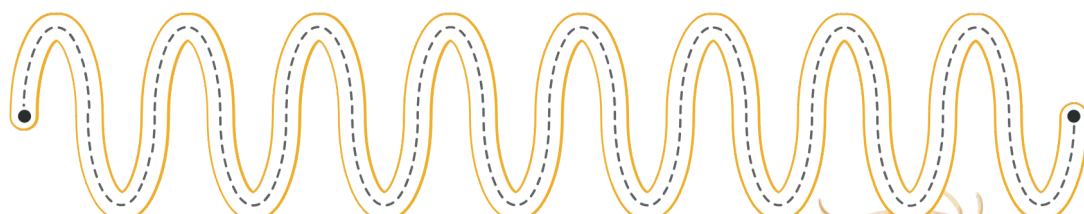
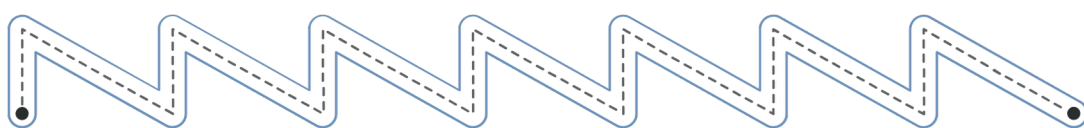
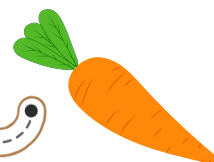
[Comprar](#)
[recetario](#)



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 17: AYUDA A LOS RENOS



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 18: SELLOS DE ZANAHORIA

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición táctil, visual y olfativo

Duración: 3-7 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Aumentar la tolerancia a la zanahoria en un contexto diferente a la mesa. Fomentar la familiarización a través del juego y la exploración.

🎨 Materiales

- Zanahorias.
- Cuchillo (Para el adulto)
- Pinturas
- Imprimir el árbol de navidad de la siguiente página

👣 Paso a paso

- Cortes rectos y otros con formas (estrella, círculo, árbol) para crear diferentes sellos.



**Koala Aprende
a Comer**



ACTIVIDAD DÍA 18: DECORA EL ARBOL CON SELLOS DE ZANAHORIA



Koala Aprende
a Comer

ACTIVIDAD DÍA 19: ALIMENTA AL RENO

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición táctil, visual y olfativo

Duración: 3-7 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Aumentar la tolerancia a diversos alimentos en un contexto diferente a la mesa. Fomentar la familiarización a través del juego y la exploración.

🎨 Materiales

- Caja
- Avena en hojuelas o copos
- Trozos de diversos alimentos
- Impresión de la cara del reno
- Cucharas

👣 Paso a paso

- Imprime la imagen del reno y corta su boca
- Pega la imagen sobre una caja y haz el hueco en forma de boca.
- Coloca cerca de la avena o de los demás alimentos para que el niño alimente al reno hambriento



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 19: RENO HAMBRIENTO



Muñequitos de nieve.

Ingredientes:

- 60 g de queso fresco.
- 2 cucharadas soperas de fécula de maíz o de yuca.
- 2 cucharadas soperas de harina de maíz precocida o de harina de almendras.
- 1 cucharada sobera de queso mozzarella.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

Preparación

Tritura el queso fresco con un tenedor y mézclalo con los demás ingredientes hasta obtener una masa uniforme. Con las manos limpias, forma bolitas, haciendo una más grande para el cuerpo y otra más pequeña para la cabeza. Usa palillos para unir ambas bolitas y colócalas sobre una bandeja forrada con papel para horno. Precalienta el horno a 200°C durante 10 minutos. Hornea durante 20 minutos y, una vez listas, decora con crema de cacao y avellanas. Para la nariz, utiliza un trocito de zanahoria. ¡Disfruta con tu bebé!

*Receta apta
desde los 9 meses.*

[Comprar
recetario](#)



**ACTIVIDAD DÍA 21: PINTA
AL RENO CON TUS
DEDITOS**



Árbol de pancakes

Ingredientes:

- 1 trozo de auyama/calabaza tamaño palma (45 g).
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de harina de avena.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- Coco rallado.
- Chips de chocolate o nibs de cacao.
- Palitos de helado.

Preparación

Cocinar al vapor la auyama/calabaza y luego triturar con un tenedor. Añadir los demás ingredientes. Precalentar un sartén con aceite de oliva y llevar la mezcla con ayuda de una cuchara. Importante hacer pancakes de varios tamaños: grandes, medianos, pequeños para armar el árbol.

Nota: Invita a tu bebé a que te ayude a armar el árbol y a decorarlo.

*Receta apta
desde los 12 meses.*

[Comprar
recetario](#)



Koala Aprende
a Comer



ACTIVIDAD DÍA 23: BOTELLA MAGICA

Edad: 1 a 5 años

Tipo: Exposición táctil y visual.

Duración: 3-7 minutos

★ **Objetivo para mejorar la relación con los alimentos:**

Aumentar la tolerancia a diversos alimentos en un contexto diferente a la mesa. Fomentar la familiarización a través del juego y la exploración.

🎨 Materiales

- Botella de plástico
- Pompones de colores
- Arroz
- Colorante verde
- Trocitos de zanahoria
- Carcara de pepino
- Escarcha/Purpurina

👣 Paso a paso

- Pide ayuda a tu peque para meter a la botella todos los elementos.
- Agrega agua y cierra

Koala Aprende
a Comer



Desayuno navideño

Ingredientes:

- 1 banano/Plátano
- 4 cucharadas de harina de almendras
- 1 huevo
- Canela
- Queso crema
- Arándanos
- Chips de chocolate para ojos

Preparación

Triturar el banano, mezclar con el huevo, la harina y la canela. Lleva la mezcla a una sartén con unas gotas de aceite de oliva, trata de darle forma circular. Deja cocinar a fuego bajo por cada lado. Retira y deja enfriar. Cubre con queso crema y decora con banano, arándanos y chips para formas un osito navideño.

Nota: Invita a tu bebé a que te ayude a decorar el osito.

*Receta apta
desde los 12 meses.*

[Comprar
recetario](#)



CALENDARIO DE *Adviento*

TE AYUDO A QUE TU PEQUE COMA MEJOR

Si has disfrutado este calendario y quieres seguir acompañando a tu peque en un proceso de alimentación más tranquila, curiosa y respetuosa, quiero contarte que existe un camino aún más profundo y guiado.

He creado un **Programa de Selectividad Alimentaria** pensado para ayudarte a comprender el porqué del rechazo, qué hacer en casa día a día y cómo avanzar sin gritos, sin peleas y sin presión.

Un acompañamiento práctico, claro, personalizado y lleno de estrategias reales que funcionan.

Si sientes que tu familia necesita apoyo, será un placer acompañarte.

Quiero
agendar

**Koala Aprende
a Comer**

