

¡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)**