

Estrategias para que los niños consuman más frutas y verduras



Tanto las frutas como las verduras aportan gran variedad de vitaminas, minerales, fibra y agua. Además son antioxidantes, ricas y fáciles de consumir, por lo tanto no pueden faltar en la dieta de todos los niños en edad de crecimiento.

El problema se presenta porque la mayoría prefiere fideos, arroz y postres dulces antes que frutas o verduras frescas. ¿Qué pueden hacer los padres para revertir esta situación? Pueden considerar las siguientes recomendaciones:

- **Animarlos a probar sabores nuevos:** los chicos suelen comer siempre lo mismo, por lo cual es bueno motivarlos a probar sabores nuevos. Un alimento debe probarse unas 12 veces para ser aceptado. Si la primera vez dice que no le gusta hay que insistir más adelante con el mismo alimento. Lo importante es no obligarlos.

- **Cambiar la forma de las verduras:** muchas veces cambiando la forma de un vegetal lo aceptan mejor. Se pueden cortar las verduras con cortantes de galletitas, ofrecerlas ralladas o en puré o bien cortadas para comerlas con la mano. Por ejemplo, se pueden ofrecer hojas de alcaucil para mojar en aceite y limón o un pote de brotes de soja apenas condimentadas para comer con la mano, como si fueran papas fritas.

- **Combinar sabores:** para aceptar un sabor

nuevo o que no les gusta hay que proponerles probarlo con otro ingrediente que sí les guste, como mojar verduras en ketchup o pinchar un trozo de vegetal con carne y un toque de mayonesa. La idea es que en la boca se mezclen el sabor aceptado y el que no para ir acostumbrándose al nuevo alimento.

- **Frutas listas para comer:** si presentamos las frutas en un bol, cortadas, peladas y pinchadas con palillos seguramente el niño las comerá y las aceptará mejor que si se le ofrecen enteras. Ensalada de frutas, gelatina con frutas o frutas en palitos de brochete pueden ser otras opciones para tentarlos.

- **No discutir:** lo importante es que la incorporación de frutas y verduras sea de manera relajada y no hacer un espanto si el niño no las come. Tampoco es bueno premiar o castigar con el postre para obligarlos a comer verduras. Cuanta más importancia se le da al tema, peor es el resultado.

- **Dar el ejemplo:** muchos niños no consumen vegetales o frutas porque el papá o la mamá tampoco lo hacen. Es importante educar con el ejemplo y todos deben comerlos de manera natural para que el niño se acostumbre a verlos en el plato. - **Incorporarlos con otras comidas:** en el ca-

so de ser necesario, se pueden incorporar algunas verduras en rellenos de tarta, purés o con carne picada. La fruta puede ofrecerse en licuados, smoothies (con crema) o licuada con yogur.

- **Comer por color:** se les puede proponer a los niños elegir un color para comer, así podrán optar por las frutas o verduras verdes, naranjas, rojas... Cuanta más variedad de color, más variedad de vitaminas y minerales van a consumir.

- **Usar la fantasía:** de ser necesario podemos recurrir a la imaginación y proponerles comer las zanahorias "mágicas", las manzanas "superpoderosas" o las lentejas "de la princesa" para motivarlos.

Los buenos hábitos inculcados desde la infancia quedan instalados en la edad adulta. Los primeros años son claves para lograr que los chicos tengan una alimentación completa y variada ●

Lic. Analia Moreiro
Nutricionista