Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Consejos para que los niños coman verduras

¿Por qué es importante consumir alimentos de origen vegetal?

Según las recomendaciones nutricionales vigentes en la actualidad, un 75% de la dieta tendría que ser de origen vegetal (frutas, verduras, cereales integrales, legumbres). Traducido a raciones, se aconseja consumir **cada día cinco raciones** a repartir entre los alimentos vegetales descritos.

¿Qué ocurre con las verduras?

Los médicos siempre decimos que los niños han de comer verduras. Pero para que verdaderamente lo hagan, hemos de aportar trucos y consejos de cocina.

Trucos de cocina para que los niños coman verduras:

- El ejemplo es determinante. Predique con el ejemplo. Si quiere que su hijo coma verduras, lo primero que tiene hacer es comerlas usted.

- Evitar la sobrecocción. Este es el principal error cometido por los padres. La sobrecocción afecta sobre todo a las verduras crucíferas (repollo, coles de Bruselas, coliflor, etc.). Al cocer mucho tiempo, se generan moléculas con azufre que huelen mal. Y su textura se vuelve demasiado blanda. Aconsejamos que las verduras se cuezan poco (para que queden con textura “al dente”). O que se sometan a otros tipos de cocinado: en crudo, horno, plancha, al vapor. También se pueden rebozar en harina de garbanzos, y después freír en aceite de oliva virgen extra.

- Hay que fomentar el picoteo vegetal. ¿Han probado a ‘dippear’ con un trozo de coliflor en crudo, bien lavada, en su crema de queso ligero favorita? ¿Saben que a los niños les gusta morder unas tiras de zanahoria tanto o más como sus patatas fritas preferidas? ¿Sabe que los niños se pueden llevar a clase unos cuantos tomates cherry en crudo al colegio? Tome usted la iniciativa, y predique con el ejemplo.

- Meta a su hijo en la cocina, bajo su supervisión. Y con tareas sencillas y seguras (por ejemplo, un emplatado divertido). Si la apariencia de un plato es amable y colorista, va a ser del agrado de los más pequeños de la casa.

- Busque aliados. Combine las verduras con los platos preferidos de su hijo: mezclados con pasta, en lasaña, entre los panes de una hamburguesa, en un crepe, en croquetas, en una tortilla de maíz. Las posibilidades son múltiples.

- Invite a las verduras a las fiestas. Las celebraciones familiares al uso no son el mayor ejemplo de salud, pues no dejan espacio a los vegetales. Prepare ensaladas frescas y divertidas. Lleve las verduras a la barbacoa (como hacen en Cataluña con las calçotadas). Métalas dentro de una empanada o una buena masa de hojaldre.

- Lleve a su hijo a un mercado tradicional. El colorido, las formas, los aromas de las verduras le pueden llamar mucho la atención.

-Construya ensaladas flexibles. Disponga una combinación de verduras en crudo (espinaca, lechuga, pepino, tomate), frutas en crudo, frutas desecadas, frutos secos, trocitos de queso fresco y deje que el niño construya su propia ensalada con 4 o 5 de estos elementos. Además, permita que el niño seleccione el aliño. Puede, por ejemplo, si el pequeño disfruta del sabor cítrico, una vinagreta con aceite de oliva, zumo de limón y cilantro.

- Explique a su hijo las ventajas de comer verduras. Los niños son esponjas y aprenden con rapidez que las verduras contienen vitaminas y minerales. Dígaselo.

- Dé un paseo por el campo. En vez de estar pendiente de las pantallas, vaya con su hijo a dar un paseo. Allí descubrirá los secretos de la huerta: le llamarán la atención.

- Cree su propio huerto en casa. Les hará mucha ilusión. Y les facilitará el hecho de comer verduras. No se necesita mucho espacio para plantar una mata, por ejemplo, de tomates cherry. Con un par de macetas es suficiente.

Puedes descargarte esta infografía como resumen del tema:

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 26-03-2019

Autor/es:

- Iván Carabaño Aguado. Pediatra.. Médico adjunto del Servicio de Pediatría del Hospital 12 de octubre. Madrid.
- Rodrigo de la Calle. Chef. Restaurante El Invernadero. Madrid. España.
- Cristina Hernández Tejedor. Pediatra. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.