

Padres, ¿Cómo añadir Vegetales y Frutas a la dieta de tus hijos ?

No siempre los niños son receptivos a comer vegetales y/o frutas y aprobar nuevos sabores y texturas. Dicen que nos les gusta o que les da asco. Así que nos encontramos ante el reto de cómo conseguir que las coman sin rechazarlas y sin que la comida se convierta en una lucha de poder.

Según varios estudios realizados, las preferencias alimenticias de los niños están fuertemente influenciadas por las veces que los padres sacan la comida a la mesa y por su perseverancia en volver a enseñar la comida que los niños rechazan. Si los niños ven de nuevo la comida y los nuevos platos llegará un momento en que terminarán probándolo. Por tanto, si queremos que el niño coma vegetales, es posible que tengamos que presentárselos de 10 a 15 veces antes de que se acostumbre a comerlos o, si el niño es rebelde, que llegue incluso a probarlos.



Los vegetales son indispensables

Un niño entre 1 y 3 años de edad debería comer, cada día, alrededor de 200 g de vegetales y al menos una fruta. Los vegetales contienen una gran cantidad de elementos nutritivos, son ricos en vitamina A y C, esta última posee propiedades antibacterianas, muy necesaria para los niños. Son importante fuente de minerales, como el magnesio, el potasio, el calcio o el hierro. Asimismo contienen fibra, esencial para el correcto tránsito intestinal. Además su contenido en agua es sumamente importante (alrededor de un 90% de su peso es agua), ya que contribuye a la hidratación del organismo. Los vegetales juegan un papel muy importante en una buena alimentación, ayudando al equilibrio alimentario.

Consejos para conseguir que los niños coman frutas y vegetales

- **Intentarlo varias veces**- Existen multitud de sabores en las frutas y vegetales que los niños aprenden a descubrir cada vez que prueban algo nuevo. No siempre les gustará lo que comen a la primera, así que habrá muchas ocasiones en las que necesitarán intentarlo varias veces hasta que se acostumbren al sabor. Si no le gusta, no le fuerces demasiado. De esa manera evitas que haga una mala asociación del sabor y la comida. Pero hazle comprender que al menos tiene que intentarlo con un bocado. Finalmente aunque rechace la comida varias veces, si se le va cambiando el vegetal o fruta, terminará probándola y acostumbrándose.
- **Ser su modelo comiendo vegetales**- Los niños se fijan en los mayores más de lo que nos pensamos y ante cualquier detalle con la comida que pueda ser insignificante para nosotros, ellos lo adoptarán inmediatamente. Un truco para motivarles es cuando haya vegetales en la mesa que te sirvas y al probarla digas: ¡Um, qué rico está!, o ¡estaba deseando comer espinacas! Los niños también te querrán imitar y seguro que te sorprenden algún día diciendo lo mismo que tú.
- **Fomentar la elección**- Para cenar puedes preguntarle qué 2 opciones prefiere de vegetales que tengas preparadas. Con ello consigues que el niño sienta que su opinión cuenta. También resulta ser una pista para los padres a la hora de saber qué es lo que más le gusta y aprovechar la ocasión para introducir nuevas recetas. Puede que no acepte un tipo de vegetal pero hay infinidad de variedades. Debes probar hasta descubrir las que le gusten.
- **Poner la imaginación a trabajar**- Si presentas el plato de una forma divertida puedes animarle a comer ese bosque que has podido hacer con brócoli, o una cara utilizando varios vegetales. Incluso puedes pedirle que te ayude a colocar los vegetales en el plato haciendo alguna forma geométrica. El microondas te puede ayudar a calentar el plato si tardas mucho rato.
- **Añadir frutas y verduras a comidas que al niño le gusten**- Puedes añadir fruta al yogur o combinar fruta en los cereales. Si por ejemplo cocinas espagueti puedes aprovechar para echarle vegetales picados y mezclarlo todo.