

Muchas Verduras

Comer una variedad de verduras es importante para la salud. **Los niños necesitan por lo menos 3 verduras por día.** Cada vegetal contiene diferentes vitaminas y minerales, así que la variedad es importante.



ESCOJA UNA VARIEDAD DE VERDURAS DE LOS SIGUIENTES GRUPOS:

- Verde oscuro: brócoli, col rizada, espinacas, espárragos, lechuga, repollo
- Rojo y naranja: calabazas, zanahorias, tomates, chiles campanas rojas y anaranjadas
- Otras verduras: aguacate, apio, pepinos, calabacín, chile campana verde, berenjena, coliflor, cebollas, pimentón
- Verduras con almidón: maíz, camote, papa blanca, chicharos verdes.

¡Los niños necesitan por lo menos 3 verduras por día!

CONSEJOS ÚTILES

- Una dieta rica en verduras de diferentes colores será alta en fibra, vitamina A, vitamina C, antioxidantes y ácido fólico.
- Los niños son más propensos a comer verduras cuando ven a sus padres comiéndolas.
- ¡Establece una meta para ver cuántas verduras diferentes tu familia puede comer esta semana!
- Las verduras frescas o congeladas son una excelente manera de ayudar a tu familia a mantener una nutrición balanceada.
- Si compras vegetales enlatados, escoje variedades con bajo contenido de sodio.

CONSEJOS PARA LA INTRODUCCIÓN DE NUEVAS VERDURAS:

EXPLORA: Deja que tu hijo seleccione una nueva fruta o verdura para que pueda probarlas todas.

PASOS PEQUEÑOS: Introduce una verdura nueva una por una, y ofrécela en pedacitos.

ESCOJE EL TIEMPO CORRECTO: Ofrece nuevos alimentos cuando los niños tienen una buena actitud. Sirve al principio de la comida cuando tu niño tiene hambre.

NÓMBRELO: Dale un nombre divertido. Brócoli puede ser “arbolitos”.

MODELE: Si a ti te gusta, generalmente le gustará a tu niño también.

¡SIGUE INTENTÁNDOLO! Tu niño puede probar un nuevo vegetal durar hasta 12 veces antes de que le guste, así que no te rindas. Trata de servir verduras nuevas con aderezo bajo en grasa, humus o aguacate.

EMPAREJA: Sirve comidas nuevas con comidas familiares o favoritas.