

* Esta hoja informativa de TelAbility proveerá algunas ideas a los padres sobre como regularmente incorporar las frutas y vegetales en la dieta de sus niños. *



Al mencionar las frutas y vegetales muchos niños corren por la dirección opuesta. Aunque este grupo de alimentos cubre uno de las secciones más grandes de la pirámide de alimentos, solo un niño en cada cinco niños reciben las porciones recomendadas cada día. Niños con necesidades especiales no son exentos de esta tendencia. Las frutas y vegetales contribuyen fibra y fluidos muy importantes a la dieta de los niños con necesidades especiales y proveen vitaminas y minerales como las vitaminas A y C, hierro y ácido fólico, los cuales son muy importantes para la salud diaria. Adicionalmente, las frutas y vegetales tienen sustancias que se llaman fitoquímicas, que se han mostrado tener propiedades contra las enfermedades.

Generalmente las frutas no son un problema para los infantes porque a los niños chiquitos usualmente les gustan los sabores dulces. ¡Sin embargo, es otra cosa hablar de los vegetales!

Aquí les damos unas sugerencias para ayudarle a su niño a incrementar su consumo de vegetales.

- ✓ ¡Empiece temprano! Utilice comidas para bebés que estén basadas en los vegetales o frutas. Los bebés tienen la tendencia de preferir sabores dulces cuando están pequeños entonces probablemente van a mostrar expresiones agrias al principio. Incluyen vegetales en forma de puré o finamente picados cuando el niño empiece a comer comida de la mesa.
- ✓ Algunos vegetales tienen un sabor muy fuerte. A veces requiere 10 diferentes intentos antes que el niño acepte la nueva comida.
- ✓ Sea un buen ejemplo. Muchas veces los niños prueban cosas que están en el plato de su padre o madre. Si usted nunca come vegetales o está muy quisquilloso/a, su niño va a seguir su ejemplo.
- ✓ ¡Deje que su niño le ayude! Un infante mayor (de 2 o 3 años) puede romper pedazos de lechuga, lavar los vegetales o poner la ensalada en platos pequeños. A los niños les encanta pretender a ayudar y el proceso de ayudar les va a hacer sentirse orgullosos. Es más probable que coman la comida que han preparado.

Sugerencias para ayudarle a su niño a incrementar su consumo de vegetales (a continuación)

- ✓ Visiten un mercado o un huerto para enseñar a su niño las etapas de crecimiento de los vegetales. (Por ejemplo – después de visitar un huerto de calabazas haga pan dulce de calabaza para mostrar a su niño la relación entre el crecimiento del vegetal y lo que comen.) Otra idea es plantar tomates cerca a la casa. Pueden mirarles crecer y utilizarlos de varias maneras para las comidas (en ensaladas, salsas o servidos con los tacos, etc.).
- ✓ ¡Si a su niño no le gusta comer cierto tipo de vegetal sea creativa en su presentación! Sírvalo con un aderezo, salsita o yogur. Hágalo divertido y nutritivo para su niño.
- ✓ Haciendo pan dulce de zanahoria, calabaza, zapallo italiano o banana puede ser divertido para su niño al mismo tiempo de cumplir con unos requisitos diarios para las frutas y vegetales. Los niños pueden poner algunos de los ingredientes y también pueden mezclar la masa.
- ✓ Incorpore vegetales en la salsa para tallarines y las cacerolas. Añada arvejas o brócoli a los tallarines con queso. Utilice sopas de verduras como el plato fuerte o como una entrada.
- ✓ Lea libros a su niño sobre la salud, nutrición, frutas y vegetales. Unos ejemplos incluyen “El Gusano Hambriento”, “Cómo Crece una Semilla”, “La Semilla de Zanahoria”, “Sopa de Piedra”, etc.
- ✓ Cuando esté seleccionando frutas y vegetales para servir a su niño, asegúrese que esté tomando en cuenta sus habilidades de masticar y tragar. Muchas frutas y vegetales tienen una textura fibrosa o tienen cáscaras duras que pueden ser difíciles masticar, hasta que pueden causar atoramiento, para algunos niños. Usted puede adoptar la textura de la fruta o vegetal para que sea cómoda y segura para su niño. Debe de platicar con el equipo de salud de su niño para determinar que textura es más apropiada para el niño. Hay que reevaluar de vez en cuando las necesidades de su niño porque sus habilidades pueden cambiar a través del tiempo.

¿Cómo puedo saber cuantas frutas y vegetales mi niño necesita diariamente?

Acuérdese de la REGLA DE 5 AL DÍA (por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales diariamente).

¿Qué es una porción para un infante o niño pequeño?

Porciones para niños pequeños son mucho menos que para los adultos.

La regla general es: 1 cucharada para cada año de vida

Tamaños de porciones – específicamente para niños entre 1-3 años

¼ taza de vegetales o jugo de vegetal

¼ taza de fruta o jugo de fruta

Ejemplo para un día (5 al día)

Desayuno: ¼ taza de fresas

Merienda: 2-3 onzas de jugo de naranja
(6-7 onzas cuando está diluido con agua)

Almuerzo: ¼ taza de brocoli

Cena: ¼ taza de puré de manzana
¼ taza de zanahoria cocida

= 5 porciones al día

Para más información sobre esta tema contáctese con el autor Sharon Wallace, RD, CSP, CNSD, LDN a sharonwallace@nc.rr.com o comuníquese con un nutricionista pediátrica.
Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano, MA
Última revisión: 30 de Abril de 2004

Recursos

Swinney B. Healthy Food for Healthy Kids: A Practical guide to your Child's Nutrition. New York: Meadowbrook Press, 1999.

www.keepkidshealthy.com/nutrition/kids_food_guide_pyramid.html

Este sitio de web provee más información sobre la pirámide de alimentos para los niños.

www.dole5aday.com

Este sitio de web es divertido para padres, proveedores de salud y especialmente para niños. Ofrece muchas ideas sobre como incluir frutas y vegetales en la dieta y provee muchas recetas aprobadas por los niños.

www.cancernetwork.com/journals/oncnews/n9510e.htm

Este sitio de web ofrece información más profunda sobre el rollo de las fitoquímicas que se encuentran en la comida para la prevención de enfermedades.