

[Inicio](#) > Novedosas formas de comer verduras

Share this Artículo

X



## Novedosas formas de comer verduras

No es en vano que siempre se relaciona a los niños con las golosinas, las tortas, chocolates y sabores dulces en general, puesto que éstos son los más atractivos y mejor tolerados durante la infancia.

<https://www.babyandme.nestle.co/novedosas-formas-de-comer-verduras> <sup>[1]</sup>

[\\_ \[2\]](#) [\\_ \[3\]](#) [\\_ \[4\]](#)



## Novedosas formas de comer verduras

(0 Comentarios)

No es en vano que siempre se relaciona a los niños con las golosinas, las tortas, chocolates y sabores dulces en general, puesto que éstos son los más atractivos y mejor tolerados durante la infancia.

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:30

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

**Sin embargo, existen otros sabores como los de las hortalizas que, si bien, no causan inmediata aceptación por los niños, tienen un sinnúmero de propiedades, absolutamente necesarias para el buen desarrollo de los pequeños. El desafío es aprender a comerlas desde la etapa infantil.**

Dentro de los hábitos alimenticios de los más pequeños, cumplen un papel fundamental las verduras, debido a su gran contenido vitamínico, beneficioso en el sistema inmunológico infantil.

A pesar de estos beneficios, los niños en la etapa preescolar, generalmente, son reacios a consumirlas, debido a que su cerebro aún no se acostumbra a estos sabores tan extraños en los primeros años de vida. Sin embargo, el ejemplo familiar en relación al consumo de estos alimentos es primordial en los hábitos alimenticios del menor y que serán determinantes en sus hábitos futuros.

Es por ello que encontrar una forma diferente de presentar las verduras es una excelente alternativa. Utilizar la imaginación y aprovechar las formas y colores de estos vegetales, de manera que el niño se encuentre con una entretenida obra de arte en su plato, es una forma inteligente de incluirlas en su alimentación. El pequeño estará tan entretenido admirando esta diversidad de formas y colores que su aversión pasará a segundo plano y no se dará ni cuenta cuando haya acabado el plato.

Asimismo, incluir al niño en la preparación de las ensaladas es otra técnica efectiva. De manera que él elija las verduras que quiere comer, cree historias con ellas, arme platos divertidos y apetitosos. Incluso los padres pueden ayudarlos en estas preparaciones diferentes, como por ejemplo, crear, en conjunto, brochetas de verduras. De esta forma el niño estará reforzando sus hábitos alimenticios y a la vez desarrollando su imaginación de una manera didáctica y entretenida.

La participación de los padres es fundamental. Ellos deben cumplir un rol positivo frente a las situaciones críticas que se presentan a la hora de la comida de los niños. Hay muchos padres que no saben cómo actuar ante la negativa del niño por aceptar la comida y optan por amenazarlos con lo que menos les gusta, las verduras, presentándolas como castigo. Si bien, es posible que esta técnica resulte la primera vez, no solucionará el problema y lo único que conseguirá es provocar más rechazo por estos vegetales.

El consumo variado de vegetales es sumamente importante en la alimentación de la familia, sin excepción. Es recomendable consumir hortalizas diariamente, al menos 3 a 5 raciones por día, ya que éstas, en conjunto con las frutas, son las principales fuentes alimenticias de vitamina C y pro vitamina A, minerales, fibra y elementos antioxidantes.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.co/novedosas-formas-de-comer-verduras>

### Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/novedosas-formas-de-comer-verduras>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/novedosas-formas-de-comer-verduras&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/17b\\_0.jpg&description=formas-de-comer-verduras](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/novedosas-formas-de-comer-verduras&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/17b_0.jpg&description=formas-de-comer-verduras)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Novedosas%20formas%20de%20comer%20verduras&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/novedosas-formas-de-comer-verduras>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/novedosas-formas-de-comer-verduras>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4771>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>