

VERDURAS, EL CABALLO DE BATALLA



Por qué cuesta tanto que gusten a los niños, y trucos para conseguirlo

No resulta fácil hacer que los niños coman de todo, y las verduras son lo que más cuesta introducir en la dieta. Al parecer, hay una razón biológica detrás del rechazo inicial a las verduras por parte de los niños: su sabor amargo, debido sobre todo a la presencia de calcio, hace que desde la prehistoria las verduras se identifiquen con sustancias peligrosas. En cambio, el dulce se relacionaba con los azúcares, es decir, la adquisición inmediata de energía.

Pero esta mala disposición a la verdura puede cambiarse, a continuación presentamos algunas claves:

1. Poner la imaginación a trabajar: Cocinarlas de forma atractiva, utilizando ingredientes de diferentes colores y presentándolas con formas geométricas y divertidas

2. Fomentar la elección: Según un estudio de la Universidad de Granada, un gesto tan simple como permitir a un niño pequeño elegir libremente qué verdura le gustaría comer, ayuda a aumentar el consumo de estos alimentos en la población infantil. Cuando pueden elegir, los pequeños menores de seis años ingieren hasta un 80 por ciento más de verdura.

3. Intentarlo varias veces: Si no le gusta, no hay que forzar. De esa manera se evita una mala asociación del sabor y la comida. Finalmente aunque rechace la comida varias veces, si se le va cambiando la verdura, terminará probándola y acostumbrándose. Además, si no se acepta una, hay infinidad de variedades hasta descubrir las que le gusten.

4. Añadir frutas y verduras a comidas que al niño le gusten: es necesario saber combinarlas con salsas, lácteos, tomate y otros ingredientes que enmascaren el sabor amargo que suelen rechazar los niños. Por ejemplo, la pasta es un plato ideal para añadirle salsas con verduras cortadas en trozos pequeños.

5. Ser su modelo comiendo verduras: Los niños imitan los comportamientos de los mayores. Si en casa no se comen verduras, será difícil que los niños las acepten como parte normal de la dieta.