

¡A comer frutas y verduras!

Por qué, desde qué edad y cuánto. Trucos. Hábitos familiares.

¿Por qué?

Aprendiendo a comer, nos cuidamos y [prevenimos enfermedades](#) como la [obesidad](#), la [diabetes](#), la [hipertensión](#) y, también, la [caries](#). Es fundamental crear buenos hábitos en los niños. Desde el principio. Es más fácil [crear buenos hábitos](#) que corregirlos.

De la A de albaricoque a la Z de zarzamora, por tu salud.

Todos los días frutas, verduras y hortalizas. Forman la base de la "[pirámide de la alimentación](#)". ¿Cuántas veces la hemos estudiado?

¿Cuántas?

Nos dicen **cinco al día**, 3 raciones de fruta y 2 de vegetales. Una de ellas preferiblemente cruda. Los alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, hortalizas, [legumbres](#), cereales integrales) nos sacian, nos llenan y [corrigen el estreñimiento](#).

- [En recreos y meriendas](#), mejor fruta que [zumos envasados](#), batidos o bollería industrial.

También puede ser un bocadillo. Mejor de pan de barra y si es integral, mejor aún. *¿Y un bocadillo de pimientos con anchoas? ¿Lechuga con tomate, pepinillos y aceite de oliva? ¿Aguacate con queso? ¿Tortilla de patatas* [Mejor pan de barra](#) que de molde. Y mejor una manzana a mordiscos que triturada o asada.

Si ha [desayunado bien](#), a lo mejor no hace falta tomar nada hasta la hora de comer. Depende.

- En la comida, de primer plato: **legumbres**, arroz, pasta o **verduras**. Y de segundo: huevos y más [pescado](#) que carne. Mejor ensalada que patatas fritas como guarnición. Mejor aceite de oliva que salsas. Y mejor las que están hechas con tomate y otros vegetales que las de quesos o nata.

Para empujar y acompañar, el pan. No te olvides del integral.

Para terminar, una **fruta fresca**. La fruta debe estar siempre visible en un frutero.

¿Qué frutas?

Las frutas, mejor frescas y de temporada. Y de todas las formas, colores y sabores. Nada de almíbar, de cocer o

asar. La fruta, cruda y natural.

¿Fresas en diciembre? ¿Manzanas de Polonia? ¿Kiwis de Nueva Zelanda? Nada, nada, fruta fresca, local y de temporada. Mejor la naranja entera que solo el zumo. Ya sabes que perdemos la [fibra](#).

[Para beber, agua](#), nada de refrescos.

¿Qué hago si rechaza la verdura?

Hay muchas formas de alimentarse. Pero sólo una sola forma de nutrirse. Por ello, siempre que se pueda, hay que [respetar los gustos personales](#).

Respetemos sus gustos. Si no le gustan las judías verdes, ¿por qué tiene que comérselas? El brécol (brócoli), la lechuga o las acelgas, nutricionalmente hablando, son lo mismo que las judías verdes. Y puede que le gusten más. Comer sigue siendo un placer.

Hay que individualizar con cada niño y cada familia.

Si queremos que los niños [mejoren sus hábitos de alimentación](#) y de vida, todos debemos cambiar con ellos. No sirve decirle que coma fruta mientras yo saboreo un helado. O que haga deporte mientras veo la tele. Coherencia entre lo que digo y lo que hago.

Ir al mercado a [hacer la compra](#), con lista y después de comer. Dejar que el niño ayude en la compra y en la preparación de la comida. Los niños disfrutan cocinando. Disfruta lavando, troceando, mezclando colores y sabores.

A veces me lío y no sé la diferencia entre tubérculo, verdura u hortaliza.

A. Tubérculos (patata, zanahoria, boniato, remolacha, tapioca...) La patata no engorda pese a la creencia popular. Pero es mejor asadas, cocidas o en puré que fritas. Entonces, lo que engorda es.....

Patata cocida 100 g = 90 calorías

Patata frita 100 g = 500 “

B. Verduras y hortalizas son indispensables para nuestra salud. Son los alimentos más ricos en [vitaminas](#), [minerales](#), almidón y [fibra](#). El potasio ayuda al desarrollo de los músculos.

Sepamos más cosas de ellas...:

- Las hortalizas son todas las plantas que el hombre puede comer. La verdura sólo son las partes comestibles de color verde. El tomate es un fruto.
- Hay verduras de primavera, de verano, de otoño y hasta de invierno.
- Hay que adquirir el hábito del **consumo diario de verduras y hortalizas** desde niños. Se pueden tomar en forma de ensaladas, gazpachos, pistos, purés, plato base, guarnición de carnes y pescados, huevos...
- Si se comen crudas conservan mejor sus propiedades nutritivas. Por ejemplo, el ácido fólico es una vitamina del complejo B. Está en verduras y frutas, pero se pierde al cocinar.
- La vitamina C tiene acción antioxidante. A mayor acidez, mayor contenido en vitamina C (cítricos, piña, fresa,

kiwi,...).

- Las verduras de hoja verde y las frutas y verduras de color anaranjado son ricas en carotenoides. Estos son transformados en vitamina A.
- La parte blanca de muchas verduras, como el cogollo de la lechuga, tiene menos vitaminas, que la parte verde.
- Las crucíferas (col, coliflor...) están entre los alimentos que más protegen frente el cáncer.
- Las verduras pierden menos vitaminas cuando son cocinadas al vapor o hervidas por poco tiempo con poca agua. Al cocerse pierden vitaminas, pero conservan los minerales, la fibra y sus bajas calorías.
- Evitar la cocción con sal o pastillas de caldo.
- Al comprar frutas y verduras de temporada, aprovechamos más sus vitaminas y minerales y la relación calidad-precio es mejor. También hay una clara relación entre la alimentación y el cuidado del medio ambiente.

¿Cuántas verduras y hortalizas conoces? Tomate, zanahoria, espinaca y acelga, calabacín, brécol, lechuga, pepinos, cebolla y ajos, calabaza, espárragos, vegetales verdes rojos y amarillos. *¿Y frutas? ¿Has visto la gran variedad que hay?* Podíamos tomar varias diferentes cada día del mes y no repetiríamos.

Se pueden hacer brochetas de hortalizas. Con pimiento rojo, verde, tomate, cebolla, pepino, aceitunas sin hueso y hasta pepinillos en vinagre.

Y se pueden usar las verduras o las cáscaras como envase para servir. Tomates rellenos, cáscara de la piña, piel del aguacate...

Es mejor la salsa de tomate casera que el tomate frito comercial (kétchup).

Un gazpacho puede aliñar una ensalada. *¿Lo has probado?*

Puedes mezclar fruta y verdura. *¿Gazpacho de sandía? ¿Y de melón? Brochetas de tomate y sandía...* Pruébalo, te sorprenderá.

C. Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias o judías, soja, guisantes, cacahuetes) **y los frutos secos** (nueces, almendras, avellanas, piñones, castañas, pipas, pistachos...) nos proporcionan energía. Son una fuente de hidratos de carbono complejos y [proteínas](#) de alto valor biológico cuando se combinan con los cereales, Son también ricos en fibra, vitaminas y minerales. Hay que tener mucha precaución con los frutos secos por el riesgo de [atragantamiento](#). ¡Ojo con los frutos del otoño y los más pequeños! También con las aceitunas con hueso y las palomitas de maíz.

Cuando se consumen a la vez legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad. No tienen grasas saturadas. Lentejas con arroz, potaje, cocido, maíz con guisantes, fabada, arroz con leche, arroz con carne o pescado, garbanzos con huevo duro... También combinan con carne y pescado.

Se recomienda un consumo de varias veces a la semana.

El hummus es puré de garbanzos. *¿Lo has probado?*

A partir de las habas de soja se obtiene leche, tofu...

D. Frutas

Recomendamos 2-3 piezas de fruta o zumo de fruta natural al día.

No se deben cambiar por zumos envasados. Son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan muchas calorías. Las bebidas enriquecidas con vitamina C no pueden sustituir a la fruta y las verduras.

¿El zumo envasado es zumo de fruta? *¡No me lo trago!*

Al igual que las verduras, las frutas en conserva no pueden sustituir a las frescas.

La mermelada, la compota, no pueden sustituir a las frutas frescas.

No se recomienda sustituir la fruta por yogur.

Las frutas desecadas o deshidratadas, como ciruelas pasas, uvas pasas, albaricoques, higos, dátiles... pierden sus vitaminas A y C, pero mantienen los minerales.

Si el consumo se va a realizar sin pelar, se debe lavar antes la fruta con agua.

El consumo de zumos naturales debe ser inmediato a su preparación para que no pierda vitaminas. No se recomienda añadir azúcar. Esto contribuye a la [aparición de caries](#) y de obesidad.

Un vaso de zumo de naranja recién exprimido, hace maravillas. *Pruébalo.*

El zumo de naranja natural está muy bien, pero... ¿qué haces con la pulpa? Es donde está toda la fibra, ¡cómétela!

RESUMIENDO...

- Frutas y verduras, cinco al día.

- Frutas, verduras y hortalizas, come tantas clases o variedades como puedas.

- ¿Zumos envasados con vitaminas? ¡Yo no me lo trago!

¡Disfruta de una vida sana, comiendo lechuga y manzana!

Adivinanzas

Les encanto a los conejos,

soy fresca y buena para la vista.

Naranja es mi color y verde mi tocado.

¿Quién soy?

Soy la protagonista del cuento de Blancanieves.

Mi sabor es dulce y ayudo a tener los dientes sanos.

Me puedo vestir de verde, rojo o amarillo.

¿Quién soy?

Soy de color rojo y

estoy muy rico en ensaladas,

aunque conmigo también se hacen ricas salsas.

¿Quién soy?

Si me partes te hago llorar.

Como tengo frío, siempre me pongo muchas capas.

Si me cuidas bien, te ayudo a no resfriarte.

¿Quién soy?

Col es parte de mi nombre,

mi apellido es flor.

Y si quieres saber quién soy,

en la huerta me encontrarás.

Soy una señorita muy señoreada,

me pongo la capa verde y la falda morada.

Oro parece,

plata no es,

el que no lo acierte,

bien tonto es.

Blanca por dentro,

verde por fuera,

si quieres que te lo diga,

espera.

Libros infantiles y más...

- En *Familia y Salud - RECURSOS*: [La selección de... Esther Ruiz Chércoles](#)
- [Sopa de calabaza](#). Helen Cooper. *Editorial Juventud*. En medio de un bosque, en una bonita cabaña, viven el Gato, la Ardilla y el Pato. Cada día hacen sopa de calabaza para cenar: el Gato trocea la calabaza, la Ardilla remueve la sopa y el Pato le añade la sal. Viven los tres muy felices, teniendo cada uno su tarea diaria. Pero un día el pato decide cambiar los papeles, y se arma un gran lío entre los tres amigos. Estalla una pelea tan fuerte que el Pato se marcha. Pasan las horas y el Pato no aparece. Entonces los otros dos se olvidan de la pelea y empiezan a preocuparse....
Una encantadora historia sobre la amistad y la convivencia, contada con fino humor y bellamente ilustrada por la autora. (A partir de 3 años)
- [La sopa quema](#). Pablo Albo (Ilustrador: André Letria). *Editorial OQO*. Pues sopla, hija, sopla. En el día a día, los más pequeños tienen que enfrentarse a retos que a ellos les parecen insuperables, aún cuando para los adultos sólo se trate de cosas sin importancia; en este caso, la sopa a una temperatura imposible. Superar esos retos forma parte de un natural proceso de aprendizaje y de crecimiento, donde la imaginación se convierte en el más valioso recurso del que dispone un niño.
- [Vegetal como sientes. Alimentos con sentimientos](#). Saxton Freymann, Joost Elffers. *Editorial Tuscania*. Simpático libro en el que los vegetales se preguntan sobre sus sentimientos y estados de ánimo. Así, algunos aparecen

cansados, otros tristes, otros se creen diferentes, otros necesitan mimos para sentirse mejor. Las excelentes fotografías animadas harán las delicias de los más pequeños, a la vez que les enseñan que la vida es ciertamente compleja pero a la vez maravillosa.

- [Las pequerrecetas](#). Recetas y consejos para un desarrollo sano y para animar a los niños a comer verduras y a los padres a prepararles comidas ricas y sanas con verduras. Hemos dado con la unión perfecta para elaborar recetas saludables y divertidas para los niños: un cocinero y un pediatra.

Las recetas corren a cargo de chefs de reconocido prestigio. A ellas les sumamos los comentarios nutricionales, que son elaborados por Iván Carabaño Aguado, Jefe del Servicio de Pediatría de los *hospitales Universitario Rey Juan Carlos y General de Villalba*.

Fecha de publicación: 19-10-2015

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [M^a Socorro Hoyos Vázquez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

