

PAZ CONSEJOS Y RECETAS

FRUTAS



Hospital Universitario
La Paz

Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

DOCUMENTACIÓN REVISADA POR:

Comisión de valoración de la información sanitaria
Servicio de Gastroenterología y Nutrición Infantil



PAZ CONSEJOS DE COCINA: FRUTAS

FOMENTAR EL HÁBITO DE COMER FRUTAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ES FUNDAMENTAL PARA SU SALUD Y DESARROLLO. AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOGRARLO:

1. PREDICA CON EL EJEMPLO

- Los niños suelen imitar a los adultos. Si ven que tú comes frutas regularmente, es más probable que ellos también lo hagan.

2. HAZ QUE LAS FRUTAS SEAN ATRACTIVAS Y DIVERTIDAS

- Corta las frutas en formas creativas (estrellas, corazones, etc.) o prepara brochetas de frutas.
- Usa colores variados para hacer los platos más llamativos.

3. INVOLUCRA A TUS HIJOS EN LA ELECCIÓN Y PREPARACIÓN

- Llévalos al mercado y deja que elijan sus frutas favoritas.
- Permíteles participar en la preparación, como lavar, pelar o cortar (cuidado con los accidentes; ¡es muy importante la supervisión por parte de un adulto!)

4. OFRECE VARIEDAD

- Presenta diferentes tipos de frutas para que descubran sabores nuevos.
- Combina frutas dulces con otras más ácidas para satisfacer distintos gustos.



5. INCLÚYELAS EN SU RUTINA

- Añade frutas al desayuno. Puedes combinarlas con yogur o cereales.
- Las frutas son el postre, el snack y la merienda ideales.

6. CREA ASOCIACIONES POSITIVAS

- No uses las frutas como castigo o premio. En su lugar, asócialas con momentos agradables, como un picnic o una reunión familiar.

7. EXPERIMENTA CON RECETAS

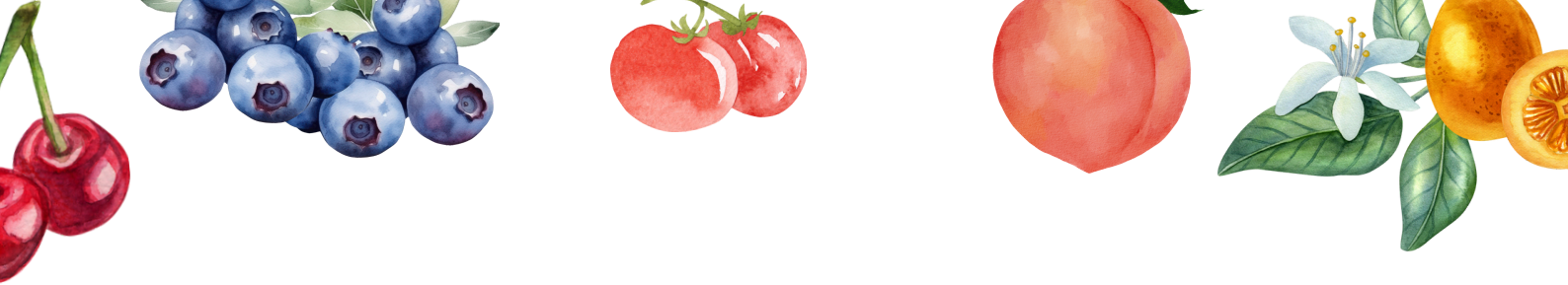
- Prepara batidos, smoothies, helados caseros de fruta o ensaladas de frutas. Es preferible consumir las frutas en trozos, pero ocasionalmente, por comodidad o si el niño es pequeño para masticar con seguridad, puedes hacer estas preparaciones, siempre sin añadir azúcar.
- Usa frutas en platos principales, como ensaladas con trozos de manzana o piña.

8. EDUCA SOBRE SUS BENEFICIOS

- Explícales de manera sencilla por qué las frutas son importantes para su salud, energía y crecimiento.

9. HAZ QUE ESTÉN ACCESIBLES

- Deja un bowl con frutas frescas en la mesa o en un lugar visible de la cocina.
- Lava y corta frutas con anticipación para que sean fáciles de tomar.



10. SÉ PACIENTE Y PERSISTENTE

- No te rindas si al principio rechazan algunas frutas. A veces necesitan probarlas varias veces antes de aceptarlas.

11. COMBÍNALAS CON OTROS ALIMENTOS

- Acompaña las frutas con algo que les guste, como un dip de yogur o chocolate negro derretido (en pequeñas cantidades).

12. CELEBRA LAS FRUTAS DE TEMPORADA

- Aprovecha las frutas de cada estación para mantener la variedad y el interés.

13. SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE TU PEDIATRA.

- Tu pediatra te orientará sobre las frutas más seguras para cada edad. Has de evitar en los niños más pequeños, por ejemplo, las frutas más duras, como la manzana o la piña, por el riesgo de atragantamiento

CON ESTOS CONSEJOS, PUEDES AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A DESARROLLAR UN GUSTO POR LAS FRUTAS, LO QUE CONTRIBUIRÁ A SU BIENESTAR A LARGO PLAZO.

¡PACIENCIA Y CREATIVIDAD!



RECETAS PARA FRUTAS

1. BROCHETAS DE FRUTAS COLORIDAS

- **Ingredientes.** Trozos de fresas, piña, kiwi, uvas, melón y sandía.
- **Preparación:** Corta las frutas en cubos y ensártalas en palitos de brocheta, alternando colores. Puedes servir con un poco de yogur natural para mojar

2. BATIDO DE FRUTAS

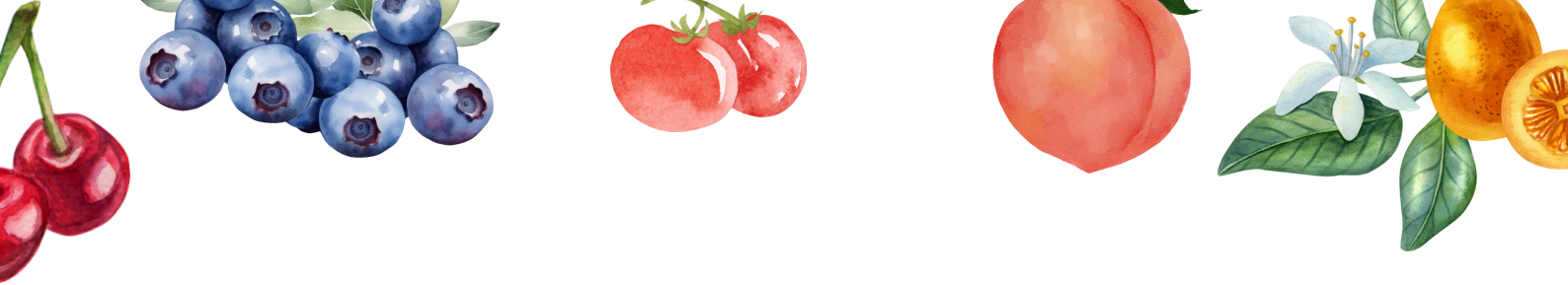
- **Ingredientes.** 1 plátano, 1 taza de fresas, 1/2 taza de yogur natural y 1/2 taza de leche (o la bebida recomendada por tu pediatra en caso de alergia a la leche).
- **Preparación.** Tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa. Sirve en un vaso con cuchara o una pajita divertida.

3. HELADOS CASEROS DE FRUTA

- **Ingredientes:** Frutas como plátano, mango, fresas o frambuesas.
- **Preparación:** Corta las frutas y congélalas. Luego, tritura las frutas con un poco de yogur o leche hasta que quede cremoso. Vierte en moldes de helado y congela.

4. MANZANAS CON DIP DE CHOCOLATE

- **Ingredientes.** Manzanas cortadas en gajos y chocolate negro derretido.
- **Preparación.** Derrite el chocolate al baño María o en el microondas. Sirve los gajos de manzana con el chocolate para mojar.



5. ENSALADA DE FRUTAS TROPICAL

- **Ingredientes.** Piña, mango, papaya, kiwi y coco rallado.
- **Preparación.** Corta las frutas en trozos pequeños y mézclalas en un bowl. Espolvorea con un poco de coco rallado para darle un toque especial.

6. FRUTAS CON YOGUR Y AVENA

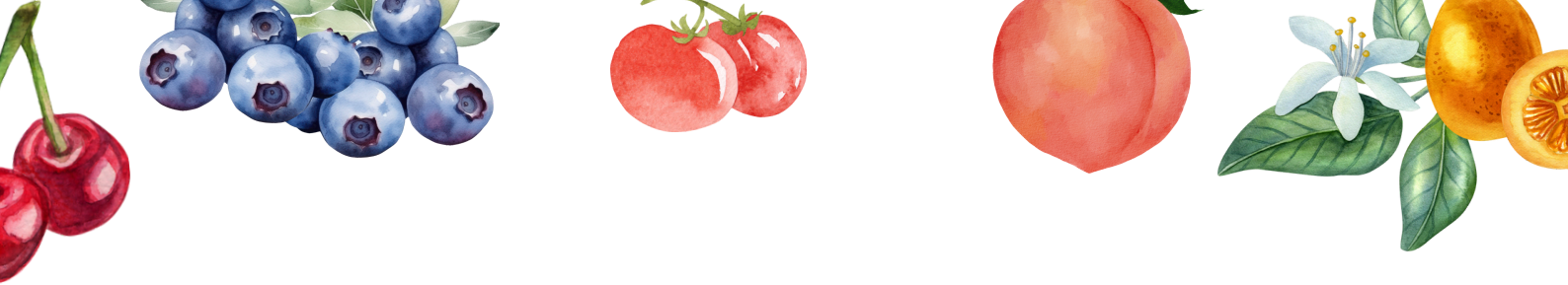
- **Ingredientes.** Yogur natural, trozos de fruta (fresas, arándanos, plátano), copos de avena.
- **Preparación:** Sirve el yogur en un bowl, añade las frutas y espolvorea con copos de avena.

7. PIZZA DE FRUTAS

- **Ingredientes.** Base de pan integral o tortita, queso crema o yogur y frutas cortadas (fresas, kiwi, uvas, arándanos).
- **Preparación.** Unta la base con queso crema o yogur y decora con las frutas cortadas en rodajas o trozos.

8. GELATINA CON FRUTAS

- **Ingredientes.** Gelatina sin azúcar de su sabor favorito y frutas como fresas, kiwi o mango.
- **Preparación.** Prepara la gelatina según las instrucciones del paquete y añade trozos de fruta antes de que cuaje. Refrigerar hasta que esté lista.



9. ROLLITOS DE FRUTA

Ingredientes. Tortillas de trigo, queso crema y frutas de temporada.

Preparación. Unta la tortilla con queso crema, coloca las frutas cortadas en rodajas y enrolla. Corta en porciones pequeñas.

10. FRUTAS CONGELADAS

Ingredientes. Uvas, arándanos, trozos de piña o plátano.

Preparación. Lava y seca las frutas, luego congélaslas. Son un snack refrescante y divertido, especialmente en verano

ESTAS RECETAS SON FÁCILES DE PREPARAR, VISUALMENTE ATRACTIVAS Y PERMITEN QUE LOS NIÑOS PARTICIPEN EN EL PROCESO.

¡LA CLAVE ES HACER QUE COMER FRUTAS SEA DIVERTIDO Y DELICIOSO!