



PAZ CONSEJOS Y RECETAS

VERDURAS



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: VERDURAS

FOMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES PUEDE SER UN DESAFÍO, PERO ES FUNDAMENTAL PARA SU CRECIMIENTO, DESARROLLO Y SALUD A LARGO PLAZO. AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS MÉDICOS Y PRÁCTICOS PARA LOGRARLO:

1. PREDICA CON EL EJEMPLO

- Los niños y adolescentes tienden a imitar los comportamientos de los adultos. Si ven que sus padres o cuidadores comen verduras con regularidad, es más probable que ellos también lo hagan.
- Incluye verduras en tus propias comidas y habla positivamente sobre ellas.

2. INTRODUCE LAS VERDURAS DE FORMA GRADUAL

- Comienza con pequeñas porciones de verduras que tengan sabores suaves, como zanahorias, calabacín o espinacas cocidas.
- A medida que se acostumbren, puedes introducir variedades con sabores más intensos, como el brócoli o la coliflor.
- Sigue los consejos de tu pediatra sobre las verduras más adecuadas para cada edad. Evita presentaciones duras (crudas, por ejemplo) en niños muy pequeños, para que las mastique con seguridad.



- En niños menores de 1 año, evita las verduras más ricas en nitratos (espinacas, acelgas), y de 1 a 3 años, ofrecer un máximo de 45 g diarios si se usan estas verduras en el menú familiar. Evitar las borrajas, también ricas en nitratos, antes de los 3 años.

3. HAZLAS ATRACTIVAS VISUALMENTE

- Presenta las verduras de manera creativa. Por ejemplo, usa cortadores de formas para hacerlas más divertidas o crea platos coloridos.
- Combina diferentes colores y texturas para que el plato sea más interesante.

4. INVOLUCRA A TUS HIJOS EN LA PREPARACIÓN

- Permite que tus hijos participen en la compra y preparación de las verduras. Esto puede aumentar su interés y curiosidad por probarlas.
- Deja que elijan una verdura nueva en el supermercado para que se sientan parte del proceso.

5. INTEGRA LAS VERDURAS EN SUS COMIDAS FAVORITAS

- Añade verduras trituradas o ralladas a platos que ya les gustan, como sopas, pastas, pizzas caseras, hamburguesas o batidos.
- Por ejemplo, puedes agregar espinacas a un batido de frutas o calabacín rallado a la salsa de tomate.

6. OFRECE OPCIONES Y VARIEDAD

- Permite que elijan entre dos o tres opciones de verduras para que sientan que tienen control sobre su alimentación.
- Varía las formas de cocción: asadas, al vapor, salteadas o crudas, para que descubran qué les gusta más.



7. EVITA PRESIONES O CASTIGOS

- Forzar a un niño o adolescente a comer verduras puede generar aversión. En su lugar, fomenta un ambiente positivo y relajado durante las comidas.
- Celebra pequeños logros, como probar una nueva verdura, sin presionar para que coman grandes cantidades.

8. EDUCA SOBRE LOS BENEFICIOS DE COMER VERDURAS

- Explica de manera simple y divertida por qué las verduras son importantes para su salud. Por ejemplo, puedes decirles que las zanahorias ayudan a tener una vista mejor.
- Usa libros, juegos o vídeos educativos para reforzar este mensaje.

9. INCORPORA LAS VERDURAS EN SNACKS SALUDABLES

- Prepara snacks con verduras, como bastones de zanahoria o pepino con hummus o chips de kale caseros.
- Mantén las verduras lavadas y cortadas en la nevera para que sean fáciles de tomar cuando tengan hambre.

10. SÉ PACIENTE Y PERSISTENTE

- Los gustos cambian con el tiempo. Es normal que un niño rechace una verdura varias veces antes de aceptarla. Sigue ofreciéndolas sin forzar.
- La exposición repetida a diferentes verduras aumenta las posibilidades de que las acepten.



11. HAZ DE LAS COMIDAS UN MOMENTO AGRADABLE

- Crea un ambiente positivo durante las comidas, sin distracciones como pantallas. Esto ayuda a que los niños y adolescentes se concentren en la comida y disfruten del proceso.
- Conversa sobre temas divertidos y evita discusiones o presiones relacionadas con la comida.

12. ACTIVIDADES EN FAMILIA

- **Cultivar un huerto en casa:** Si tienes espacio, planta verduras fáciles de cultivar como tomates, pimientos o zanahorias. Los niños estarán más interesados en comer lo que han ayudado a cultivar.
- **Juegos de degustación.** Organiza una "cata a ciegas" de verduras para que los niños adivinen qué están comiendo.

13. EDUCA Y MOTIVA

- **Cuentos o juegos.** Usa cuentos o juegos que hablen sobre la importancia de comer verduras. Por ejemplo, inventa una historia donde las verduras dan "súperpoderes".
- **Tablas de recompensas.** Crea una tabla donde los niños puedan marcar cada vez que prueben una nueva verdura. Después de cierto número de marcas, pueden recibir una recompensa no alimentaria, como ir a un parque distinto al habitual.



**FOMENTAR UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LAS
VERDURAS DESDE LA INFANCIA ES CLAVE PARA
ESTABLECER HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PERDUREN EN
LA EDAD ADULTA. LA PACIENCIA, LA CREATIVIDAD Y EL
EJEMPLO SON TUS MEJORES HERRAMIENTAS.**

¡A POR ELLO!



RECETAS PARA VERDURAS

1. DESAYUNOS CON VERDURAS

- **Tortillas o revueltos con verduras.** Añade espinacas, tomate, cebolla o pimientos a los huevos revueltos o tortillas.
- **Smoothies verdes.** Mezcla espinacas o kale con frutas como plátano, manzana o mango. El sabor dulce de la fruta hará más amigable el de las verduras.

2. ALMUERZOS O CENAS CREATIVOS: BUSCA ALIADOS

- **Pizza casera con base de coliflor o de cereales integrales.** Usa una base de coliflor (o masa integral) y deja que los niños elijan sus toppings, incluyendo verduras como champiñones, pimientos o espinacas.
- **Tacos o wraps de verduras.** Rellena tortillas con lechuga, tomate, aguacate, zanahoria rallada, pollo a la plancha en tiras o frijoles.
- **Pasta con salsa de verduras.** Mezcla la pasta con una salsa de tomate casera que incluya zanahoria y calabacín triturado.

3. SNACKS SALUDABLES

- **Bastones de zanahoria, pepino o apio como “dips”:** Sirve con hummus, guacamole o yogur natural con hierbabuena o menta fresca.
- **Chips de verduras al horno:** Prepara chips de kale, batata o zanahoria cortados de manera muy fina y horneados con un poco de aceite de oliva.
- **Rollitos de lechuga o espinacas:** Rellena hojas de lechuga con queso ligero, pavo o aguacate.



4. PLATOS DIVERTIDOS

- **Caras o figuras con verduras.** Usa rodajas de pepino, tomates cherry, zanahorias y otras verduras para crear caras o animales en el plato.
- **Brochetas de verduras.** Alterna trozos de pimiento, tomate cherry, champiñones y queso en palitos para brochetas.
- **Arcoíris de verduras.** Crea un plato con verduras de diferentes colores (zanahoria, pimiento rojo, brócoli, remolacha, etc.) y reta a los niños a "comerse el arcoíris".

5. INCORPORA VERDURAS EN SUS PLATOS FAVORITOS

- **Hamburguesas caseras con verduras.** Añade zanahoria rallada, espinacas o calabacín a la mezcla de carne o prepara hamburguesas vegetarianas con legumbres y verduras.
- **Sopas o cremas de verduras.** Prepara una crema de calabacín, zanahoria o brócoli y añade un toque de queso o hierbas para mejorar el sabor.
- **Arroz o quinoa con verduras.** Mezcla arroz integral o quinoa con verduras salteadas como zanahoria, guisantes o maíz.

6. POSTRES CON VERDURAS

- **Muffins de zanahoria o calabaza:** Prepara muffins con zanahoria rallada o puré de calabaza.
- **Helados de espinacas y frutas:** Mezcla espinacas con plátano congelado y otras frutas para hacer un helado saludable.



7. TRANSFORMA LAS VERDURAS EN PLATOS RECONFORTANTES

- **Puré de patata con coliflor.** Mezcla coliflor cocida con puré de patata para hacerlo más nutritivo.
- **Palitos de verduras empanados.** Reboza trozos de calabacín, berenjena o brócoli con pan rallado y hornéalos para una versión saludable de "nuggets".
- **Lasaña de verduras.** Alterna capas de láminas de lasaña con espinacas, calabacín y berenjena en lugar de solo carne.

8. HACER LAS VERDURAS ACCESIBLES

- **Verduras listas para comer:** Lava y corta verduras como zanahorias, pepinos o pimientos y déjalas en la nevera en un recipiente visible.
- **Platos compartidos:** Sirve un plato grande de verduras crudas o cocidas en el centro de la mesa para que todos puedan servirse.

ESTOS EJEMPLOS PRÁCTICOS PUEDEN ADAPTARSE A LAS PREFERENCIAS Y RUTINAS DE CADA FAMILIA. LA CLAVE ES SER CREATIVO, PACIENTE Y CONSISTENTE.

¡ÁNIMO!