

Uno de estos días, las verduras van a llegar a su boca.

Incluya verdura en todos los almuerzos y cenas. Con el tiempo, los niños comienzan a comerlas.

Mama es magica

“Yo me crié en Japón. Las comidas incluían verduras y muy poca carne. Mi madre nunca tuvo que pensar acerca de hacerme comer verduras. Era lo más común.

Aquí, es diferente. Mi hijo siempre fue quisquilloso para comer. Para hacerle comer verduras, he tenido que hacer magia. Hago desaparecer los vegetales para que no sepa que los está comiendo.

Todas las semanas, preparo mi "fórmula mágica de verduras" que termina en casi todas las comidas que comen mis hijos. Pico finamente cebollas, apio, zanahorias, calabacines, pimientos rojos y champiñones y los cocino (puede ser en el microondas) lo suficiente para que pierdan la forma. Luego agrego mi "fórmula mágica de verduras" a las albóndigas, al pan de carne, la salsa de los fideos, huevos, cualquier cosa que coman mis hijos. Nunca se enteran de que están ahí, pero gradualmente están desarrollando el gusto por las verduras sin siquiera saberlo.

A veces tengo que ser especialmente cuidadosa. Compró puré de calabaza congelado y lo mezclo con los macarrones con queso, el plato favorito de mi hijo. Nunca sospecha nada porque son del mismo color. Me gusta hacer cosas al horno. Cuando puedo, uso puré de manzanas en lugar de aceite o margarina. No sólo es más sabroso, sino que me hace sentir bien saber que es mejor para mis hijos. Hacer que los niños coman verduras consiste en hacerles cambiar sus percepciones. Una forma es cambiar el nombre de las verduras. En mi casa, los frijoles son Frijolitos Ricos. El brócoli se llama mini-arbolitos. Este cambio de nombre ha cambiado las preferencias de mis hijos.

En el verano, visitamos granjas donde mi hijo pueda recoger sus propias verduras. Al igual que muchos niños, le cuesta resistirse a las verduras que él mismo ha recogido de la planta.

Nuestro primer pediatra me dio un buen consejo acerca de las verduras, que siempre he recordado. Dijo que prestáramos atención a lo que los niños comían por semana, no por comida. No se preocupe mucho si no comen verduras en todas las comidas. Los niños pasan por diferentes etapas y lo que no comen hoy puede ser su plato favorito mañana. He seguido su consejo y les doy verduras todos los días, visibles o invisibles. Y me relajo, ya que sé que estoy cumpliendo con mi parte. Hace unos años, mi hijo ni siquiera probaba las verduras. Ahora tiene sus favoritas y sonríe cuando las ve. ¡Es mágico!"

Consejos de Riko para incluir verduras invisibles:

- Disfrace las verduras y añádalas a las comidas favoritas de sus hijos.
- Déle otro nombre las verduras, poniéndoles nombres graciosos.
- Cultive verduras y permita que los niños las recojan o visite granjas donde puedan recoger sus propias verduras.
- Preste atención a lo que su hijo come por semana, no por comida.

Buenos Alimentos y Muchísimo Más

Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición

Departamento de Salud Pública de MA

TDD/TTY: 617.624.5992 • [www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)

“Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios”. 12/06