

# Fomentar el consumo de vegetales



Si su niño es como muchos niños preescolares, probablemente no come suficientes vegetales todos los días. Muchos niños de esta edad pueden ser “selectivos” a la hora de comer. A los niños le puede tomar 10 o más intentos antes de que les guste un nuevo alimento. Siga intentándolo. Sus esfuerzos le ayudarán a que su niño tenga hábitos alimenticios más saludables con el tiempo.

## Ofrecer vegetales puede:

- Ayudar a su niño a que reciba nutrientes importantes como el potasio, folato (ácido fólico), vitamina A, y vitamina C.
- Proveer fibra para ayudar a que su niño se sienta lleno. Esto ayuda a la hora de ir al baño también.
- Añadir color, textura crujiente, y sabor a las comidas y meriendas/snacks.
- Ayudar a su niño a desarrollar hábitos alimenticios que pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades como enfermedades del corazón y Diabetes tipo 2 más adelante.

## Los vegetales frescos, congelados y enlatados son todas opciones inteligentes

- Los empaques con salsas y sazones añadidos pueden contener grasas y calorías adicionales.
- Enjuague los frijoles enlatados y vegetales con agua fría para reducir el sodio.
- Corte los vegetales en pedazos pequeños para que sea más fácil de comer para su niño.

# Cinco maneras para fomentar el consumo de vegetales

- 1 Coman juntos.** Permita que su niño lo vea disfrutando los vegetales en las comidas y meriendas.
- 2 Cocinen juntos.** Enseñe a su niño cómo deshojar la lechuga o añadir vegetales a la pizza.
- 3 Ponga color.** Escoja diferentes colores de vegetales para comer.
- 4 Haga los vegetales divertidos.** Lea sobre ellos en los libros. Siembre una semilla y observe cómo crece.
- 5 Comparta la aventura.** Compren vegetales juntos. Pruebe un vegetal nuevo cada semana.

## Actividad

En el cuidado infantil, ofrecemos diferentes vegetales durante la semana. Haga que su niño coloree los vegetales que ha probado.

