

Las hortalizas y los niños

Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.

QUÉ HACER PARA QUE COMAN FRUTA Y VERDURA

Los más pequeños suelen resistirse a comer fruta y verdura, sobre todo esta última, aunque ambos alimentos son fundamentales para una dieta sana y equilibrada. Es importante que se acostumbren a comerlos y se conviertan en unos de sus alimentos preferidos. Por esta razón, hay que incluirlos en recetas apetecibles, no solo al paladar sino también a la vista, y procurar que no tengan que comerlos por obligación.



- **Pensar en diferentes formas de elaboración**, dependiendo de la época del año. Con el frío apetecen más platos calientes.
- **Respetar sus gustos**. Puede haber unas hortalizas o frutas que les agraden más que otras.
- **Los colores son clave** –cuantos más, mejor– e **innovar con los ingredientes**. Los niños se interesan más por los platos nuevos.
- **La hora de la comida debe ser un momento tranquilo**. Obligar a comer o utilizar estrategias como guardar el plato para la cena no da buen resultado.
- **Ofrecer una pequeña cantidad** en lugar de que la verdura sea el plato principal.
- **Conseguir que el plato sea visual** creando figuras y dibujos.
- **Añadir verdura** a la pasta integral, arroz integral, huevos o pollo o presentarla en bocadillo, ensaladas, brochetas, etc.
- **Aliñar las hortalizas** con salsas, especias, vinagretas, quesos o semillas. **Ofrecer repetidamente las verduras** que más les gustan elaboradas de la forma que más les agrade.



Cocínalas de diferentes formas: en crema, salteadas, al wok, al vapor, al microondas, al horno, *chips* crujientes, a la plancha.



Combínalas con diferentes alimentos: huevos, otras verduras, pollo, patata, arroz.



Aliñalas con diferentes salsas o especias: vinagretas, queso rallado, semillas.



Cambia el tiempo de cocción: menos tiempo, más crujiente; más tiempo, más suave y cremoso.

Córtalas en tamaños diferentes: rodajas finas o grandes, cubitos, tiras, ralladas, picadas, chafadas.

SI NO LES GUSTA LA TEXTURA

SI NO LES GUSTA EL SABOR



PREDICAR CON EL EJEMPLO

Si en casa no se consume suficiente verdura o fruta será muy complicado conseguir que los pequeños lo hagan. Si la dieta de los menús familiares es amplia, es mucho más fácil que acepten un mayor número de alimentos. Por el contrario, si los hábitos familiares se alejan de las recomendaciones, será difícil para el niño entender que debe comer de todo.



COLORES Y FORMAS ATRACTIVAS

En la preparación de originales recetas no hay más límite que la propia imaginación y una pizca de buen gusto.

champiñones, pimientos, tomates cherry, calabacín, berenjena, etc.

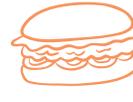
Flanes de verduras

Los flanes que combinan carnes, pescados y huevo con verduras son una manera divertida y original para que los más pequeños prueben distintos sabores. Pueden servirse fríos o calientes y son una excelente manera de aprovechar alimentos. **Prueba** el flan de calabaza, de gambas y espárragos, de puerros y palitos de cangrejo, etc.



Divertidas brochetas vegetales

Los más pequeños pueden preparar la brocheta que luego se van a comer. Se puede jugar con diferentes formas de cocinado. **Prueba** las brochetas de pollo, pavo, cerdo, ternera o pescado con



Pizzas caseras

El contenido de energía y nutrientes de las pizzas varía según sus ingredientes. Son un plato fácil de preparar y de gran aceptación.

Prueba la pizza con espinacas, con champiñones, con pimientos y cebolla, con vegetales rehogados (calabacín, berenjena, tomate, zanahoria, pimiento verde, etc.).

Tortillas vegetales

Platos tan comunes como las tortillas pueden ser un recurso fácil para incluir distintas verduras. **Prueba** la tortilla de espárragos, ajetes y gambas; de

espinacas, queso y palitos de cangrejo; de calabacín, cebolla y queso, etc.

Lasañas y canelones vegetarios

Son platos jugosos, sabrosos y muy aceptados por el público infantil en los que es sencillo incluir verduras. Partidas en láminas o en trozos pequeños, mezcladas con la carne picada o el pescado, le darán un toque diferente a la receta.

Prueba la lasaña vegetal, las hamburguesas de calabacín y maíz dulce, el nido de calabacín con boloñesa, etc.





EL RETO DE 5 AL DÍA



Alimentos para cuidar nuestro cuerpo

Las frutas y las hortalizas son muy importantes para nuestra alimentación porque...

Son alimentos ricos en:



Son beneficiosos para nuestro organismo.

¡Hola!
Me llamo Kun

y me encanta comer frutas.

Están riquísimas y son diferentes según la época del año.

yo soy Edda,

y me chiflan las hortalizas.

Las hortalizas son plantas que comemos habitualmente y, aunque a veces las llamamos verduras, no son exactamente lo mismo.

En las siguientes páginas aprenderemos mucho más sobre estos alimentos. ¡Ya verás!

Estos alimentos son tan importantes que 2021 se conoce como el Año Internacional de las Frutas y las Verduras.



Apoya el



AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

2021



El consumo de frutas y hortalizas, en combinación con una alimentación equilibrada, nos ayuda a estar sanos.

Según la estación del año encontramos diferentes variedades, por lo que podemos probar muchos sabores y texturas diferentes.

¿Queréis saber más sobre las frutas y hortalizas?
¡Venid a jugar con nosotros!

Así, en todo el mundo conocerán sus beneficios para la salud.

¿SABÍAS QUE...?

El mundo de las frutas y hortalizas está lleno de curiosidades.

¿Sabes la diferencia entre una verdura y una hortaliza? ¡Descúbrela aquí!

1

LAS HORTALIZAS

De las hortalizas, podemos comer:

HOJAS Y TALLOS
espinacas, col...



FLORES
coliflor, alcachofa...



RAÍCES Y BULBOS
zanahoria, cebolla...

2



LA VERDURA

Son las hojas verdes de las hortalizas que nos comemos.

3



LA FRUTA

Es la parte de la planta que surge a partir de una flor. En las frutas normalmente se encuentran las semillas de la planta.

¿Qué es una ración?

1 RACIÓN DE HORTALIZAS es lo que cabe en las dos manos juntas en forma de cuenco.

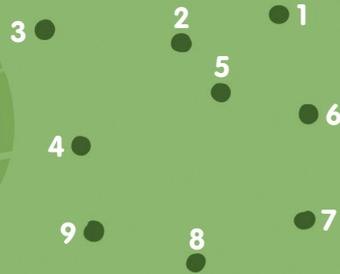


1 RACIÓN DE FRUTA es lo que cabe en una mano.



Un número mágico

Une los puntos y descubre cuántas raciones de frutas y hortalizas es recomendable comer cada día.



Solución: Se recomienda comer al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día.

¿Ya lo sabes?

Piénsatelo bien y marca qué es:

FRUTA HORTALIZA



BERENJENA



CEBOLLA



AGUACATE



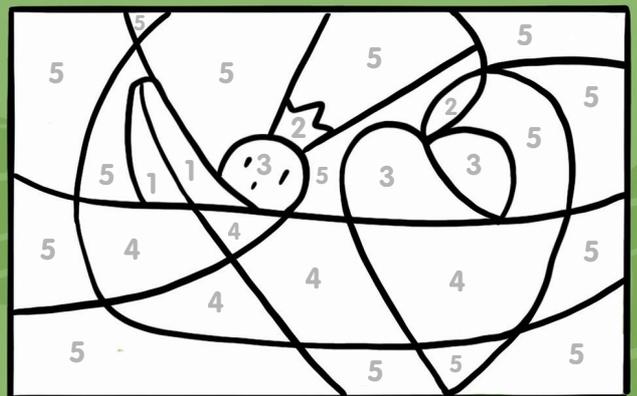
BRÓCOLI



A pintar

Pinta según el siguiente código:

1 ● (yellow) 2 ● (green) 3 ● (red) 4 ● (orange) 5 ● (light blue)



PASATIEMPOS 5 AL DÍA

Laberinto de delicias

Encuentra el camino para salir del laberinto, comiendo al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día.



Es tiempo de...

No todas las frutas y hortalizas maduran en la misma estación o temporada.

Descubre cuándo encontrar cada una de estas delicias.



¿Cuándo es época de cerezas?

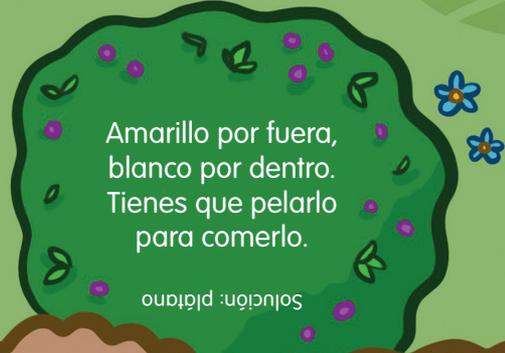
¿Cuándo comemos plátano?

¿Cuál es la temporada de la uva?

Solución: primavera y verano / todo el año / invierno

Adivina, adivinanza...

¿Puedes descubrir de qué fruta u hortaliza se trata?



Amarillo por fuera,
blanco por dentro.
Tienes que pelarlo
para comerlo.

Solución: plátano

CÓMIC

IDEAS PARA NO OLVIDAR

Ahora ya sabes que es importante comer al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día para crecer fuerte y sano.

Tix y sus amigos te dan unas ideas para no olvidarte de ninguna ración.

Añade **trocitos de fruta** al **yogur** del desayuno o merienda: kiwi, arándanos, manzana, uvas...

¡Está buenísimo!

También puedes poner lechuga, tomate o pimiento asado en tu **bocadillo** del recreo.
Mmmmmm.

A mí me encantan las **cremas**: de espinacas, de zanahoria, de puerro...

Mmm... Pues yo me como **en palitos** las zanahorias, pepino, pimientos y calabacín para acompañar hummus o guacamole.

Las frutas enteras son geniales, pero también las puedes combinar en **zumos o batidos**: de plátano y fresa, de piña y zanahoria...

¡Cuántas ideas!

Ahora sí que será fácil comer 5 al día.

Crudas, ralladas, batidas, cocidas, hervidas, al horno... No dejes de comerlas.

En la web www.chefcaprabo.com puedes ver muchas más ideas y recetas.



Si quieres saber más sobre los beneficios de una alimentación equilibrada y seguir divirtiéndote, visita la web www.eligebuenoeligesano.com

"Elige bueno, elige sano" es un programa educativo de Caprabo para promover hábitos saludables.

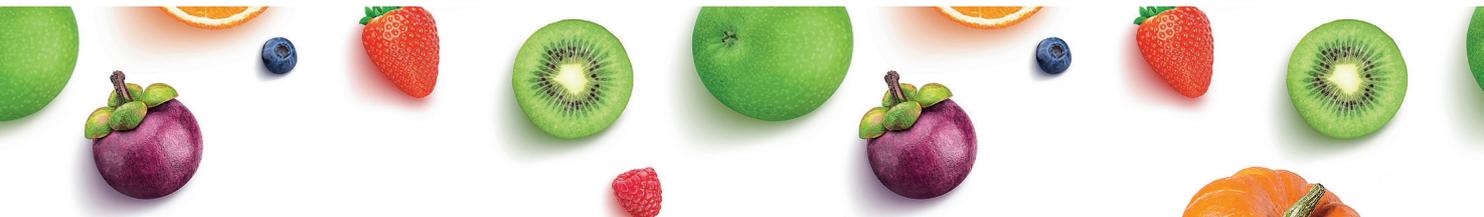
¡Escanea el código para ir a los Juegos de "Elige bueno, elige sano"!





Nuestra propuesta saludable del mes

Existen muchos productos que, por sus cualidades nutricionales y facilidad de consumo, son **ideales para los más pequeños**. **Te proponemos dos frutas y dos hortalizas** que aportan todas las bondades de este tipo de alimentos y por su color, tamaño o facilidad para comerlas, están pensados para que sea más fácil incluirlas en las comidas.



CALABAZA CORTADA Y PELADA EROSKI

Por su textura cremosa y sabor dulce, es una de las hortalizas predilectas para preparar purés. En CAPRABO la encontrarás entera, en trozos y pelada; lista para cocinar. Así será más fácil incluirla en tus recetas y solo tendrás que añadirla al puchero. Además, gracias a su envase al vacío, podrás conservarla más tiempo.



FRUTAS EROSKI NATUR

Nuestras frutas EROSKI Natur más pequeñas son más fáciles de comer. Además, las variedades de pera conferencia y manzanas golden y roja son más sabrosas y jugosas, maduran más tiempo en el árbol y, por ello, son más dulces. Estas frutas se presentan en unas barquetas de cartón con certificación FSC®, realizadas con un 90% de cartón reciclado, y llevan impresos divertidos juegos con los que pasar el rato.



FRUTOS DEL BOSQUE CONGELADOS EROSKI

Una estupenda alternativa para tener siempre a mano, que podemos incluir en yogures, batidos y postres. Mantienen todas las cualidades y, al estar congelados, podrás conservarlos durante más tiempo. Solo tendrás que añadirlos a la batidora o directamente al plato para dar sabor y color al momento.



TOMATE MINI CHOCO EROSKI NATUR

Los tomates aportan color y sabor y son una de las hortalizas más fáciles para introducir en los platos de los más pequeños. Si eliges variedades tipo cherry, como los tomates mini choco EROSKI Natur, podrás crear platos divertidos, coloridos y muy fáciles de comer, aunque es recomendable partírlas para evitar atragantamientos.



Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.



¿Es recomendable dar fruta escarchada a los niños porque, al ser dulce, la comen mejor?

Las frutas escarchadas contienen una cantidad alta de azúcares añadidos y el exceso de azúcar en la alimentación incrementa el riesgo de que los niños padezcan, a corto plazo, enfermedades dentales (sobre todo caries) y, a medio y largo plazo, exceso de peso (sobrepeso u obesidad).

Con esto, podemos decir que no es recomendable usar altas cantidades de azúcar para lograr que los niños coman fruta. Además, las frutas escarchadas no contienen buena parte de las vitaminas de la fruta fresca, ya que se pierden al someterlas a calor, por lo que no pueden considerarse alimentos equivalentes. Su consumo debe ser ocasional y no sustituir a ninguna toma de fruta entera.

Una opción mejor puede ser la fruta deshidratada. Es de sabor más dulce, pero no siempre añade azúcares en su elaboración y su composición es similar a la de la fruta fresca.



Tengo dos hijas de 10 y 8 años a las que les cuesta mucho comer pescado y verdura. ¿Cómo puedo lograr que les gusten más estos alimentos?

La verdura y el pescado son grupos de alimentos saludables y aportan beneficios en el marco de una dieta equilibrada, pero no son igual de importantes. Las verduras son imprescindibles en una alimentación saludable y deberíamos incluir dos o más raciones diarias, de 125 gramos cada una. Para lograr que se acostumbren a consumir hortalizas puedes seguir los trucos y consejos que te explicamos en este número.

El pescado también es importante en la dieta y la recomendación es incluirlo entre tres y cuatro veces por semana, priorizando la presencia de pescado azul en las recetas. Una ración es aproximadamente unos 125 gramos.



Tenemos una licuadora en casa y queremos saber si es aconsejable preparar zumos en ella para los peques, ya que el pediatra nos ha comentado que no debemos abusar de ellos por la cantidad de azúcar.

Con una licuadora, al extraer el zumo, se conserva la misma cantidad de azúcar que la que contiene la pieza entera, pero, a la vez, se elimina cantidad de fibra que, entre otras cosas, regula la absorción de los azúcares. Además, los azúcares de los zumos se consideran azúcares libres, es decir, que se han extraído del alimento que los contenía de forma natural, como en el caso del zumo. Este azúcar es tan poco recomendable como el

añadido. Cuando las autoridades sanitarias aconsejan reducir los azúcares de la dieta, no incluyen en esta advertencia la ingesta de frutas enteras, pero sí la de zumos. También recomiendan que la ingesta máxima de fruta en forma de zumo natural sea de una ración diaria, un vaso pequeño al día. Por tanto, recomendamos no consumir zumos naturales a diario y no sustituir el consumo de frutas enteras por zumos.