

¡Las verduras

están

ricas!



Mi hijo no quiere comer verduras.

¿Por qué no?

- A los niños pequeños les gusta decir “no”. Eso es parte normal de su crecimiento.
- A veces no quieren comer algunos alimentos, como las verduras.
- Los niños tienden a comer lo que come la familia. Como papás, necesitamos poner el ejemplo. Si usted come muchas verduras diferentes, su hijo aprenderá a comerlas y, ¡le gustarán también!



Sugerencias para ayudar a que su hijo le guste comer verduras

- A los niños les gustan las cosas conocidas. Tal vez no quieran comer alimentos nuevos. Puede que tenga que ofrecer un alimento nuevo hasta 10 veces antes de que lo prueben. ¡No se rinda!
- Trate de ofrecer **un** alimento nuevo por vez, junto con alimentos que le gustan a su hijo.
- Sírvale **poquito**. Deje que toque el alimento y que juegue con él. No se preocupe si no se lo come.
- Relájese y tenga paciencia. Siga ofreciendo varios tipos de verduras. No obligue a su hijo a comer.



Haga que las comidas sean más fáciles

- Su trabajo: ofrecer alimentos variados, incluyendo verduras, en las comidas y bocadillos.
- El trabajo de su hijo: decidir **qué** comer y **cuánto** comer de los alimentos saludables que usted le sirve.



¿Cómo puedo ayudar a que mi familia coma más verduras?

- Ofrezca verduras variadas todos los días. Dé opciones a su hijo.
- Agregue verduras frescas, congeladas o enlatadas a las sopas, a los fideos o a los macarrones con queso. Puede cocinar las verduras con los fideos.
- Cocine al vapor o en microondas algunas zanahorias o un camote. Prepárelas machacadas o picadas.
- Agregue lechuga, tomates, pimientos, hongos y otras verduras a los tacos, los sándwiches y las pizzas.
- Corte verduras como pepinos, apio, jícama, pimientos o zanahorias. Téngalos a la mano como bocadillos. Las verduras duras son mejores para los niños mayores de 3 años. Los más pequeños se podrían ahogar.
- Trate de servir las verduras cortadas con guacamole, aderezo ranch, catsup o salsa.
- Deje que su hijo ayude a preparar la ensalada para la cena.
- Ponga un poco de queso rallado sobre las verduras cocidas.
- Unte queso crema en una rebanada de pan de trigo integral o en medio bagel. Corte algunas verduras en trocitos. Deje que su hijo haga caras en el pan o bagel con los trocitos de verduras.



¡Anime a su hijo a que participe!

- Deje que su hijo elija una verdura en la tienda de abarrotes o en el mercado al aire libre para que la familia la pruebe.
- Deje que su hijo ayude en la cocina y también que la vea cocinar.
- Deje que ayude a cultivar verduras en el jardín o en una maceta. Los tomates pequeños, pimientos, pepinos y ejotes son buenos para el jardín de un niño. Trate de cultivar su verdura favorita.



Pizza, por favor

Ingredientes:

- 2 tortillas de trigo integral
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ cucharadita de sazónador italiano
- 1 tomate, en rebanadas delgadas
- 2 hongos, en rebanadas delgadas
- 1 pimiento, en rebanadas delgadas
- 2 a 4 cucharadas de queso mozzarella, rallado



Pasos:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. **Haga unos agujeritos en las tortillas con un tenedor. Coloque sobre una bandeja para hornear.** Hornee unos 2 minutos o hasta que quede crujiente. Deje enfriar un poco.
3. **Unte la pasta de tomate de manera uniforme en las dos tortillas. Ponga el sazónador italiano.**
4. **Agregue una capa de tomates, hongos, pimiento y queso.**
5. Hornee unos 5 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

Los pasos para los niños están en color verde.



Programa WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.