



## Cómo hacer que tu familia coma más frutas y verduras

Nutrición, 13/10/2020



¿Cómo puede persuadir a su familia para que comience a comer más frutas y verduras frescas?

Es una pregunta importante en estos días, con cada vez más personas que consumen comidas preparadas con pocas verduras.

Cambiar los hábitos puede llevar un poco de tiempo, pero hágalo paso a paso.

Hemos descrito algunas formas de incorporar fácilmente más frutas y verduras a su dieta a diario.

Solo algunos de estos sencillos cambios pueden tener un impacto significativo en la salud de su familia.

5 formas de hacer que su familia coma más frutas y verduras:

Agregue fruta a los cereales para el desayuno. Cubra con la mitad de un plátano en rodajas o bayas o la mitad de una manzana picada. Compre jugos de frutas que no estén hechos de concentrado. Sirva un vaso para todos los miembros de su familia, cada hora del desayuno. Los batidos son deliciosos para el desayuno y todo lo que necesita es una licuadora para preparar yogur, jugo, frutas blandas y jugo de frutas bajos en grasa. Reconsidere la forma en que sirve la cena. No deje el plato medio cubierto con carne, con una cucharada pequeña de verduras escondida detrás. Invierta gradualmente la proporción, de modo que la parte principal del plato se llene con generosas raciones de verduras. Es más fácil si cocina dos o más variedades. Una manzana de postre no tiene brillo, pero si la presenta con elegancia, es más probable que se la coma. Cortar la manzana y desplegarla en abanico, hacer lo mismo con una naranja y una pera, pasar dos minutos colocándolas en un plato y antes de que te des cuenta, se lo han comido todo, y son dos porciones de fruta que se comen, sin problemas. Y ahí lo tienes. Cualquiera o todos estos son fáciles de incorporar a la rutina diaria una vez que comience. Lo prometo. Pruébalos.

Más consejos para niños:

¿No puede hacer que los niños coman sus frutas y verduras? ¡Intenta esconderlos!

Corte verduras como calabacín, zanahorias, apio en trozos muy pequeños o ralle y agregue a cosas como salsa de espagueti. Ni siquiera se darán cuenta y probablemente se lo comerán enseguida. Si todavía es demasiado grueso para los quisquillosos con la comida, simplemente bátelo en la licuadora antes de dárselo también. Ni siquiera sabrán que están comiendo sano.

[El Sardinero](#) es una organización dedicada a los alimentos en México.