



Su hijo odia las verduras. ¿Ahora que?

Nutrición, 08/03/2021



Cuando les pregunto a los padres sobre sus mayores frustraciones en torno a la alimentación de sus hijos, a menudo escucho esto: "¡No comerán verduras!"

Lo entiendo. Las verduras se tratan como el

santo grial de una alimentación saludable. Entonces, si su hijo odia las verduras, es posible que sienta que ha fallado, o que sus hijos nunca, nunca serán "buenos comedores" si no están comiendo col rizada felizmente (o incluso permitiendo algo verde en sus platos).

¿Por qué mi hijo odia tanto las verduras?

Hay muchas razones por las que su hijo podría estar en una huelga vegetariana perpetua. Para nombrar unos pocos:

Algunos niños (y adultos) tienen una mayor sensibilidad a los sabores amargos. Y algunas verduras pueden ser amargas (te estoy mirando, col rizada y brócoli).

Algunos niños (y adultos) tienen aversión a las texturas que hacen que las verduras blandas o resbaladizas sean prohibidas.

Las verduras no son tan fáciles de comer o familiares como los alimentos como el pan, los fideos y las galletas saladas, que tienen sabores y texturas predecibles.

Decir "no" puede ser divertido para los niños, especialmente para los niños pequeños de mentalidad independiente (¡y especialmente si mamá o papá se enojan!).

No es el fin del mundo. En realidad.

Sí, las verduras están cargadas de vitaminas, minerales, fibra, líquidos hidratantes y compuestos vegetales especiales que ayudan a combatir las enfermedades.

También hay evidencia de que una dieta rica en frutas y verduras puede estar relacionada con un menor riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas y posiblemente también con un peso más saludable.

Eso está muy bien, pero si su hijo prefiere soportar diez aplicaciones de protector solar en todo el rostro que comerse un solo guisante, ¿adivinen qué?

No significa que seas un mal padre.

No significa que su hijo no sea saludable o tenga deficiencia de nutrientes.

No significa que su hijo nunca jamás comerá y disfrutará de las verduras.

Sentirse cómodo. Estamos jugando a largo plazo.

Sé que estás harto de escuchar a dietistas como yo con nuestro alegre estribillo de "¡sigue intentándolo!"

Molesto. Pero cierto. Las investigaciones muestran que es más probable que los niños coman y disfruten lo que les es familiar:

los alimentos a los que están expuestos una y otra vez. (Y recuerde que la exposición no es solo saborear o comer. También es ver, tocar, oler o simplemente tener una comida en la mesa o en su plato).

Caso en cuestión: un día, de la nada, mi hijo menor extendió la mano por encima de la mesa en un restaurante, arrancó un pepino de mi ensalada y declaró: "Quiero probar pepinos".

Claro, no fue un momento brillante para los modales en la mesa, pero estaba emocionado. Porque fue su elección. Es lo que la socióloga Dina Rose, autora de *No se trata del brócoli*, llama "El mordisco feliz". Es un bocado que sus hijos toman porque quieren, no porque tengan que hacerlo.

Como ex-quisquilloso con la comida, puedo decir por experiencia que pueden pasar meses, años e incluso DÉCADAS para que algunas personas prueben ciertos alimentos. (Lea mi historia personal si necesita una dosis de esperanza: yo era un quisquilloso con la comida. Esto es lo que quiero que sepa).

Al crecer, había muchas verduras en la mesa que tenía demasiado miedo para probar, pero ahora las comía con gusto, incluidas las judías verdes, los pepinos, las cebollas, el repollo y la remolacha. Moraleja de la historia: es posible que no vea los beneficios de lo que está haciendo en este momento, pero los cambios positivos pueden llegar más tarde. De cualquier manera, vale la pena seguir intentándolo.

Sé que seguir ofreciéndole verduras a tu hijo que no le gusta las verduras puede parecer que estás empujando una roca (o una enorme col de Bruselas) hacia arriba de una montaña, y sigue rodando hacia abajo.

Si prepara la comida de su hijo en un plato, tal vez las verduras sin tocar podrían usarse en la sopa o ensalada picada de mañana. O tal vez tendrá que sentirse cómodo desperdiciando algunos bocados de verduras todas las noches. Esto será más fácil si solo pones un bocado o dos en su plato para empezar.

Si sirve al estilo familiar y su hijo rechaza el tazón de verduras cuando se le pasan, aplique una mirada de serenidad y continúe con la cena.

Mientras tanto, la fruta es un gran bateador emergente.

Sí, las verduras son fuentes importantes de vitaminas, minerales y fibra importantes. También lo es la fruta. Por ejemplo:

Las zanahorias, las batatas y las espinacas tienen vitamina A. Lo mismo ocurre con los albaricoques, el melón y el mango.

Los pimientos morrones, el brócoli y los tomates tienen vitamina C. Al igual que las fresas, las naranjas y las toronjas.

El brócoli, las espinacas y los tomates tienen potasio. También los plátanos, melocotones y pasas.

Los espárragos, las coles de Bruselas y la lechuga romana tienen ácido fólico. También lo hacen las naranjas, la papaya y los plátanos.

Las zanahorias, el maíz y las alcachofas tienen fibra. También lo hacen las manzanas, las frambuesas y las peras.

El punto es no renunciar alegremente a las verduras porque su hijo come fruta. Pero es necesario que le asegure que su hijo todavía está obteniendo algunos de los mismos nutrientes de otros alimentos.

Nota: Tenga en cuenta que es mejor comer fruta entera que beber jugo porque es más satisfactorio y rico en fibra de esa manera.