



Estimados padres de familia:

El día de hoy, su hijo participó en la clase de “Food, Fun and Reading – Lecturas divertidas sobre nutrición”. Food, Fun and Reading es un programa que invita a los niños a probar alimentos nutritivos a través de la lectura y de actividades divertidas. Cada lección se enfoca en uno de los distintos grupos de alimentos de MiPlato, desarrollado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o USDA por sus siglas en inglés. Hoy su hijo aprendió el grupo de los vegetales. Para más información consulte el folleto adjunto, en donde encontrará sugerencia de MiPlato para los padres de familia, así como una hoja de actividades y recetas infantiles para probar en casa.

MiPlato recomienda que los niños de 3 a 7 años consuman de 1 a 2 tazas de vegetales por día, según su edad y sus necesidades calóricas. Visite www.myplate.gov para más información y recomendaciones específicas.

MiPlato es una herramienta visual que puede utilizarse para planificar las comidas de su hijo y recomienda que la mitad de éste sea de frutas y vegetales. Su hijo aprendió hoy que los vegetales de diferentes colores contienen diferentes nutrientes. Por eso, MiPlato recomienda comer una variedad de éstos cada semana. Esto incluye vegetales de color verde oscuro (como las espinacas y el brócoli) de color naranja (como la zanahoria o la calabaza de invierno) con almidón (como las papas y el elote o maíz) frijoles y legumbres (como las lentejas y las habas) y otras verduras (como los champiñones, la cebolla y los guisantes o chícharos).

Pero ¿qué pasa si su hijo se resiste a probar diferentes vegetales? Los niños pueden dudar probarlos, pero si se les ofrecen repetidamente, los niños empezarán a comérselos eventualmente.

Algunas sugerencias para alentar a los niños a probar más vegetales son:

- Agregue vegetales poco conocidos para su hijo y combínelos con sus comidas favoritas y con los que está familiarizado. Las investigaciones indican que los niños que tienen la oportunidad de probar más frutas y vegetales a una edad temprana tienen más probabilidades de comerlos a medida que crecen.
- Inténtelo, inténtelo y vuelva a intentarlo. A muchos niños no les gusta un alimento nuevo en el primer, segundo o incluso tercer intento. Los estudios demuestran que puede ser necesario ofrecer de 10 a 16 veces un alimento nuevo antes de que al niño le guste.
- Ponga usted el ejemplo, los niños aprenden observando. Si ven a mamá, papá, hermana o hermano mayor comiendo ejotes o judías verdes, es más probable que las prueben y disfruten comerlas.
- Haga que la hora de comer sea positiva y divertida en lugar de estresante. No se moleste si su hijo no come el vegetal la primera vez que se lo ofrezca.
- Haga que los niños se emocionen con los vegetales. Por ejemplo: lea historias que hablen de los vegetales o imagine un juego para nombrarlos.
- Incluya a su pequeño a la hora de elegir alimentos para la comida e invítelo para que le ayude (de acuerdo con su edad) en su preparación.
- Cuando vaya al supermercado, pídale a su hijo que elija un vegetal nuevo para ponerle a la comida que piensa cocinar.
- Pídale que le ayude a lavar las frutas y vegetales o que se las pase del refrigerador o de la alacena cuando usted este cocinando.

Sinceramente,

El equipo de Create Better Health

