

# vegetales y frutas para niños



## 10 consejos para que los alimentos sanos sean más divertidos para los niños

**Para animar a los niños a comer vegetales y frutas, hágalas divertidas.** Provea ingredientes sanos y permita que los niños ayuden en su preparación según sus edades y destrezas. Los niños tal vez deseen probar comidas que en el pasado han rechazado si ayudaron a prepararlas.

### 1 creaciones de batidos

Mezcle yogur o leche descremados o bajos en grasa con trozos de fruta y hielo triturado. Use frutas frescas, congeladas, enlatadas o maduras. Pruebe plátanos, arándanos, melocotones y piña. ¡Si congela las frutas de antemano, no es necesario añadir hielo!



### 2 aderezos deliciosos

A los niños les gusta sumergir alimentos en aderezos. Prepare un aderezo rápido para los vegetales a base de yogur y condimentos como hierbas o ajo. Sírvalo con vegetales crudos como brócoli, zanahorias o coliflor. Los trozos de fruta combinan muy bien con un aderezo de yogur y canela o vainilla.



### 3 “orugas” comestibles

Prepare brochetas con trozos de melón, manzana, naranja y pera. Para la versión con vegetales, use productos como pepinos, calabacín, pimientos o tomates.

### 4 pizzas personalizadas

Convierta su cocina en una pizzería. Use panecillos ingleses de trigo integral, roscas de pan o pan pita como base. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales o frutas en trozos. Permita que los niños elijan sus favoritos. Luego, ponga las pizzas en el horno para calentarlas.

### 5 “mariposas” de mantequilla de cacahuate (maní) con fruta

Comience con palillos de zanahoria o apio para el cuerpo. Use mantequilla de maní para adherir alas, hechas de rebanadas finas de manzana y decórelas con uvas o frutas secas.

### 6 frutas congeladas

Los bocadillos congelados seguramente serán muy populares durante los meses cálidos del verano. Sencillamente coloque frutas frescas, como trozos de melón, en el congelador (enjuáguelos primero). Haga “paletas” congelando bananas sin cáscara con palillos.

### 7 “insectos sobre un tronco”

Use palillos de apio, pepino o zanahoria como troncos y úntelos con mantequilla de cacahuate (maní). Ponga frutas secas como pasas, arándanos o cerezas sobre el tronco, dependiendo de qué insecto desee.

### 8 Mezcla de nueces y frutas secas hecha en casa

Prepárela usted mismo. Use las nueces y frutas secas que prefiera, como cacahuate (maní) sin sal, castañas, nueces o semillas de girasol y mézclelas con trozos de manzana, piña, cerezas, albaricoques o pasas secas. Agregue cereal de granos integrales también.



### 9 “cara de papa”

Decore media papa horneada. Coloque rebanadas de tomates cereza, guisantes y queso bajo en grasa sobre la papa para crear una cara cómica.

### 10 deje que los niños estén a cargo

Pídales a sus hijos que nombren las nuevas creaciones de vegetales o frutas. Permítales arreglar las vegetales o frutas crudas para crear formas o diseños divertidos.

