



## El mecanismo para lograr que tus hijos coman fruta y verdura



**Una dieta saludable mejora el desarrollo cognitivo de los niños, según la ciencia. Sin embargo, sólo un 5,2% de estos toma tres piezas de frutas o más al día.**

¿Quién no conoce la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que indica que hay que comer al menos cinco raciones diarias de fruta y verdura? Los beneficios que aportan estos alimentos (y sólo ellos porque tienen nutrientes exclusivos como la vitamina C, la fibra o los antioxidantes) también son conocidos: estimulan el sistema inmune, reducen el colesterol y la hipertensión...

**Pero, además, un reciente estudio realizado por la Universidad del Este de Finlandia ha comprobado que una dieta saludable mejora el desarrollo cognitivo de los niños.**

Los investigadores examinaron, durante dos años, la influencia de la dieta, la actividad física y el comportamiento sedentario en la cognición de 397 niños de educación primaria. En lo que respecta a la dieta, llegaron a la conclusión que los niños con hábitos alimentarios más saludables mostraron un mayor desarrollo cognitivo y mejores habilidades de razonamiento.

Sin embargo, a pesar de las recomendaciones de todos los organismos y expertos sobre los beneficios de una dieta saludable en general y de un consumo diario suficiente de vegetales en particular, los más pequeños no consumen toda la fruta y verdura que deberían.

Los datos lo demuestran. Según un estudio llevado a cabo por la revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria de España, sólo un 5,2% de los niños toma tres piezas o más de fruta al día y el 30,2% toma dos raciones de verduras u hortalizas. Son números que están muy por debajo de las recomendaciones señaladas



Si tu hijo forma parte de ese porcentaje que no alcanza el consumo recomendado de fruta y verdura al día, los siguientes consejos pueden ayudarte a inculcarle un correcto hábito alimentario.

Los hábitos alimentarios, así como los gustos y preferencias, se crean durante la infancia. Si logras que tu hijo asiente el hábito de comer las raciones diarias de fruta y verdura recomendadas, seguramente cuando llegue a la edad adulta lo seguirá haciendo

### **Pon en marcha el mecanismo para que tu hijo coma fruta y verdura**

- )] **Si tú comes fruta y verdura, seguramente, él también lo hará:** No hay mejor manera de educar que practicar con el ejemplo. Si te ve a ti comer fruta, así como a otros adultos de referencia, y es un hábito común en la familia, es probable que tu hijo también lo haga.
- )] **En un lugar accesible:** Si las tiene a mano, mucho mejor. Coloca frutas y verduras en un lugar visible. Por ejemplo, una fuente en la mesa de cocina, es un buen lugar para incentivar su consumo.
- )] **Que sean de temporada:** Porque tienen más nutrientes y poseen más olor y sabor, lo que las hacen mucho más apetecibles.
- )] **Buena presentación:** Juega con formas y colores para hacerlas más atractivas. Si la cortas a dados o las pinchas en un palillo, resultan más atractivas que una pieza entera.
- )] **Nunca como premio o castigo:** Si les otorgas connotaciones positivas o negativas a los alimentos, vas a interferir en el correcto aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios.
- )] **No le obligues:** Puedes insistir de forma razonable, pero si en ese momento no quiere probarlo, es mejor que lo intentes en otra ocasión. Así no asocia la fruta y la verdura a algo negativo. Y si, además, te lo comes tú, puedes despertar su curiosidad y es probable que, en otra ocasión, lo pruebe.
- )] **Respetar sus gustos:** De entre el amplio surtido que hay de frutas y verduras, que coma las que más le gustan. No le obligues a comer las que te gustan a ti.
- )] **Come en familia:** Hay estudios que demuestran que los niños que comen con familiares consumen más fruta y verdura que los que comen solos.
- )] **Que él también participe:** Enséñale a cortar fruta, que te acompañe a la frutería y escoja él lo que más le apetezca... Si se siente integrado y participe de las decisiones, estará más dispuesto a preparar y comer los alimentos que él ha escogido.

Antes de que nos gusten debe producirse la “**aceptación**” que se logra por exposición continuada, el niño tiene que exponerse al alimento de forma repetida y no espaciada en el tiempo para que lo normalice y no se horrorice cuando lo vea y con el tiempo tras probarlo muchas veces llegará el que le guste.

**Leticia López Escudero<sup>1</sup>**

Nutricionista

---

<sup>1</sup> Leticia López Escudero, nutricionista colegiada N° MAD00622 por el Colegio Oficial de Nutricionistas de Madrid está graduada en Nutrición Humana y Dietética por la facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. Posee los postgrados de Máster Oficial en Nutrición Deportiva y Máster en Obesidad y sus Comorbilidades, especializándose en la prevención, diagnóstico y su tratamiento integral. Además, es experta universitaria en Inmunonutrición y en Coaching Nutricional.