

# Prepare un plato saludable con vegetales

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

**¡Los vegetales con colores brillantes pueden ser las “superestrellas” en cada comida y merienda!** La mayoría de los niños de 2 años o mayores no consumen suficientes vegetales o una variedad de vegetales. Usted puede ayudar al ofrecerles vegetales diversos durante la semana. Servir vegetales en las comidas y meriendas permite:



- **Proveer a los niños con las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y jugar.**
- **Ayudar a los niños a mantener un peso saludable durante su crecimiento.**
- **Proporcionar la fibra alimentaria que ayuda a los niños a sentirse llenos y a facilitar “la hora de ir al baño”.**
- **Crear hábitos alimenticios saludables que los niños mantendrán toda la vida.**
- **Agregar color, crujido y sabor a los platos de los niños.**

## ¿Qué tipos de vegetales debo ofrecer?



- ▶ **Los vegetales frescos, congelados o enlatados son todas buenas opciones.** Cada vegetal contiene cantidades diferentes de nutrientes y fibra, por lo que debe servir vegetales diversos. Proporcionar diferentes opciones ayuda a que los niños reciban los nutrientes que necesitan diariamente.
- ▶ **Avive los platos de los niños con vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja, de manera frecuente.**
- ▶ **Incorpore diversos frijoles secos y guisantes en las comidas.** Ofrezca pastas de untar de frijoles blancos o burritos de frijoles negros majados.

## Consejos para la acreditación del CACFP:

- **Debido a su alto contenido de nutrientes, los guisantes y frijoles secos, maduros y cocidos son considerados como vegetales y sustitutos de la carne. No obstante, estos no pueden ser considerados como vegetales y sustitutos de la carne en la misma comida. (Vea las hojas de consejos de los frijoles y guisantes secos así también como las de las carnes y los sustitutos de la carne en las páginas 15 y 19 para obtener más información.)**
- **Algunos frijoles y guisantes, tales como las habas, los guisantes verdes, las arvejas tiernas y las judías verdes, son frijoles y guisantes frescos e inmaduros que pueden ser servidos como “vegetales”. Estos no son “frijoles y guisantes secos” en el CACFP, y no pueden ser servidos como un sustituto de la carne.**

## ¿Cómo puedo servir una variedad de vegetales que sean bajos en sodio y en grasas sólidas?

En vista de que los vegetales son bajos en sodio (sal) y grasas sólidas de manera natural, usted puede preparar y servir vegetales sin agregar mucha sal o grasas sólidas, tales como mantequilla, margarina, salsas cremosas y queso grasoso. He aquí cómo:



- ▶ **Use hierbas o mezclas de especias sin sal** en lugar de sal, mantequilla o margarina para condimentar los platos de vegetales.
- ▶ **Ofrezca vegetales frescos con más frecuencia** en lugar de vegetales empanizados o fritos, incluyendo las patatas blancas fritas.

*Más consejos sobre 'variedad' en la página siguiente...*



... más consejos sobre 'variedad'

- ▶ **Compre vegetales y frijoles enlatados que estén etiquetados como “no salt added” (sin sal añadida) o “low salt/sodium” (bajo en sodio).** Si estos no están disponibles, reduzca el nivel de sodio drenando y lavando los alimentos enlatados antes de usarlos. Elija frijoles refritos libres de grasa, o versiones de frijoles al horno con azúcar reducida o sodio reducido.
- ▶ **Use vegetales congelados** que no contengan grasas sólidas, azúcares o sodio añadidos.
- ▶ **Use con moderación los aderezos de ensaladas,** las salsas y las pastas de untar.



## ¿Cómo puedo motivar a los niños a comer vegetales?

Lograr que acepten nuevos alimentos le puede tomar tiempo. Los niños no siempre desean comer alimentos nuevos inmediatamente. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer vegetales:

- ▶ **Agregue color y textura.** Prepare una ensalada arcoíris, de repollo, o salteada con diferentes vegetales de diversos colores. Use vegetales de hojas verdes, tales como la lechuga romana o la espinaca, y agregue pimientos rojos, zanahorias ralladas y repollo rojo. Agregue trozos de piña enlatada en jugo 100% fruta a la ensalada para añadir colores adicionales.
- ▶ **Haga que la comida sea divertida.** Sirva palitos de vegetales frescos (calabacín, calabaza amarilla, apio, pimientos rojos) con la salsa de untar “Princesa de nieve” (aderezo “ranch” bajo en grasa) humus (puré de garbanzos, aceite de oliva y jugo de limón), o con la pasta de untar “Pestaña de cocodrilo” (yogurt sin sabor bajo en grasa mezclado con eneldo y otras hierbas). Mantenga a la mano vegetales cortados para servirlos como un aperitivo rápido y mantener a los niños ocupados mientras prepara las comidas.
- ▶ **Cocinen juntos.** Proporcione ingredientes saludables y deje que los niños ayuden en la preparación, en base a su edad y habilidades. Puede que los niños prueben alimentos que hayan evitado anteriormente si ayudan a prepararlos. Los niños también pueden ayudar a lavar los vegetales, majar los frijoles, mezclar ingredientes, o a rasgar las hojas de vegetales. [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_31.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_31.pdf)
- ▶ **Celebre un día divertido de degustación de vegetales.** Motive a la familia de cada niño a traer un vegetal particular al grupo para degustar. ¿Qué le parece la coliflor morada, los espárragos, la calabaza espagueti, los tomatillos o el colinabo?



*Coma vegetales y los niños también lo harán. Ellos aprenden por imitación.*

## Conecte con los padres y la comunidad

- ▶ **Explore el kit educativo "Grow It, Try It, Like It!" [¡Siembra, prueba y disfruta!].** Sembrar vegetales, tales como la espinaca o la calabaza de cuello torcido, en un huerto o contenedor permite aumentar la disposición de los niños a probarlos. Organice una excursión a una finca local o a un huerto comunitario para exponer a los niños a más vegetales. <http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>
- ▶ **Participe en actividades de la finca al cuidado infantil (Farm to Childcare).** Organice una visita de agricultores para que lleven frutas y vegetales frescos y de temporada a su programa de cuidado infantil <http://www.farmpreschool.org/localfood.html>
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre cómo probar nuevos alimentos juntos. [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_14.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_14.pdf)

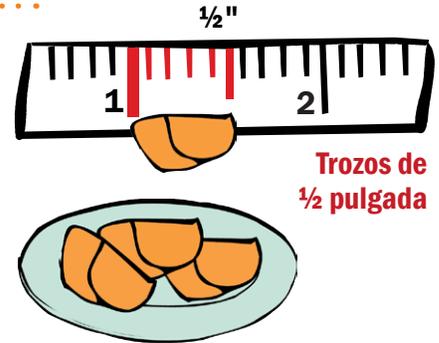


## ¿Cómo puedo hacer para que los vegetales sean seguros?



Para los niños menores de 4 años:

- Corte vegetales crudos en trozos no más grandes de ½ pulgada (½") para evitar atragantamientos.
- Ralle zanahorias y otros vegetales duros.
- Rebane los tomates cereza o uva y otros alimentos redondos por la mitad, y luego córtelos en trozos más pequeños.
- Sirva vegetales cocinados o blandos a niños pequeños para evitar atragantamientos.
- Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.



Trozos de ½ pulgada

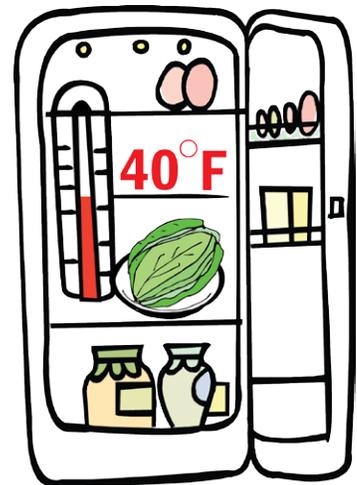
### Limpie



- ▶ **Enjuague bien todos los vegetales bajo agua corriente antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos.** No use jabón ni detergente. Restriegue los vegetales firmes, tales como el pepino, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Seque las verduras con una toalla de tela o de papel limpia para reducir aún más la presencia de bacterias.
- ▶ **Si tiene pensado pelar las verduras antes de comerlas, es muy importante lavarlas primero.** Esto se debe a que es muy fácil transferir la suciedad y las bacterias del exterior al interior del vegetal cuando lo está cortando.
- ▶ **Antes de abrir una lata de vegetales o frijoles, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente limpia, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.

### Prepare y almacene de manera segura

- ▶ **Corte cualquier área dañada o magullada de los vegetales frescos** antes de comerlos o prepararlos. Las frutas y verduras que luzcan podridas o con moho deben ser desechadas.
- ▶ **Almacene los vegetales frescos perecederos (como la lechuga, las hierbas y los hongos) en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menor.** Refrigere todas las frutas y los vegetales que compra pre-cortados o pelados para mantener su calidad y seguridad. Si no está seguro si un alimento debe ser refrigerado o no, pregunte al gerente de frutas y vegetales en su supermercado.
- ▶ **Mantenga los vegetales separados de las carnes crudas, las aves y los mariscos** mientras los compra, prepara o almacena.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**



## Actividades

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las comidas del menú a las cuales puede agregar más vegetales.

#### ¿Cuáles otras maneras usará para propiciar el consumo de vegetales?

Marque las acciones que probará el próximo mes. El próximo mes:

- Promoveré un “vegetal de la semana” diferente cada semana.

El próximo mes, promoveré:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Compraré y serviré vegetales de temporada para ahorrar dinero. Por ejemplo, espárragos en la primavera, pimientos verdes en el verano, batatas y coles de bruselas en el otoño y calabaza de bellota en el invierno.

#### ¿Cómo ofrecerá vegetales el próximo mes?

Como parte de un/una:

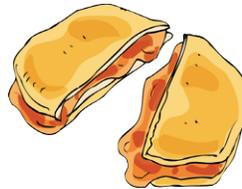
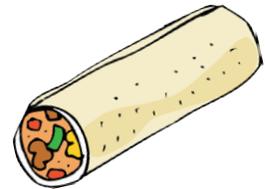
- Ensalada



- Sándwich

- Rollo de vegetales

(vegetales envueltos en una tortilla integral con aderezo “ranch”)



- Burrito de vegetales o quesadilla

- Salteados

- Pasta o lasaña

- Ensalada de pasta

- Merienda

- Palitos de vegetales con pasta de untar de merienda



- Vegetales horneados (vegetales asados en el horno)



**Para los niños menores de 4 años, sirva vegetales cocidos o suaves para evitar atragantamientos.**



**Consejo para la acreditación del CACFP: Asegúrese de ofrecer la porción completa de vegetales dependiendo de la comida y la edad del niño.**

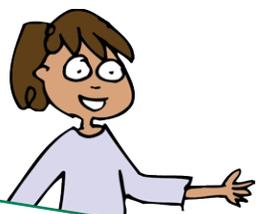


- Sopa, chili, o estofado

- Pizza

- Huevos

... más 'actividades'



¿Cuáles vegetales de los mencionados debajo probará en su menú?  
¡Procure variedad y color en cada uno de estos grupos de vegetales!  
Circule los que piensa probar el próximo mes.

### Vegetales verde-oscuro

Repollo chino  
Brócoli  
Col berza  
Lechuga verde oscura  
Col rizada  
Hojas de mostaza  
Lechuga romana  
Espinaca  
Hojas de nabo  
Berro

### Vegetales rojos y naranja

Calabaza de bellota  
Calabaza cidra  
Zanahoria  
Calabaza tipo hubbard  
Calabaza  
Pimientos rojos  
Batatas  
Tomates  
Jugo de tomate (bajo en sodio)

### Otros vegetales

Alcachofas  
Espárragos  
Aguacate  
Brotes de soya  
Remolacha  
Coles de bruselas  
Repollo  
Coliflor  
Apio  
Calabaza de cuello torcido  
Pepinos  
Berenjena  
Judías verdes  
Pimientos verdes  
Lechuga Iceberg  
Champiñones  
Quimbombó  
Cebolla  
Chirivía  
Nabos  
Frijoles de manteca  
Calabacín

### Vegetales almidonados

Casabe (yuca)  
Maíz  
Caupí o chícharo salvaje  
Bananos verdes  
Guisantes verdes  
Habas verdes  
Plátanos  
Patatas  
Ocumo  
Castañas de agua

### Frijoles y guisantes secos

Frijoles negros  
Frijol de ojo negro  
Garbanzos  
Frijoles  
Lentejas  
Alubias blancas  
Frijoles pintos  
Frijoles de soya  
Guisantes



## Mis notas: