

Cultivamos futuro

Las mejores ideas *de cultivamos futuro*



¡Cultivamos el futuro!

Empecemos por la base: ¡hay que dar ejemplo!

Desde bebés (no perdamos ni un segundo)

Consejos educativos: cambia el chip

La cocina, un excelente campo de cultivo

¡No sólo aprendemos en casa!

Aprender con cuentos y juegos, la senda de la risa

Recetas, ¿o es que pensabas que ya estaba todo inventado?



¡Cultivamos el futuro!

Las ideas son como semillas, de repente aparecen en nuestra cabeza. Las guardamos un tiempo mientras las vamos nutriendo, enriqueciendo...y crecen, se desarrollan, afianzan sus raíces hasta que tienen la suficiente fuerza para salir al exterior. Entonces dan hermosas flores y frutos, nos alimentan. Pues casi 300 de esas maravillosas ideas nos han aportado personas de toda España que han participado en ¡Cultivamos el futuro!, una iniciativa con la que Bouquet ha querido animar a compartir experiencias para trabajar en la mejora de la alimentación infantil a través de la web www.bouquet.es.

Nos han llegado propuestas de juegos y recetas, consejos educativos y hasta cuentos para incentivar el consumo de frutas y verduras en los niños. Un maravilloso campo de cultivo en el que trabajar en familia, en los colegios e institutos, incluso en las administraciones públicas para mejorar la salud y aumentar la calidad de vida de las generaciones que hoy están en pleno crecimiento y desarrollo.

A continuación podéis ver una selección de las más curiosas.



Empecemos por la base: ¡hay que dar ejemplo!

Los niños son como esponjas, absorben de su entorno influencias, mensajes, comportamientos... observan a los adultos para aprender a vivir.

Comer en familia todo tipo de alimentos es la mejor manera de que adquieran hábitos alimenticios saludables.

01 **¡DALE EJEMPLO!**

Dificultad: **fácil**

¡No todo va a ser culpa suya! Los niños aprenden con el ejemplo: si ven a los padres disfrutar con la fruta y la verdura fresca, ellos también se acostumbrarán a tomarla y la disfrutarán.

02 **EDUCAR CON EL EJEMPLO**

Dificultad: **fácil**

Si queremos que nuestros hijos coman bien, nosotros, sus padres, tenemos que comer mejor. Es imposible que, si nosotros no tocamos nunca la fruta ni la verdura, nuestros hijos se tomen cinco al día. Por eso en casa siempre comemos ensalada o fruta, ¡o las dos! Cuando empiezas a tomarlas a menudo te das cuenta de la cantidad de platos que puedes hacer con ellas.

03 **COMER TODOS DE TODO.**

Dificultad: **fácil**.

Lo mejor es comer y cenar toda la familia junta el mismo menú. Así ven que los mayores (padres, abuelos, tíos...) comen los mismos platos y alimentos que ellos.

04 **IMITANDO A LOS MAYORES.**

Dificultad: **media**.

Me he dado cuenta de que mis hijos hacen más caso a mis amigos cuando vienen a comer a casa que a mi mujer o a mí. Si ven "a los mayores" comiendo fruta o ensalada, les resulta más llamativo. Así que, siempre que hay invitados, ponemos fruta como postre. Puede ser en piezas, pero también en macedonias, tartas, etc.

05 **IMITANDO A SUS HÉROES.**

Dificultad: **media**.

Un buen estímulo es ponerles alguna película de sus héroes preferidos donde salgan comiendo fruta o verdura. Es una solución sencilla porque existen dibujos animados en los que comen frutas y verduras.



Desde bebés (no perdamos ni un segundo)

Ya lo dice el refranero: no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy. Si acostumbramos a los bebés a tomar fruta y verdura, se habituarán a sus sabores y texturas. Y si les permitimos jugar y experimentar con ellas, las asociarán al placer del descubrimiento. Que disfruten de estos alimentos desde bien temprano es la mejor garantía de que los consuman durante toda su etapa del crecimiento.

06

DESDE LA BARRIGUITA.

Dificultad: *fácil*.

Desde que los pequeños están en nuestra barriguita, prueban todo lo que comemos. Y, si en sus primeros meses de vida les enseñamos a tomar frutas y vegetales, no tendremos problemas para que los sigan comiendo conforme crezcan. Se acostumbrarán a verlas como un dulce más.

07

BUENA ALIMENTACIÓN DESDE BEBÉS.

Dificultad: *fácil*.

A mis dos mellizos, desde bebés les he iniciado cuanto antes en la toma de frutas y verduras. Nada de potitos, todo lo más natural posible. Como eran pequeñitos, la fruta les costaba más, así que usé el truco de añadirle unas cucharaditas de leche el polvo a la papilla para cambiar el sabor. También les ponía delante plátanos, naranjas y mandarinas para que jugaran con ellas, las tocaran y las olieran mientras merendaban la fruta en puré. Así se han ido acostumbrando desde bien pequeños al olor tan rico de las frutas.

08

QUE EXPERIMENTEN CON LA FRUTA.

Dificultad: *fácil*.

Aconsejo que se permita a los niños, desde que son bebés y comienzan a explorar el mundo que les rodea, acercarse, tocar, oler, chupar, ¡incluso aplastar! frutas

y verduras. Nada mejor para despertar su interés que permitirles experimentar con ellas.

09

UN ELEMENTO MÁS DE LAS COMIDAS.

Dificultad: *fácil*.

Es importante introducir en la dieta las frutas y verduras a la vez que el resto de alimentos, considerarlas un elemento más de la comida. Si porque resulta más cómodo para nosotros, optamos por la bollería o por otros productos, o dejamos elegir a los niños, cada vez será más difícil que mejoren sus hábitos alimenticios.

10

PAPILLA FRESCA Y DULCE.

Dificultad: *fácil*.

Desde temprana edad, debemos ir incorporando en la dieta diaria de los bebés frutas y verduras. Podemos darles por la tarde una papilla de fruta. Si le añadimos una galleta o un poco de azúcar, quizá les resulte más agradable. Y en verano, les encantará si la mantenemos fresca en el frigorífico un tiempo antes de dársela.

11

FRUTA PARA TODOS.

Dificultad: *fácil*.

Para que los niños tengan menos reparos a la hora de probar nuevos sabores de frutas y verduras, tenemos que enseñarles a comer este tipo de alimentos desde que son pequeños. Y es muy importante que vean que no es una cosa de niños, sino que los que están a su alrededor también las comen.

EL MELOCOTON QUE QUERIA IR AL COLE

UN DIA CUALQUIERA
EN LA FRUTERIA....



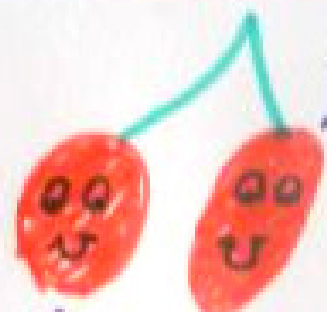
A MI, A MI
COMPREME
A MI



PERO QUE
DICES...
QUE SI TE
COMPRAN
TE COMERAN



QUE SI AMIGOS
QUE QUIERO
QUE ME
COMPREN



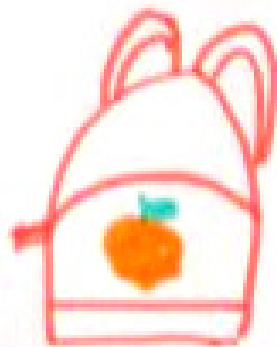
ESTA
LOCO

TE COMERAN



QUE SI, ESCUCHAD

ME COMPRAN
LLEVADAN A
SA



ME METERAN EN LA
Mochila DEL COLE

Y CUANDO LLEVE EL
DEBEO, SI UN NIÑO
ME COMERÁ...



YO LE DARE
LAS PAPA
S, CROCA,
TIRAR...



TIENE RAZON



YO TAMBIEN
QUIERO

Y ASI TODAS LAS
FRUTAS ENTENDIERON
QUE ANOVE LOS NIÑOS
LAS COMIEREN ESO
LAS HACIA FELICES
PORQUE LAS FRUTAS Y
LAS VERDURAS SON
MUY BUENAS PARA

FIN

Consejos educativos: cambia el chip

La alimentación, como las matemáticas o el inglés, es algo que los niños pueden aprender y perfeccionar si les educamos.

Adquirir unos buenos hábitos alimenticios es una fuente de placer y una garantía de salud para toda la vida.

12 CAMBIEMOS ALGUNAS COSTUMBRES.

Dificultad: *fácil*.

Un mal hábito cuesta de adquirir unos catorce días. Uno bueno, cerca de veintiuno ¡así que no es tan difícil trabajarlos! Buenos hábitos son merendar en el parque, utilizar el ordenador en su justa medida, realizar actividades que requieran un esfuerzo físico (mejor jugar al fútbol que al videojuego FIFA) y comer fruta en la merienda o como postre. Es cuestión de animarles para que cambien algunas costumbres y convencerles para que mantengan estos nuevos hábitos. Después, cuando los hayan interiorizado, podremos ir trabajándolos y aumentándolos. Con un poquito de constancia en cosas muy sencillas podemos mejorar su salud y su calidad de vida.

13 GENERAR HÁBITOS CON ALGO QUE LES GUSTE.

Dificultad: *fácil*.

A mi hija nunca le quedaba sitio para la fruta después de cenar porque le gustaba tomarse un helado o un yogur. Así que empecé a asociarle ambas cosas. Al principio fue duro pero, poco a poco, se acostumbró a que con el helado tenía que comer fruta. Y, si no había fruta, no había helado. Ahora, cuando come fruta, ya ni se acuerda del helado.

14 INTRODUCIR NUEVOS SABORES POCO A POCO.

Dificultad: *fácil*.

Mi hijo no probaba varias frutas y verduras. Empecé a animarle a que cada día diera un bocado a una fruta distinta después del desayuno, comida y cena, como si fuera una medicina. Como no era mucho, no se cansaba y se ha ido acostumbrando. Con la verdura he hecho igual, le he ido poniendo muy poca cantidad de lo quería que probara, variando siempre mucho. Poco a poco ha ido apreciando los nuevos sabores y han cambiado sus hábitos.

15 LA FRUTA COMO PREMIO.

Dificultad: *fácil*.

A los niños les gustan tanto las chucherías porque se las ofrecemos como un premio. Así que, a nuestros niños le va a encantar comerla si, en vez de darles un caramelo, les damos alguna fruta que les guste por su buena conducta; sobre todo si va acompañada de algún pequeño ritual y un ratito de camaradería entre padres e hijos. También sirve negarse a darles una fruta cuando se portan mal. Seguro que la próxima vez, querrán la fruta con más ganas.

16

¡ESO NO SE COME!

Dificultad: *fácil*.

Hay una cosa que siempre funciona con los niños: cada vez que le obligamos a racionar algo, como las chucherías, acaban queriendo más. Así que una idea podría ser racionar la fruta. Por ejemplo, podemos poner tres naranjas en la cesta de la fruta, aunque seamos cuatro personas a la mesa. Quien se acabe antes el plato, se lleva de premio la naranja.

17

ZUMOTERAPIA PARA TODOS.

Dificultad: *fácil*.

A través de los zumos podemos tomar las cinco raciones de frutas y verduras al día que la Organización Mundial de la Salud recomienda. Los jugos son una manera cómoda y fácil de aportar al organismo todos sus beneficios y propiedades saludables. Lo mejor es que los pequeños pueden tomarlos como bebida durante las comidas o meriendas, de manera que completan el menú sin darse cuenta de que están tomando fruta.

18

EL MOMENTO IMPORTA.

Dificultad: *fácil*.

Si se ofrece a los niños la fruta cortada y pelada antes de las comidas o mientras se está poniendo la mesa, el hambre ayuda a que comiencen a interesarse por ella. Mi idea consiste en transformar la fruta del clásico postre en un sano aperitivo.



19

CREA NUEVAS TRADICIONES.

Dificultad: *fácil*.

La fruta se suele ofrecer como postre, cuando muchos niños ya están llenos o hartos de comer. ¿Por qué no dársela en otro momento? Podemos inventar nuevas tradiciones, como “la naranja de las 6”, e intentar que sean divertidas. Por ejemplo, puedes pintar cosas de color naranja o te ponerte algo de ese color para que, mientras le entretienes, se coma la fruta.

20

AL SALIR DEL COLE.

Dificultad: *fácil*.

Cuando salen del cole es muy buen momento para ofrecerles fruta a los niños, tanto si es a mediodía como por la tarde. Como vienen con tanta hambre, se comen lo que les des. ¡Y mejor si es una fruta que un bollo!

21

EN EL COCHE.

Dificultad: *fácil*.

Cuando recorremos mucha distancia en un medio de transporte, muchas veces nos entra hambre y solemos coger las opciones menos saludables para calmar nuestra ansiedad. Una solución es tener preparado algún tentempié que sacie a los pequeños y les llene hasta la siguiente comida. Algunas buenas alternativas para tener a mano son fruta pelada y cortada, zumos envasados, frutos secos y mucha agua.

22

HÁBLALES DE LA FRUTA COMO SI FUERA UNA CHUCHERÍA.

Dificultad: *fácil*.

Puedes contarles a tus hijos que las frutas son unas chuches especiales que no se venden en los kioscos, sino en una tienda más grande, la frutería. Y que con ellas se pueden hacer muchos pasteles, además de comerlas directamente, después de lavarlas y pelarlas. Lo mejor de todo es que les puedes dar permiso para comer todas las que quieran sin miedo a que se pongan malitos porque son buenas, les ayudan a crecer, a estar sanos y les dan energía para jugar mucho en el cole.

23

COMPARTIR CON ELLOS.

Dificultad: *fácil*.

Para que mi peque coma fruta, lo que hago es compartirla con ella. Por ejemplo, pongo en un plato una mandarina, un plátano y una manzana a trozos y nos lo comemos juntas. Ella es la que se encarga de dar de comer: una para a mí y otra para ella.

24

EL NO CUMPLEAÑOS FELIZ.

Dificultad: *fácil*.

Si a mi hijo le cuesta tomar una determinada comida, cuando se la ha terminado celebramos el “no cumpleaños” como premio. Le ponemos una vela en una magdalena, le cantamos el “feliz, feliz no cumpleaños” y le aplaudimos cuando sopla, como si fuera una fiesta. Así se da cuenta de que valoramos su esfuerzo.

ños” como premio. Le ponemos una vela en una magdalena, le cantamos el “feliz, feliz no cumpleaños” y le aplaudimos cuando sopla, como si fuera una fiesta. Así se da cuenta de que valoramos su esfuerzo.

25

NO PASA NADA SI NO COME.

Dificultad: *fácil*.

Damos demasiada importancia a comer y no a qué comer. La principal preocupación que suelen tener los padres es que el niño coma, aunque sea engañándole (y engañándose). Para solucionarlo, debemos establecer un número fijo de comidas diario y determinar qué vamos a tomar en cada una de ellas. Por ejemplo, si en el desayuno toca fruta y pan, no la cambiemos por zumo, mermelada u otro sustitutivo porque hay una variedad increíble de frutas para poder elegir la que más se ajuste al gusto de cada niño.

A la hora de comer, lo mejor es que se reúna toda la familia a la mesa y no encender la tele para hacer ese momento especial, dando más importancia a compartirlo que a la comida en sí. De manera que, si el niño no quiere comer ese día todo lo que queremos que coma, ¡no pasa nada!, seguro que no va a pasar hambre. Lo que no debemos es cambiarle la fruta por un bollo, obligarle a que se la coma o guardársela para la siguiente comida porque entonces ya tendremos otro menú planteado. Siguiendo esa dinámica, poco a poco, los niños se irán habituando a comer frutas y verduras.

26 NO LOS OBLIGUES.

Dificultad: *fácil*.

Nada como una imposición para que se cierren en banda. No es buena idea empezar con “tienes que comerte la fruta y la verdura porque si no....”. Lo principal es que te vean comerlas a ti y a otros, que las tengan a mano y de forma apetecible (troceado, uvas, melocotón en almíbar...). Hay que ponerlo en el plato sin obligaciones y poco a poco, empezando por lo más apetecible. Si le colocas de primeras brócoli o una naranja ácida se cerrarán en banda, pero el melocotón en almíbar o las guindas pueden ser un primer paso para después ir ampliando poco a poco la variedad.

27 SER CONSTANTE CON LOS NIÑOS.

Dificultad: *fácil*.

Soy una persona bastante paciente y mi truco consiste en ponerles a mis hijos todos los días fruta en la mesa y, hasta que no se la coman, no salen.

28 ¡NO MÁS CHUCHES!

Dificultad: *fácil*.

Muchas veces oigo a madres o padres que se quejan de la cantidad de chuches que comen sus criaturas, ¡pero se las siguen comprando! La cosa es tan sencilla como que si los niños y niñas ven en su casa frutas apetecibles, pero no ven bollería industrial o chucherías, acabarán probándolas.

29 FRUTA A LA VISTA.

Dificultad: *fácil*.

Hay que tener siempre en casa fruta a la vista, sobre todo cerca de la zona donde juegan o ven la tele. Cuanta más variedad tenga el frutero, mejor, porque los colores vivos y las distintas formas de las frutas les llamarán la atención y harán que, cuando les entre hambre en sus juegos, las coman.

30 COMER FRUTA MIENTRAS JUEGAN.

Dificultad: *fácil*.

Para que comer fruta sea más divertido, suelo coger un juego como el parchís, un lego o un puzzle y preparo cuencos con macedonia de fruta. Mientras jugamos, ellos van comiéndosela y han acabado asociándola a la diversión. Otras veces cojo cerezas, fresas, gajos de naranja, tomatitos cherry, trozos de pepino o de zanahoria y, cuando estamos jugando a un juego y ganan, se los doy como premio. Así ven la fruta y la verdura como algo especial.

31 UNA DE CAL Y OTRA DE ARENA.

Dificultad: *fácil*.

A veces se le puede convencer al niño de que coma un poco de fruta prometiéndole a continuación algo que le guste mucho. También funciona acompañar una variedad que no le convenza demasiado de otra que sí le agrade, de zumo de naranja o de galletas. Seguro que se lo acaba comiendo toodo.

32 LA CARTILLA DEL COME FRUTA.

Dificultad: *fácil*.

En una cartulina he puesto el nombre de mi hija, una cuadrícula que incluye los días de la semana en la parte superior y, en el extremo izquierdo, un casillero en el que he dibujado frutas y verduras. Después de comer, mi hija está como loca porque le marque la cartilla con la fruta o la verdura que ha tomado. Al final de la semana contamos cuántas han sido en total y, si consigue más de 10 puntos (1 punto por unidad), el sábado tiene premio. Suele ser un capricho sencillo que, probablemente, le daría de todos modos, como llevarla al cine o comprarle un juguetito. Pero con la cartilla, la niña come frutas y verduras. Además, estimulo su compromiso y aprende que si algo quiere, algo le cuesta.

33 FABRICA VUESTRO PROPIO ENVASE DIVERTIDO PARA FRUTA.

Dificultad: *fácil*.

Una manera de hacer la fruta más apetecible es ofrecerla dentro de un envase atractivo. Podemos buscar o hacer uno que tenga diferentes dibujos de animales para llamar la atención de los más pequeños, y que, por su forma, también sirva como divertido juguete. Es una manera original de motivar a los niños a que prueben diferentes frutas.

34 EL TACTO ES MUY IMPORTANTE.

Dificultad: *fácil*.

Para que nuestros pequeños disfruten plenamente de una alimentación sana, es muy importante que tengan contacto con las frutas y verduras que incluye nuestra dieta. Por eso hay que dejarles que las toquen, chupen y muerdan. Esto les ayuda a ir reconociendo diferentes sabores, olores y texturas, de manera que resultará más fácil incluirlas en su alimentación. Mientras preparamos la comida, por ejemplo, les podemos dar un trozo de zanahoria, manzana, pera, naranja...la fruta o verdura de temporada que tengamos. La finalidad es que vayan descubriéndolas ellos solitos para que cada vez sientan más curiosidad y que terminen por ser ellos quienes nos las pidan.

35 FRUTA A SU MEDIDA.

Dificultad: *fácil*.

Este truco empecé a hacerlo cuando mi niña era pequeña. Como no podía con piezas enteras, se las partía y pelaba para que fuera más fácil porque a los niños a veces les agobia ver una pieza muy grande, les resulta más atractivo ver trozos pequeños.

36 HACERLES PARTICIPES EN TODO MOMENTO.

Dificultad: *fácil*.

A pesar de que el ritmo de vida contemporáneo no nos deja mucho tiempo, hay que hacer a los niños partícipes desde muy temprana edad en todo lo referente a la alimentación. No se trata de preguntarles si quieren esto o lo otro y esperar a que se decidan, porque luego se vuelven caprichosos. Debemos explicarles que han de comer de todo y enseñarles el valor de la comida, por ejemplo, dejándoles participar en las preparaciones o en las compras. Además, es una forma divertida y didáctica de pasar tiempo con ellos.

37 ESTIMULAR EL APETITO Y LA IMAGINACIÓN.

Dificultad: *fácil*.

Con los más pequeños hay que utilizar la imaginación para que comer les resulte más divertido. Puedes hacer más atractivos ciertos alimentos cambiándoles el nombre. Por ejemplo, puedes llamar “árbol” al brécol o “monedas” a las rodajas de pepino y plátano. Otra opción es inventarse historias y orígenes exóticos. Yo les cuento a mis niños que las zanahorias son ramitas de Júpiter y que los guisantes son gotas verdes de Groenlandia. Las historias les divierten mientras comen, ¡sobre todo si las inventan ellos!

38 ENTENDER SUS ORÍGENES.

Dificultad: *fácil*.

Los niños son seres curiosos y siempre quieren saber más del mundo que les rodea. Explicarles que una naranja tiene toda la energía para que un nuevo naranjo crezca, les da una nueva dimensión y puede animarles a comerlas.

39 EL VALOR DE LA FRUTA.

Dificultad: *media*.

Si a un niño al que no le gusta le damos la fruta sin más, será difícil que se anime a comerla. Pero si le contamos cómo era esa fruta nada más nacer de la planta, cómo ha ido creciendo y que en muchos lugares del mundo no pueden tomarla, le iremos concienciado de la suerte que tenemos por poder comer fruta y mejorará su apreciación de estos alimentos.

40 DAR A LAS FRUTAS Y VERDURAS VALORES POSITIVOS.

Dificultad: *media*.

Una buena opción para interesarles durante las comidas es contarles cuentos que tengan como protagonistas a frutas y a verduras. La historias transcurrirían en el campo y cada vegetal tendría un papel: el plátano cantarín, la naranja bromista, la fresa amigable, la patata bondadosa... Asociar las frutas y verduras a valores positivos hará que los niños nunca lleguen a rechazarlas.

41

ASOCIAR FRUTAS A PERSONAJES, EMOCIONES O COLORES.

Dificultad: *media*.

Cuando los niños están aprendiendo los colores, podemos ayudarles a relacionarlos con la fruta o verdura (el rojo con la manzana, el amarillo con el plátano...). También les podemos preguntar qué forma tiene (la fresa puede ser un corazón) y animarles a que asocien el color de la fruta o verdura con un personaje de ficción o con algún objeto real (un limón puede ser Bob Esponja y una naranja Epi). Otra opción es pedirles que asocien el color de la fruta o verdura con una emoción. Por ejemplo, el rojo de la manzana les dará energía para jugar en los columpios. Son maneras de relacionar temas positivos a las frutas para que les resulten más atractivas.

42

DESDE CASA AL CONGRESO, PASANDO POR EL COLE.

Dificultad: *media*.

Todo cambio forma parte de un conjunto de acciones. Para cambiar una mala alimentación, los padres deben dar ejemplo con sus hábitos y ofrecer a sus hijos desde pequeños una dieta rica en frutas y las verduras. Pero los colegios también tienen que contribuir educando en aspectos alimenticios y ofreciendo menús escolares más equilibrados. Y, por supuesto, los políticos deben legislar para que se eviten los mensajes negativos que trae la publicidad engañosa de ciertos productos.



La cocina, un excelente campo de cultivo

Los alimentos despiertan los sentidos y ayudan a que los pequeños desarrollen su cuerpo, su paladar y sus defensas. Aunque para algunos niños, el ritual de comer no resulta atractivo.

La mejor manera de ayudarles a que disfruten comiendo es que vean la cocina como un lugar de experimentación y descubrimientos. Será el origen una nueva forma de entender la comida.

43

LOS MEJORES PINCHES.

Dificultad: *fácil*.

Incorporar a los niños a la cocina hace que tomen contacto con las frutas y verduras, que las conozcan y las manipulen. Por ejemplo, pueden colaborar en actividades como mezclar ingredientes o medir las cantidades de la receta. Para ellos resulta divertido y, al hacer de estos alimentos algo cotidiano, después les resulta más fácil tomarlos.

44

HACER ZUMO JUNTOS.

Dificultad: *fácil*.

Me he dado cuenta de que, cuando son pequeños, a los niños les encanta observar todo lo que hacen los mayores y quieren colaborar con ellos, ayudar. Cuando llevas prisa, es un poco engorroso... Pero hay que intentarlo, hay que dejarles que te ayuden, aunque tardes más y lo pongan todo perdido. Desde que mi hijo de tres años me ayuda a preparar zumo de naranja, todos los días quiere hacerlo y, lo más importante, ¡luego se lo bebe!

45

¡DIVERTIDAS BROCHETAS VEGETALES!

Dificultad: *fácil*.

Son una forma entretenida y saludable de cocinar y comer vegetales. Los peques pueden participar en su preparación, haciendo distintas combinaciones de taquitos de verdura. Y las podemos acompañar de su carne

o pescado favoritos para que todavía les resulten más interesantes.

46

UNA CUESTIÓN DE ESTÉTICA.

Dificultad: *fácil*.

Lo que hago es partir las frutas y colocarlas de forma agradable: los plátanos en rodajas bien colocaditos, manzanas y peras en tiras, creando dibujos... Y de vez en cuando, mezclo las frutas y juego a darle un trocito con los ojos cerrados para que adivine qué fruta es. Es una manera de que el postre sea bonito y divertido.

47

BASTONCITOS DE FRUTAS.

Dificultad: *fácil*.

Propongo cortar la fruta en pequeños bastones, de manera que el niño la pueda tomar como un caramelo o una pequeña golosina. Así le parecerá poca cantidad, pero disfrutará con su sabor. Al final, sin darse cuenta, él solo lo pedirá otro bastoncito.

48

VAMOS A COMER FLORES.

Dificultad: *fácil*.

Una vez hice un centro de mesa a base de melón y piña cortada de maneras curiosas. Les comenté a mis hijos que eran flores y, cuando terminamos la comida, les dije que me iba a comer una. Se quedaron muy sorprendidos y me siguieron, atraídos por la novedad y por lo

absurdo de la idea. Pruébalo, si la fruta es buena, ya no tendrás problemas para que se aficionen a comerla.

49 PATATITAS DE KAKI.

Dificultad: **fácil**.

Mi hija no probaba el kaki, sin embargo le encantan las patatas fritas. Un día comenzamos a cortar el kaki como si fueran patatas fritas y en una reunión de niños presentamos el formato. ¡El éxito fue instantáneo! Los más mayores relacionaron la idea enseguida y los pequeños actuaron por imitación. Desde entonces, mi niña de 2 años come “patatitas de kaki”.

50 ¡EL MILAGRO DEL ZUMO!

Dificultad: **media**.

Mi hijo mayor toma mucha fruta y de todo tipo, pero con el pequeño no había forma. En la televisión vi un consejo de decoración zen para que los niños desayunaran rapidito y lo probé. Consistía en poner un mantel naranja porque este color induce a comer, a experimentar. Tenía que ser de plástico para que fuera frío y había que quitar los cojines para que no estuvieran demasiado cómodos y acabaran antes. Además, en la mesa tenía que haber un buen frutero cuando les dabas el zumo de naranja. Pero, a pesar de todo, el pequeño seguía sin probarlo. Después de mucho pelear con él, se me ocurrió decirle una vez que el zumo ese día era de mandarina. Todavía no sé porqué, pero se lo tomó ¡y le encantó! Desde entonces, en casa todos los zumos son de mandarina

(más grande o más pequeña, pero todo son mandarinas).

51 REFRESCOS NATURALES.

Dificultad: **fácil**.

Una de las cosas que me gustaba mucho de pequeño eran los refrescos. Muchos días, sobre todo en verano, si no tenía esa clase de bebida, no comía. Como aquello se convirtió en mala costumbre, mi madre empezó a sustituirla por una limonada casera (limones, agua y azúcar). Después, poco a poco, fue introduciendo otros sabores. Me acuerdo mucho de una bebida que hacía con plátanos cuando se ponían demasiado maduros. Los trituraba y se hacía un zumo un poco espeso, pero muy bueno. Aquello funcionó y poco a poco fui cogiéndole el gusto a la fruta.

52 JUEGA CON LAS FORMAS.

Dificultad: **fácil**.

Para que resulte más atractiva, troceo la fruta siguiendo el perfil de los personajes de dibujos animados. Hago su forma en el plato y la completo con diferentes frutas. Otras veces las corto en forma de estrella, ositos, canastitas, cualquier cosa que les guste y despierte su interés.

53 CREACIONES CON VERDURAS.

Dificultad: **fácil**.

La mejor manera de que se relacionen con los diferentes tipos de verduras es dejar que las exploren. Yo se las doy en taquitos y dejo que dibujen diferentes figuras con ellas en sus platos. Además, les explico cuál es cada una y qué les aporta. Dejando que experimenten con ellas, conseguiremos que pierdan el reparo a la hora de comerlas.

54 FRUITICARAS.

Dificultad: **fácil**.

Para que mi hija coma fruta, la cortamos y vamos haciendo la forma de una cara: las mandarinas para las cejas, las cerezas como pendientes, la sandía como boca... Después le pedimos que vaya cogiendo la pieza que es la nariz, los ojos, la boca... Así se divierte y aprende comiendo fruta rica y saludable.

55 ¡ALEGRÍA!

Dificultad: **media**.

Creo que los niños se sentirán más atraídos por la fruta si no se la ofrecemos de forma sosa, si no en ensalada de frutas con yogur, en un bizcocho o en pudín. El truco es darle un poco de alegría para que no la vean aburrida. Y, si les dejamos ayudarnos en la cocina ¡mejor que mejor!

56 LA FRUTA DEL YOGURT.

Dificultad: **Fácil**

Una vez le di un yogurt de plátano a mi hijo y después de habérselo comido miró en el envase vacío me preguntó

dónde estaba el plátano. Entonces se me ocurrió enseñarle un plátano del frutero y le despertó la curiosidad. Así empezó a comerlos y ahora le encantan.

57 POSTRES CON VERDURA.

Dificultad: **medio**.

Prepara con ellos postres dulces con hortalizas como tarta de zanahoria o bocaditos de calabaza. Verás cómo les sorprenden y les hacen ver la verdura de manera distinta.

58 VERDURAS DISFRAZADAS.

Dificultad: **fácil**.

Para evitar que los niños se cierren en banda, puedes probar a cocinar las verduras rebozadas, gratinadas, en revuelto o mezclándolas con puré de patata de manera que no terminen de saber qué están comiendo. También puedes añadir algo de azúcar para mejorar su sabor y hacerlas más apetecibles.

59 EN PURÉ O BIEN ACOMPAÑADAS.

Dificultad: **fácil**.

Para que coman cualquier tipo de verduras sin que su aspecto o color le haga rechazarla, nada mejor que triturarla. Ellos se la toman como un puré, pero dentro llevan todas las vitaminas y minerales de las verduras. También podemos ofrecerlas a taquitos, acompañado a algún otro alimento que les guste mucho (sala de tomate, bechamel...) para que el sabor en conjunto sea más agradable.

60

LA VERDURA SE CONVIERTE EN MACARRONES.

Dificultad: **fácil**.

A veces es solo cuestión de cambiar de categoría. En cuanto escuchan la palabra verdura, muchas veces no quieren probar, aunque todavía no sepan si les gusta. Yo preparo una receta sencilla y muy buena de judías verdes. Una vez cocidas, las rehogo con ajito y le añado salsa de tomate. A mi hijo le cuento que son macarrones verdes y, aunque está costando, ha empezado a comerlos.

61

PATATAS CON CARNE.

Dificultad: **fácil**.

Cuando mi hijo comenzó a comer sólido, le hacía ternera con verduras en trozos grandes. Él me preguntaba qué eran y yo le contestaba que patatas con carne. Así se ha acostumbrado a comer mucha verdura en los guisos y en el comedor escolar es de los pocos niños que se la come toda.

62

SIN MIEDO AL TAMAÑO O LOS SABORES.

Dificultad: **media**.

He notado que la mejor manera de que mi peque de tres años se coma las verduras es viéndolas casi enteras en el plato, con todo su color, sintiéndolas al masticar. Luego, él solito ya las va partiendo en pequeños trozos

para comerlas, igual que yo. Muchas veces estamos predispuestos a que este tipo de alimentos no les van a gustar, así que tratamos de disfrazárselas o hacerlas en pasteles, purés... Pero mi mejor truco es permitirle que las disfrute. Las lavamos juntos y se las dejo probar crudas, si quiere. Por ejemplo, le doy zanahoria en trozos finos para merendar.

63

VENCER A LA PEREZA.

Dificultad: **media**.

Muchas veces, por falta de tiempo o por pereza dejamos de introducir la fruta y verdura en la dieta familiar. Un truco para evitarlo es llenar el refrigerador y el congelador con verduras ya troceadas, de manera que nos resulte fácil incluirlas en la preparación de las comidas. Además, podemos guardar en la nevera pequeñas bolsitas llenas de frutas troceadas. Nos servirán de tentempié si hay que salir rápido de casa con los niños.

64

ACOMPañAMIENTOS SABROSONES.

Dificultad: **fácil**.

Hay un truco muy sencillo para que los niños aprecien la textura jugosa de la fruta. Cuando son pequeños, les cuesta tragar la carne. Pero, si les ponemos pequeños trozos de fruta como acompañamiento, les facilitamos la tarea. Esto hará que disfruten de estos alimentos y que no los asocien exclusivamente al postre.



¡No solo aprendemos en casa!

Las fruterías, el campo, los colegios... cualquier entorno puede ser un buen lugar para aprender, conocer y disfrutar de las frutas y verduras.

Los niños son curiosos por naturaleza y les fascina la experiencia así que, ¿a qué esperar para despertar sus ganas de saber?

65

¡AL MERCADO!

Dificultad: media.

Hay pocos sitios como un mercado. Muchos resultan espectaculares para los niños, con sus puestos tan vistosos, llenos de formas y colores distintos. Puedes hacer con ellos la compra mientras les enseñas las ventajas de una alimentación sana, hablándoles de qué es bueno para ellos y comparándolo con lo que es menos saludable. Después puede venir lo mejor, que cocinen contigo.

66

¡AL MERCADO CON EL COLE!

Dificultad: media.

En los colegios infantiles se podría proponer como actividad una salida a un mercado. Se harían grupos de niños, se les daría un dinero y ellos mismos se encargarían de comprar fruta y verdura para comer ese día. Así, mientras se divierten jugando, aprenderían el valor de estos alimentos.

67

ELLOS DECIDEN.

Dificultad: media.

Aunque hago 'lo gordo' de la compra yo sola, dejo que la fruta y verdura la compremos juntos cada día, al salir del colegio, en una tienda de proximidad. Así, los alimentos son más frescos y están más cuidados. Cuando elegi-

mos la fruta y la verdura, los niños escogen las piezas que más les gustan y como es "la suya", ¡no queda ni una migaja! Además, la fruta no se hace vieja y nos hemos acostumbrado a una rutina sana, que nos ayuda a desconectar.

68

EN EL COLE, ¡EL DÍA DE LA FRUTA!

Dificultad: fácil.

En el cole de mis hijas hemos establecido los miércoles como "el día de la fruta". Ese día toooooodos los niños deben llevar fruta para almorzar. Al principio, costó un poquitín que todos los padres se acordaran. Pero, al cabo de un mes logramos que todos lo cumplieran. Ahora los niños saben que es una norma y muchos ya llevan fruta para almorzar otros días de la semana.

69

CON FRUTAS EXCELENTES... SACO SOBRESALIENTES.

Dificultad: fácil.

La idea va dirigida a que l@s niñ@s en los colegios cambien sus hábitos, especialmente en los recreos, donde abunda la bollería industrial, golosinas y todo tipo de alimentos "anti-naturales". ¿Por qué no cambiarlos por una pieza de fruta? Da energía, es más saludable y ¡hasta mejora su rendimiento! Como "profe" les recomiendo en clase: "con frutas excelentes, saca sobresalientes". ¡Casi tod@s me hacen caso!

70

¡LA FRUTA ESTÁ DE MODA!

Dificultad: difícil.

En colegios hay maquinas de vending, que vending de todo menos lo que deberían. Convenzamos a las APA's para que pongan fruta cortada a precio de coste. El objetivo es poner de moda entre los niños el consumo de fruta porque ayuda a sentirse mejor y a tener mejor aspecto.

71

PAQUETES DE FRUTA CON PEGATINAS Y CROMOS.

Dificultad: media.

Mi idea consiste en introducir la fruta en la vida cotidiana de los niños. Para lograrlo, propondría crear máquinas expendedoras de fruta en colegios e institutos que podrían sustituir o complementar a las que hay actualmente. Así, los pequeños tendrían un acceso mucho más cercano a la fruta y los padres y profesores podrían trabajar para inculcarles la idea de que es un alimento cotidiano.

Además, creo que sería genial proporcionar cada pieza de fruta en una bolsa individual con colores y dibujos, como hacen con la bollería industrial. Dentro de cada paquete podría ir una pegatina con personajes o escenas de las series de dibujos más famosas. El objetivo sería que los niños percibieran comer fruta como algo divertido, ya que les permitiría decorar sus carpetas o

intercambiar cromos. Y, al mismo tiempo, se estaría facilitando que adquirieran hábitos saludables al incluir en su dieta frutas y verduras.

72

KIOSCOS SALUDABLES EN EL COLEGIO.

Dificultad: media.

Además de todas las ideas para casa, que son muy buenas, es muy importante que en las escuelas y en sus kioscos los chicos comiencen a adoptar hábitos de alimentación saludables. Con ayuda del profesorado, padres y profesionales de la nutrición, los niños pueden aprender a escoger alimentos saludables. Además, se pueden programar jornadas de frutas, jugos y batidos, ferias de semillas y cereales... Todo esto sin olvidar el buffet del colegio, donde la mayoría de los niños se alimentan y donde comparten experiencias que pueden llegar a ser muy positivas.

73

PEQUEÑOS CHEFS.

Dificultad: medio.

Creo que en los colegios se puede hacer mucho por educar a los niños a comer mejor. Y no sólo consiste en darles de postre fruta o ponerles verdura para acompañar al pescado, hay que involucrarles en la elaboración de la comida, que ellos diseñen sus propios menús. Aconsejados por expertos y con unos ingredientes saludables como base, ellos podrían ser los encargados de cocinar o diseñar el menú, por ejemplo, un día a la semana.

74

COMER EN EL CAMPO.

Dificultad: media.

A mis hijos les encanta recoger y comerse la fruta de los árboles. Creo que sería una buena idea que los niños pudieran hacer esto en alguna ocasión. Incluso hay fincas ecológicas en las que tú eliges en la misma huerta lo que te quieres llevar a casa, de manera que los pequeños pueden participar.

75

LAS 4 “C”: CULTIVAR, COCINAR, CREAR Y COMER.

Dificultad: media.

Podemos ayudar a los niños a plantar las semillas en el jardín, animarles a cuidarlas, a regarlas y recolectar los frutos cuando estén listos. Luego los cocinamos juntos y los servimos en platos con una presentación divertida y ¡ya está todo preparado para que prueben su obra de arte! Una manera divertida de aprender, implicarse y alimentarse de forma sana.

76

PARTICIPAR EN TODO EL PROCESO DE CULTIVO.

Dificultad: difícil.

Mis hijos siembran verduras con su abuelo en el campo. Entre juegos y trabajos, los niños encuentran divertido comer lo que han plantado y les gusta ver cómo crecen las verduras que después se comerán.



Aprender con cuentos y juegos, la senda de la risa

La mejor manera de enseñar es con una sonrisa. Los juegos y cuentos permiten, de manera natural, interiorizar conocimientos, adquirir nuevas costumbres y asociar valores positivos a todo lo que los rodea. Pueden ser un camino que lleven directamente las frutas y verduras al corazón y a la tripita de los niños.

77

MUÑEQUITOS DE FRUTA.

Dificultad: *media*.

Yo he trabajado mucho con niños. A la mayoría no les gusta la fruta y menos la verdura, pero siempre he conseguido que se la coman haciendo de ello algo divertido. Por ejemplo, les animaba a hacer muñequitos o figuras mezclando fruta. Con una bolita de sandía o de melón hacíamos la cabeza, un tubito de manzana servía de tronco para el cuerpo, una rodaja de naranja era la falda y con cerezas o fresas hacíamos los zapatos. A medida que iban haciendo la figura, iban picando y se daban cuenta de que de la fruta estaba buena, de que les gustaba comerla.

78

FRUIT CLOCK.

Dificultad: *media*.

Este juego se puede realizar en español o aprovecharlo para practicar algún idioma. Consiste en distribuir trozos de diferentes frutas peladas en un plato como si fuera un reloj. Se juega en parejas y uno de los miembros, que lleva los ojos cerrados, tiene que adivinar dónde está la pieza de fruta por las indicaciones horarias (en español o en otro idioma) que le va dando su compañero. Una vez localizada la pieza, la probará para averiguar de qué fruta se trata y se lo tendrá que explicar su pareja. Después se intercambiarán los papeles.

79

EL VIAJE DE LA FRUTA.

Dificultad: *media*.

Erase una vez una semilla de manzana que un buen día cayó en la tierra y quedó allí, esperando. La lluvia y el viento trajeron tierra y hojas que se acumularon sobre la semilla, dejándola enterrada durante algún tiempo. Entonces, la semilla notó que algo salía de su interior: ¡era una raíz blanca que crecía hacia abajo! De pronto, sintió que quería estallar y le nació una tierna ramita verde que tiró hacia arriba, hacia la luz y el sol. Entonces empezó a crecer, crecer y crecer hasta que salió a la superficie. Allí se desperezó y estiró su hojita: ¡ah, qué hermoso sentir el aire en la piel! Mientras tanto, sus raíces se habían hecho muy numerosas y profundas. Gracias a ellas, la pequeña plantita conseguía agua y minerales de la tierra, de manera que pudo seguir creciendo, creciendo y creciendo hasta que se transformó en un precioso árbol con muchísimas ramas.

Cuando llegó la primavera, ¡el árbol se cubrió de flores! A lo largo del verano, de cada flor surgió una pequeña manzana que fue madurando hasta el otoño. Y entonces aparecieron unos chicos con escaleras que se dedicaron a recoger todas las manzanas en unos cestos, dejando al árbol listo para pasar el invierno.

Los cestos de manzanas terminaron en el interior de una furgoneta que los llevó a la ciudad. Allí llegaron a un mercado lleno de muchísimas otras frutas. ¡Cuántos colores! Amarillo, naranja, rojo, rosa, verde... En el mer-

cado, las manzanas fueron compradas en seguida por un señor muy simpático que se las llevó a una pequeña frutería. ¡Tenían tan buena pinta! Y entonces llegamos tú y yo a la frutería, las vimos en su caja, tan rojas, tan brillantes... que no pudimos hacer otra cosa que llevarnoslas a casa. Y ahora nos las comemos, ¡qué ricas!

80

¿JUGAMOS A LAS CARAS?

Dificultad: **fácil**.

Es un juego muy fácil. Consiste en dibujar juntos en el plato con trocitos de frutas de temporada diferentes caras: enfadadas, felices, sonrientes.... ¡Verás qué éxito!

81

EL MONSTRUO DE LAS VERDURAS.

Dificultad: **fácil**.

Como a mi hijo le cuesta comer verduras, jugamos a inventarnos diferentes monstruos divertidos que representamos en el plato. Con la comida vamos creando los ojos, la boca, el pelo... y, al comerse la fruta o la verdura, ¡el monstruo desaparece!

82

¡UNOS PENDIENTES NUEVOS!

Dificultad: **fácil**.

Para conseguir que las niñas y niños coman las cerezas, una buena idea es decirles que vamos a probarles unos pendientes nuevos muy bonitos. Les colocamos en cada oreja dos cerezas unidas por los cabos y les

encanta mirarse con ellas en el espejo. Es increíble, pero funciona porque luego también les divierte mucho comérselas.

83

EL SECRETO DEL COCINERO.

Dificultad: **media**.

La idea consiste en hacer macedonias de frutas y menestras o sofritos de verduras con mucha variedad, pero sólo quien cocina sabe cuáles se han incluido en la receta. Los comensales tienen que descubrir qué componentes lleva el plato y, por cada fruta o verdura que acierten, reciben un punto. Quien alcanza la puntuación más alta, gana.

Para hacerlo más divertido, podemos “camuflar” los colores o texturas con un yogur en las frutas y con alguna salsa para las verduras. Cuantas más frutas y verduras coma el niño, más fácil le será identificarlas y convertirse en el flamante campeón de la comida sana.

84

LA RULETA DE LAS FRUTAS.

Dificultad: **Fácil**.

Troceo diferentes frutas y las dejo listas para comer. Las pongo en los cuencos de la fondue y le tapo los ojos a mi hijo. Entonces le pido que gire “la ruleta” y, cuando para, le doy un trozo de la fruta que le ha tocado. Si acierta de cuál es, le doy un premio. Cada día la recompensa es diferente y también lo que pongo en los cuencos, para que haya más emoción. Así no se cansa y ¡funciona!

85

DE OCA A OCA Y COMO MI FRUTA PORQUE ME TOCA.

Dificultad: **media**.

Se puede hacer un tablero como el del juego de la oca, pero con frutas. Encima de cada oca podemos poner trozos de manzana, fresas, pera.... Al caer en estas casillas decimos: de oca a oca y como mi fruta porque me toca.

86

¡AL ESCONDITE!

Dificultad: **fácil**.

Propongo jugar a esconder piezas de fruta en distintos lugares de la casa y dar pistas de dónde pueden estar. Quien las encuentre, se las comerá como premio.
Nº93 Jugando al súper. Dificultad: media. Hito: mensual.
Después del cole, cojo las verduras que voy a cocinar para la cena y juego con mi hija a colocarlas en el supermercado que tiene de juguete. Las pesamos, las pasamos por caja y las compramos. Luego vamos a la cocina y me ayuda a lavarlas. Después, yo las corto y las cocino. A la niña le hace mucha ilusión comérselas porque es como si las hubiera comprado ella y yo aprovecho para contarle cuánto le van a ayudar a crecer y a estar sana.

87

COMER EN SU COCINITA DE JUGUETE.

Dificultad: **media**.

Mi hijo tiene una cocinita con ollas, platitos, cucharas...

y se divierte mucho con ella. Como no le gusta demasiado la fruta ni la verdura, lo hemos convertido en un juego, dándoselas a comer en su platito de juguete y haciendo como que cocina la verdura en su ollita.

87

JUGAR A COCINAR.

Dificultad: **fácil**.

Juego con los niños y sus juguetes de cocina a preparar puré con trocitos de verduras o a hacer una tarta de manzana. Después hacemos como que nos lo comemos y más tarde me acompañan a la cocina de verdad. Allí me ayudan a preparar alguna cosita del menú y después se lo comen más contentos porque han colaborado en su elaboración.

88

CONCURSO DE BATIDOS.

Dificultad: **fácil**.

Este es un pequeño juego para la familia. Cada miembro, en especial los niños, escogen un día a la semana el tipo de fruta al que añadir a la leche en la batidora. Los niños colaboran en la elaboración del batido y después de tomarlo, dan su voto. Al final de la semana hay un premio para quien consiga más votos.

89

CÓMO HACER QUE COMAN PLÁTANO.

Dificultad: **fácil**.

Mi hijo tiene cuatro años y siempre ha sido muy mal comedor, también con la fruta. Pero un día le di medio plá-

tano, yo me quedé la otra mitad y le propuse jugar a ver quién se lo comía antes. Evidentemente, le dejé ganar a él. Desde entonces, cada vez que toma plátano quiere que lo hagamos así ¡y ya se come uno diario!

90

APRENDER GEOMETRÍA CON LA FRUTA.

Dificultad: *fácil*.

Para esta idea podemos utilizar peras y manzanas. Cortamos la fruta en palitos y la ponemos en un plato haciendo formas: cuadrados, triángulos, rombos. Podemos adornarlas en el centro con círculos de plátanos o guindas de fresa. Nuestros hijos deben ayudarnos en esta divertida tarea y después jugaremos a reconocer las formas y a irles quitando palitos que, por supuesto, nos iremos comiendo. Un juego divertido que les sirve para aprender geometría al tiempo que se acostumbran a comer sano.

91

ADIVINA, ADIVINANZA.

Dificultad: *fácil*.

Por fin he conseguido que mi hija coma fruta convirtiéndolo en un juego. Desde hace un año, a la salida del colegio le llevo una fiambra con diferentes tipos de frutas cortadas en trozos pequeñitos. Cada día el envase que le llevo es de un color diferente y ella ha aprendido que, si es rosa, es porque lleva fresas; si es amarillo lleva plátano; si es verde, kiwi....Le encanta que juguemos

a adivinar primero de qué color será la fiambra ese día y a los demás niños también. Siempre vienen a ver qué es lo que lleva y muchos le piden probar la fruta. Otras madres han empezado a hacerlo ¡y también les ha funcionado!

92

CON UNA CANCIÓN.

Dificultad: *media*.

Esta es una breve canción que pueden aprender los niños para saber los beneficios de la fruta y la verdura: "si quieres ir bien al baño, come verdura todo el año. Si quieres tener buen aspecto, come fruta a diestro y siniestro. Si quieres tener salud y vitalidad, frutas y verduras no debes olvidar. Porque son sabor, son aromas, son color, son una tentación."

93

¿JUGAMOS A CUIDARNOS?

Dificultad: *medio*.

Este juego se trata de dar a elegir a los niños qué verdura quieren tomar explicándoles sus efectos positivos en el organismo. Por ejemplo, si quieren cuidar sus ojos, pueden elegir zanahoria, calabaza o tomate. Y si quieren cuidar sus dientes, pueden escoger entre la acelga, la espinaca, las coles o la cebolla. Jugando, ellos mismos se van involucrando en su alimentación y van interiorizando los beneficios que tiene una buena dieta.

94

LAS DAMAS... ¡CÓMETE A TU ADVERSARIO!

Dificultad: *fácil*.

Se puede jugar a las damas sustituyendo las fichas blancas y negras por fresas y gajos de mandarinas. Los niños se comerán cada pieza de fruta que ganen al contrario.

95

¡EL FRUTERO!

Dificultad: *fácil*.

El niño participa en la compra, hace la lista con la ayuda de sus papás y va con ellos a la frutería y a la verdulería. Pero lo mejor viene cuando llega a casa, pues se convierte en el frutero y se encarga de colocarlas a su gusto en la cocina y de ponerlas en el plato para cada comensal. Bon appétit!

96

ERASE UNA VEZ... ¡LAS FRUTAS!

Dificultad: *fácil*.

Muchos niños no comen si no les gusta el aspecto de la comida. Pero algo que les encanta y les distrae son los cuentos. Así que, ¿por qué no improvisar uno que hable de frutas y verduras? Les podemos contar lo buenas que son para que crezcan y se hagan fuertes... ¡Como Popeye y las espinacas!

97

LA HISTORIA DEL NIÑO Y EL REPOLLO.

Dificultad: *fácil*.

Erase una vez un niño muy bueno y muy obediente al que no le gustaba comer repollo. Siempre que su madre lo ponía en la comida, él se enfadaba y protestaba mucho, hasta un día lluvioso en el que le pidió que fuera al mercado a por... ¡un repollo! Como era muy obediente, aunque a regañadientes, el niño fue a comprarlo. Una vez en allí, compró un repollo como su madre le había pedido, pero se dio cuenta de que no era un repollo cualquiera, sino que era uno al que le caían muy mal los niños.

Volvía a casa siguiendo el camino que iba por el bosque cuando, al pasar por el río, el niño resbaló, cayó con el repollo al agua y ambos fueron arrastrados por la corriente. Después de estar largo rato en el agua, consiguieron subirse a una tabla y pudieron mantenerse a flote.

Encima de la madera pasaron tanto tiempo juntos que consiguieron hacerse amigos y jugar a muchas cosas imposibles como la pesca sin caña o el fútbol sin balón. Hablando con el repollo, el niño se dio cuenta de lo importante que era comer verduras para crecer y hacerse muy fuerte. Y el repollo se dio cuenta de que su sabor era raro para los niños. Así que hicieron un pacto: el niño trataría muy bien al repollo y no se quejaría nunca por tener que comérselo y el repollo, por su parte, se haría

pasar por espaguetis.

Cuando al fin llegaron a casa, la mamá se quedó impresionada al ver lo bien que a partir de ese día el niño se comió el repollo. Y el niño siempre le guardó un escondite al repollo en su barriga al tiempo que gritaba: ¡qué ricos están los espaguetis!

98

EL SALVADOR DE LAS FRUTAS Y VERDURAS.

Dificultad: *fácil*.

Mi hijo come de todo tipo de frutas y verduras. Para hacerlo más divertido, le pongo ojitos y boca a la fruta que esté comiendo. Mientras se la toma, le cuento historias como que, para que la fruta o la verdura se salve de la bruja mala, tiene que comérsela toda... ¡así se esconderá en su barriguita!



Recetas, ¿o es que pensabas que ya estaba todo inventado?

La sorpresa es una herramienta fundamental para interesar a los niños. Un mismo alimento puede darnos distintos sabores y texturas según la manera en que lo cocinemos. Porque está claro que un clásico es una apuesta segura pero, ¿a quién no le gusta innovar de vez en cuando?

99

RIQUÍSIMAS GOMINOLAS DE FRUTA FRESCA.

Dificultad: [media](#).

Las gominolas son ricas en azúcares. Pero, si las hacemos en casa, con el zumo de fruta fresca, podemos estar más tranquilos cuando los niños las coman porque les aportarán vitaminas.

Ingredientes: un sobre de gelatina neutra en polvo, 1 paquete de gelatina de 9 hojas, 200 ml. de zumo de frutas (para que cuaje bien, mejor que no sean tropicales) y 100 gr. azúcar (se puede utilizar mayor o menor cantidad, según los gustos, o sustituirlo por sacarina).

Preparación: hidratamos las hojas de gelatina en agua fría y las escurrimos. Ponemos en un cazo a calentar el zumo y la mitad del azúcar hasta que se disuelva. Fuera del fuego, diluimos las hojas de gelatina y, sin dejar de remover con unas varillas, añadimos el resto del azúcar. Cuando se haya disuelto todo, incorporamos un sobre de gelatina en polvo, volvemos a poner el cazo al fuego y seguimos removiendo hasta que hierva. Pasamos la gelatina a un molde de silicona. También podemos ponerla en el de los cubitos de hielo. Y, si hemos utilizado uno de vidrio o metal (previamente untado con un poco de aceite), cuando la gominola esté dura utilizaremos unos cortapastas graciosos para hacer formas y rebozarlas con azúcar. Una vez formadas, conviene meterlas unas horas más en el frigo para que terminen de cuajar.

100

CON CHOCOLATE SABE MEJOR.

Dificultad: [fácil](#).

A mi hija le cuesta comer fruta, pero le encanta el chocolate, así que se me ocurrió añadirle un poco de chocolate rallado por encima a los trozos de fruta para hacerla más atractiva. También se puede añadir a las macedonias Lacasitos o fideos de chocolate como los que usan repostería.

101

GELATINA MULTIFRUTAS.

Dificultad: [fácil](#).

Una buena receta como alternativa al típico postre dulce es la gelatina de frutas multicolor. **Ingredientes:** plátanos, fresas, kiwis y peras (u otro tipo de frutas, al gusto), cuatro tazas de agua, miel y dos cucharadas de gelatina en polvo. **Preparación:** Partimos las frutas en rodajas finas y ponemos a hervir el agua con la gelatina y un par de cucharadas de miel (si se prefiere, se pueden sustituir por azúcar). Cuando esté lista la gelatina, vertemos una primera capa en el recipiente que vayamos a hacer el pastel y dejamos enfriar unos minutos. Encima disponemos los trozos de una de las frutas que hayamos partido; por ejemplo, las fresas. Después ponemos otra capa de gelatina y la dejamos cubrirla con una capa de trocitos de plátano. Repetiremos la operación con el kiwi y la pera, dejando siempre gelatina entre las frutas. Una vez esté todo listo, dejamos el recipiente en la nevera dos horas y ya podemos sacar nuestra gelatina del molde para llevarla a la mesa.

102

PURÉ DE DOS COLORES.

Dificultad: *fácil*.

A los niños les gustan mucho los colores, así que esta receta les suele llamar la atención. Consiste en hacer un puré con calabaza hervida y otro solo de patata. Si los vertemos a la vez y con cuidado, queda el plato de dos colores. Pero podemos ser más originales si combinamos frutas y verduras. Por ejemplo, el puré de calabaza con crema de melón o manzana está buenísimo.

103

HUEVO FRITO CON PATATAS HECHO CON FRUTA.

Dificultad: *fácil*.

Ingredientes: una lata de melocotón en almíbar, una manzana, yogur natural y azúcar.

Comenzamos removiendo el yogur natural y agregándole azúcar. Cuando está líquido, lo vertemos sobre un plato dándole forma de la clara del huevo. A continuación, cogemos una mitad de melocotón y la colocamos bocabajo en el centro, como si fuera la yema del huevo. Por último, pelamos la manzana y la cortamos en tiras largas. Las pondremos al lado de nuestro huevo frito y ¡listo! Esta receta les encanta a los niños (y a los no tan niños).

Variantes: se puede utilizar nata montada en vez de yogur para recrear la clara y sirope de fresa como si fuera ketchup.

104

¡TOMA FRUTA Y MOJA!

Dificultad: *fácil*.

Me parece que ningún niño se resiste a una fondue de chocolate. Para ellos es como un juego delicioso y para nosotros, una manera de conseguir que coman fruta.

Ingredientes: chocolate fondant, leche, fresas, plátanos, naranjas.

Preparación: calentar la leche en un cazo, partir la tableta de chocolate en pequeños trozos y añadirlos para que se derritan. Verter la salsa de chocolate en el recipiente de la fondue y encenderla para que se mantenga caliente. Partir la fruta en trozos no muy pequeños y servir inmediatamente para que no se oxiden. Lo niños serán los encargados de bañar la fruta en el chocolate antes de comérsela, ¡les encanta!

105

ENSALADA ANIMADA.

Dificultad: *fácil*.

A los niños les atrae la comida (igual que los adultos) por la vista. Un simple plato de verdura sin más, no les llama la atención. Pero una colorida ensalada con diferentes ingredientes y un poquito de imaginación, ¿quién no se la comería? Con la lechuga hacemos la base, que es la

cara. Para el pelo utilizamos maíz, unas orejas de zanahoria, unos labios de tomate, unas aceitunas de ojos... y ¿a qué niño no le llamaría la atención esta ensalada tan sana y divertida?

106 BATIDOS “MADE BY” MI HIJA.

Dificultad: *fácil*.

A mi niña le gustan mucho los batidos de frutas y ¡le encanta hacerlos! Así no ve la fruta como una obligación, sino que decide cuándo y cuál tomar. Uno de sus preferidos se prepara con un par de yogures naturales, pera, plátano, naranjas y azúcar. Y el toque final, los frutos secos. ¡Con nueces o avellanas queda perfecto!

107 ZUMOS ANTICATARRALES CON FRUTAS Y VERDURAS.

Dificultad: *fácil*.

Los zumos pueden ayudar a nuestro organismo a prevenir los típicos constipados del otoño e invierno. Basta con utilizar frutas y verduras ricas en vitamina C y A para favorecer las defensas. Además, podemos reforzar sus efectos añadiendo propóleo y jengibre (de venta en farmacias o herbolarios) o miel. Un ejemplo es el zumo de remolacha cocida, dos zanahorias, una manzana roja, una o dos naranjas y 1cm de raíz de jengibre. También podemos hacer zumo de fresas, arándanos, naranja, uvas blancas y negras. O un batido de plátano con le-

che, pera y virutas de chocolate. Y uno que es muy rico en vitamina C se prepara licuando 4 zanahorias, 2 naranjas o 1 pomelo. Se puede tomar tal cual o endulzar al gusto.

108 DELICIOSAS MARIQUITAS.

Dificultad: *fácil*.

Ingredientes: 1 rebanada de pan de molde, 1 loncha de queso, 2 tomates cherry, 2 aceitunas negras, 1 hoja de lechuga, sémola o semillas para decorar y aceite de oliva. Preparación: ponemos un chorrito de aceite y una loncha de queso en una rebanada de pan de molde. Encima cruzamos dos trozos de lechuga. Partimos los tomates cherry por la mitad y retiramos un pequeño triángulito para imitar las alas de las mariquitas. Cortamos una aceituna por la mitad para que haga de cabeza. La otra aceituna la cortamos en trocitos muy pequeños para recrear las manchas de la mariquita. Echamos la sémola por encima y ¡¡a comer!!!

109 BROCHETA DE VITAMINAS.

Dificultad: *fácil*.

Ahora que hay en el mercado todo tipo de frutas, animaos a preparar una brocheta que, al tiempo que resulta divertida para los niños, es sana y muy rica. Podemos jugar con ellos preparándola y también alternar los colores y sabores para incluir en nuestra brocheta peras, manzana, mandarina, kiwi, piña, persimon, melón, uvas,

naranja... Además de vistosa y llamativa, estas brochetas están llenas de vitaminas.

110 ENSALADA DE FRUTAS CON NATA.

Dificultad: **fácil**.

Tengo dos niñas, una de dos y otra de seis años, y siempre me piden ensalada de frutas después de comer. Puedes poner las que quieras, pero yo pongo manzanas, plátanos, naranjas, mandarinas, piña, fresas... y después nata montada. Lo suelo servir en copas grandes y las decoro con algún animalito hecho con la misma fruta.

111 PINGÜINOS PARA NIÑOS.

Dificultad: **regular**.

Ingredientes: aceitunas negras, zanahorias y queso blanco de untar. **Preparación:** pelar y cortar en rodajas las zanahorias. Meter en el microondas durante 2 ó 3 minutos. Cortar de las rodajas un triángulo para hacer el pico y, con lo que queda, hacer las patas. En una aceituna hacer una pequeña incisión para meter el pico. A otra aceituna, que servirá para el cuerpo, le hacemos una incisión de lado a lado y metemos dentro un poquito de queso. Montamos la figura con cuidado (podemos utilizar un palillo para sujetarla).

112 RATONCITOS DE PATATA.

Dificultad: **regular**.

Ingredientes: 4 patatas, 1 cucharada de aceite, 5 cucharadas de leche, 30 gr. de mantequilla, 60 gr. de queso rallado, sal y pimienta, 4 rabanitos, 4 tomates cherry, cebolletas o una rama de nabo cebollino, 8 pasas.

Preparación: lavar las patatas y secarlas bien. Pincharlas con un tenedor y ponerlas en una bandeja de horno. Cubrir las con una ligera capa de aceite y hornearlas hasta que estén blanditas (una hora, aproximadamente, a 200°). Dejar enfriar y cortarles una tapa. Con la ayuda de una cuchara, vaciarlas y hacer un puré con la pulpa extraída añadiendo la mantequilla, la leche, el queso, la sal y la pimienta. Rellenar con este puré las patatas horneadas y espolvorear con un poco de queso rallado. Gratinarlas al grill unos minutos, hasta que estén doradas. Sacarlas del horno y formar los ratoncitos con las verduras. Con la cebolleta o rama de nabo hacer el rabo. La nariz será un tomate cherry que pincharemos con unas ramitas de cebollino para simular los bigotes. Dos pasas harán de ojos y con dos rodajitas de rabanitos haremos las orejas.

Variante: podemos asar una patata o nabo entero en el horno. Utilizaremos la punta como cara, cortaremos dos rodajas para usarlas como orejas y una tira de otra verdura haremos la cola.

113

¡A COMER FLORES!

Dificultad: **fácil**.

Ingredientes: Melón Cantaloupe y sandía. Utensilios: palitos de madera y cortadores para pasta de metal. Preparación: cortar rodajas gruesas de melón y sandía, teniendo la precaución de eliminar las pepitas. Utilizar diferentes cortadores de metal para hacer figuras distintas. Se pueden hacer flores, por ejemplo. Insertar en los palitos de madera y mantener en la nevera hasta el momento de consumo.

114

MENÚ SEMANAL POR COLORES

Dificultad: **media**.

Para animar a los niños a comer frutas y verduras, podemos preparar un llamativo menú por colores.

Lunes: día del color morado. Puedes preparar una ensalada con col lombarda y remolacha muy picadas, una lasaña de berenjenas y de postre arándanos, uvas o moras con yogur natural.

Martes: día del color blanco. Coliflor gratinada (primero se cuece la coliflor, después se le pone queso rallado por encima y se gratina un poco en el grill) con merluza y de postre, rodajas de pera pelada sobre lonchas de fiambre de pavo y queso de Burgos.

Miércoles: día del color rojo. Pimientos rellenos al horno. Otra opción es hacer unas brochetas de tomates cherry con bolitas de queso mozzarella, un gazpacho andaluz o sopa de tomate como acompañante a un plato principal. Y de postre, manzana roja y fresas.

Jueves: día del color naranja. Puedes ofrecerles un rico puré de calabaza o ensalada con zanahoria como acompañante al plato principal. Y de postre, rodajas de naranja con poco de azúcar moreno o melocotón en almíbar.

Viernes: día del color verde. Una opción son las quesadillas de espinacas y brécol (sobre una tortita de maíz espolvorea queso cheddar rallado. Encima pon espinacas y brécol cocidos muy picados. Tapa con otra tortita y caliéntalo en el horno o en el microondas). De postre podemos preparar queso quark sobre rodajas de kiwi.

Sábado: día del color marrón. Puedes prepararles unas deliciosas hamburguesas con guarnición de champiñones y, de postre, una fondue de chocolate con frutas.

Domingo: día del color amarillo. Puedes hacer una tortilla de patatas con pimientos amarillos asados (como acompañamiento o incorporándolos troceados al hacer la tortilla) y de postre, una macedonia de piña, plátano y albaricoque con un chorrito de zumo naranja.

115

GRANIZADOS DE FRUTAS.

Dificultad: *fácil*.

Cuando llega el verano podemos moler la fruta con un poco de agua. Después le agregamos unos trocitos de fruta, lo ponemos en recipientes individuales de plástico y lo metemos en el congelador. Estos granizados son una manera de que los niños, cuando quieran refrescarse, se vayan habituando a los sabores frutales.

116

CON CARAMELO.

Dificultad: *media*.

¡¡¡ Súper receta!!! Consiste en cortar rodajas de plátano, pera, naranja, mandarina, etc. y hacer un caramelo con perfume de canela y clavo. Sólo tienes que rociarlas con él y dejar enfriar. ¡Delicioso!

117

PECHUGAS A LA NARANJA.

Dificultad: *media*.

Utiliza la pulpa de la naranja para hacer una salsa y hierva la piel de la fruta en juliana para que no amargue. Haz las pechugas a la plancha y cúbrelas con la piel en juliana y la salsa. También se puede hacer con manzana reineta o melocotón. Y puede utilizarse pollo o lomo. ¡Son un éxito seguro!

118

¡EN PAQUETITOS!

Dificultad: *fácil*.

Si los niños son golosos pero se resisten a la fruta, una manera de que la prueben es hornear pequeños paquetitos de hojaldre rellenos de trocitos de plátano y fresa, por ejemplo. Es posible que no identifiquen la fruta porque, al calentarse, aumenta su dulzor y se reblandece su textura. Y al ir recubierta por hojaldre, se la podemos ofrecer como pastelitos. En cuanto los prueben, es difícil que no les guste. Esta idea se puede hacer también con verduras. Todo lo que vaya en paquetitos que los niños puedan coger con las manos y suponga una intriga qué hay dentro, les abre la curiosidad. Y, si sabe bien, ¡el apetito!

119

TARALETA DE FRUTAS

Dificultad: *fácil*.

Hacer de postre una tartaleta de frutas con una base de hojaldre, natillas para relleno y encima una variedad de frutas de temporada bien picadita. ¡Está de muerte!

120

CANELONES DE VERDURAS.

Dificultad: *fácil*.

Pico muy fino muchas verduras guisadas, las mezclo con queso y relleno los canelones. Le pongo la bechamel y a gratinar. Les encantan.

121

LA SALSA DE LAS 7 VERDURAS.

Dificultad: **media**.

Con esta salsa puedes hacer que tus hijos coman siete verduras. Solo tienes que sofreír cebolla, puerro, pimienta roja, pimientos verdes, zanahorias y calabacín. Cuando todo esté pochado, añade una lata de tomate natural triturado o tomate natural con un hervor. Pásalo por el chino, después por la batidora y ¡listo! Puedes añadir esta salsa a pasta, salchichas, albóndigas, pescado o pizzas.

122

SAN JACOBOS DE VERDURA.

Dificultad: **fácil**.

Un truquillo para que los niños a los que no les gusta la verdura se la coman, es hacerla como si fueran San Jacobos. Primero se asan las verduras al horno sin trocear, por ejemplo, una berenjena. La dejamos enfriar, la pelamos y la cortamos en lonchas finas. Con una loncha de jamón de york formamos un librito y ponemos en su interior el queso y una rodaja de berenjena. Pasamos el San Jacobo por huevo batido y pan rallado para empanarlo y lo freímos. La verdura queda tan blanda y mezclada que los niños no sospechan que esté dentro y se la comen sin rechistar.

123

SABROSAS CREPES CON MUCHA FRUTA.

Dificultad: **fácil**.

Se trata, simplemente, de rellenar la crepe con gran variedad de frutas de la temporada troceadas. Podemos usar, por ejemplo, kiwi, manzana, fresa o plátano. Para acompañar, el helado de yogurt va de maravilla.

124

ESPAGUETI CON ESPINACAS.

Dificultad: **fácil**.

La pasta siempre les gusta, así que cuezo espinacas y espaguetis a partes iguales en medio bote de leche evaporada con la misma cantidad de salsa de tomate. Le pongo un poquito de sal y nuez moscada y a los 35 minutos ya está todo cocido. Lo paso a una fuente apta para el horno, cubro con queso rallado en abundancia y a gratinar. Les encanta.

125

POSTRE DE NARANJA.

Dificultad: **fácil**.

Para que todos comamos más naranjas, hay que hacerlas apetecibles, sugerentes y deliciosas. Para ello solo tenemos que pelar la naranja y cortarla en rodajas. Disponerlas en un plato y espolvorear con azúcar y canela. El azúcar mata el sabor ácido de la naranja y la canela le da el toque de pastelería. Seguro que tus hijos empiezan a comer más naranjas.

126

HAMBURGUESA DE GARBANZOS.

Dificultad: *media*.

Ingredientes: 500 grs. de garbanzos en lata o de bote escurridos y lavados, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cebolla picada, 3 apios picados, 1 manzana picada, 60 grs. de almendras, sal y pimienta, 1 huevo batido, pan rallado y aceite para freír.

Preparación: batimos los garbanzos hasta que formen una pasta homogénea. Doramos la cebolla, incorporamos el apio, la manzana y las almendras y lo dejamos pochar. Condimentamos al gusto con sal y pimienta, también le va bien un poco de albahaca. Añadimos esta mezcla a los garbanzos y volvemos a batir para obtener la masa de las hamburguesas. Les damos forma y las pasamos primero por el huevo batido y después por el pan rallado. Dorar las hamburguesas a un fuego medio durante 5 minutos por cada lado.

Este plato puede servirse manteniendo “la magia” de las hamburguesas. Es decir, presentándolas en un bollo de pan con sésamo, acompañadas de lechuga y tomate. Más sano, imposible.

127

REBOZADO CON SORPRESA.

Dificultad: *fácil*.

Se cogen judías verdes anchas y se les da un hervor. Después se escurren y se monta una judía, un poco de

beicon (el relleno puede ser al gusto) y otra judía encima, como un bocadillo. Se pasa por harina y huevo para rebozar y se fríen. El resultado es que tu hijo come verdura riquísima sin darse cuenta.

128

HELADO NATURAL DE FRESA Y PLÁTANO.

Dificultad: *fácil*.

¿A que a tus hijos les encantan los helados? Pues, para hacerlos más sanos solo tienes que batir en un recipiente 5 o 6 fresas, un plátano pequeño y añade un poco de leche. Vierte la mezcla en vasos de yogur vacíos, mete en cada uno una cucharilla y ¡al congelador! Ya tenemos listos unos polos la mar de naturales.

129

FLASHES DE ZUMO DE FRUTAS.

Dificultad: *fácil*.

Para preparar flashes naturales basta con hacer zumos con una consistencia líquida y usarlos para rellenar las típicas bolsitas de plástico estrechas y alargadas. Se congelan y ya están listos para tomar.

130

MANZANAS DE CAMELO.

Dificultad: *media*.

Una buena idea para que los niños coman fruta es convertirla en una golosina, como las tradicionales manzanas de caramelo.

Para hacer cuatro manzanas caramelizadas necesitarás: 4 manzanas, 300 gr. de azúcar, 1/2 limón, 100 gr. de mantequilla y 4 palitos de madera estilo brochetas. Preparación: lava y seca las manzanas, quítales los rabitos y pincha en su lugar los palitos de brocheta. En un cazo pon el azúcar, 2 cucharadas grandes de agua y el zumo de medio limón. Cuece a fuego lento y, cuando el azúcar se haya derretido, agrega la mantequilla y remueve hasta que el almíbar empiece a tomar color. Retira del fuego. Prepara un bol grande y hondo que cubra las manzanas con agua fría, impregna cada manzana con el caramelo elaborado e introdúcela en el agua del bol girando continuamente. Una vez frías, ya estarán listas para que tus hijos las disfruten.

131 COLIFLOR MÁS APETECIBLE.

Dificultad: **fácil**.

A mi hijo y a mí la coliflor no nos gusta mucho, la verdad. Pero he encontrado una receta para disfrutarla: hago una bechamel estupenda y baño en ella la coliflor, previamente cocida. Se mete todo en una bandeja y al horno. ¡Cómo cambia!

132 MENÚ FRUCTÍFERO.

Dificultad: **fácil**.

Este menú demuestra que se puede comer fruta a cualquier hora del día. En el desayuno tomaremos mermela-

da de frutas, cereales con fruta o un zumo natural. Para comer, arroz a la cubana con plátano, pan casero con trocitos de fruta o jamón con melón. Para merendar, un yogur con frutas o una macedonia. Y para cenar, compota de manzana como guarnición de una carne roja, pavo con ciruelas o pato a la naranja.

133 PAPILLA DE PLÁTANO Y GOFIO.

Dificultad: **fácil**.

Ingredientes: 1 plátano maduro, 4 o 5 galletas, 1 cucharada de Gofio Canario. Preparación: pelar el plátano, colocarlo en un plato hondo y aplastarlo hasta que quede como un puré. Romper la galletas en trozos pequeños (sin triturarlas del todo) y agregarlas al puré de plátano junto con una cucharada de Gofio Canario. Mezclar bien antes de servir.

134 SOPA DE COLORES.

Dificultad: **fácil**.

Al hacer el caldo para la sopa se puede poner a cocer zanahorias, puerro u otras verduras. Una vez cocidas, se trituran y se vuelven a añadir al caldo cuando vayamos a hacer los fideos. Por ejemplo, si usamos la zanahoria, podemos tener la sopa de siempre ¡pero de color naranja!

135

MILANESAS O HAMBURGUESAS DE VERDURAS.

Dificultad: [media](#).

A los niños les encanta comer milanesas o hamburguesas, por eso, resulta muy buena idea elaborar estas recetas con verduras. Por ejemplo, podemos hacer hamburguesas de espinaca o acelga y milanesas de calabacín, calabaza, berenjenas... basta con rebozar las verduras con huevo y pan rallado antes de freírlas.

136

PATÉS MULTICOLORES.

Dificultad: [fácil](#).

Podemos preparar diferentes patés con una base de cebolla pochada y yogurt o queso fresco. Añadiremos zanahoria, remolacha, espinacas o calabaza hervidas antes de triturar con la batidora. Así, cada día les podemos dar para merendar un paté de diferente color. Está muy bueno y a los peques les encanta.

137

PIZZA DE VERDURAS.

Dificultad: [media](#).

¿A qué niño no le gusta la pizza? La masa de la pizza se puede hacer en casa de forma muy fácil. Basta con calentar medio vaso de agua, echarle un poquito de levadura en polvo y disolver. Después se va agregando

poco a poco harina (mejor si es integral) y se remueve con una cuchara de madera. Cuando ya tiene la consistencia, se amasa con las manos y se puede añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poquito de sal. Dejamos reposar la masa para que crezca en un recipiente cubierta por un trapo.

Pasada media hora, la extendemos dándole forma de pizza y la colocamos en una bandeja para horno. Como base ponemos tomate natural triturado y un poco de cebolla en trocitos pequeños. Se añade un poquito de sal y queso (más o menos, el 75% del que vayamos a poner). Después se puede poner pechuga de pavo o atún al natural, pimiento rojo, calabacín y berenjena (conviene quitarles la piel para que sean más fáciles de comer). Cubrimos con el resto de queso y especiamos con orégano. Horneamos a 180°C al menos durante 15 minutos y tendremos una pizza sana y deliciosa.

138

LAS LENTEJAS DE LA ABU MERCEDES.

Dificultad: [fácil](#).

Por un lado, se hacen las lentejas con caldito de cocido suave. Por otro, se prepara un sofrito con aceite de oliva virgen extra, cebollita picada y tomate rallado. A esto se pueden añadir todas las verduritas que queráis, pero en casa le ponemos patata, guisantes, zanahoria y judías verdes. Se añade un poquito de caldo y se deja rehogar. Cuando esté listo, trituramos las verduras y se añaden a las lentejas. ¡Quedan riquísimas! Mi hijo, que tiene 21

meses, se come unos platos enormes.

139

SOPA DE SANDÍA.

Dificultad: *fácil*.

Una receta fácil y refrescante consiste en triturar una sandía, añadir 1/2 vaso de sirope de canela y una docena de hojas de menta. Mezclarlo todo ello bien y dejar reposar dos horas en la nevera. Es un primer plato fresco y original.

140

ACIERTO SEGURO: UN PURÉ CLÁSICO.

Dificultad: *fácil*.

A mis hijas les encanta el puré de verduras. Mi secreto es hacerlo rehogándolo todo lentamente. Pongo zanahoria, pimiento verde, puerro, cebolla, calabacín, judías verdes y patata. Un poquito de aceite de oliva y poca agua para cocer las verduras con el fin de que no pierdan los nutrientes. El tiempo de cocción depende del tipo de verdura que se utilice y de si lleva o no patata, pero hacen falta al menos 15 o 20 minutos. Se puede tomar sólo o como acompañamiento de pollo, ternera o pescado. Os lo recomiendo.

141

VERDURA CRUJIENTE.

Dificultad: *media*.

Hacer una papilla con harina de garbanzos, agua y sal.

Utilizarla para rebozar rodajas o tiras poco gruesas de calabacines, berenjenas, zanahorias... También se puede usar harina de trigo o la mezcla de ambas, aunque con harina de garbanzos resulta más crujiente. Después de freírlas, estas verduras tienen un aspecto muy atractivo para los niños.

142

GELATINA DE KIWI.

Dificultad: *fácil*.

Este postre resulta muy divertido para los niños por el tembleque de la gelatina. Se hace mezclando gelatina y zumo de kiwi. Se pueden incluir algunas frutas del bosque, como arándanos o frambuesas, para que queden atrapadas en la gelatina y los niños jueguen a rescatarlas. Si queremos hacer el postre aún más atractivo, se puede servir acompañado de virutas de chocolate.

