

¿Cómo enseñar a los niños a comer saludable?

*[Narradora: Norma de la Vega:]* Cada paladar es un mundo y que mejor ejemplo que el brócoli. Hay quienes opinan que el brócoli es amargo, mientras que a otros les encanta crudo en las ensaladas. y otros más no quieren ni probarlo por su textura áspera y extraña forma de bonsái. Muchas de estas preferencias se desarrollan desde la infancia.

*[Marlyn Pulido, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en Indio:]* Si como niño no te gusta comer el brócoli o verduras, como adulto es muy difícil cambiar los hábitos.

*[Narradora:]* Extensión Cooperativa de la Universidad de California pone su granito de arena para que más pequeños gusten de las verduras, ofreciendo a familias de bajos recursos, talleres gratuitos en 40 condados, con lecciones prácticas, en inglés y español, sobre cómo implementar hábitos alimenticios saludables.

Una alimentación saludable contiene: muchas frutas, verduras y entre más colores mejor, porque cada color es un tipo de vitamina necesaria para combatir enfermedades. Por eso es importante que los padres enseñen a sus hijos a consumirlas en las comidas y como bocadillos.

*[Pulido, educadora de nutrición:]* Especialmente con los niños porque yo voy a las clases y les traigo diferentes verduras, diferentes frutas para que ellos los puedan probar, nomás en tocarlo, jugar con ello es algo en parte de acostumbrarse a eso.

*[Narradora:]* Para enseñar a los niños a comer saludable se necesita paciencia. La investigación indica que se requiere probar varias veces un alimento, entre 15 o 20 ocasiones, antes de aceptarlo.

*[Pulido, educadora de nutrición:]* Nomás en enseñarle la comida hasta que lo toque, o hasta que lo huele, o hasta que lo pruebe así. A lo mejor la primera vez que lo pruebe no le va a gustar. A lo mejor le gustan las zanahorias no cocinadas, pero no le gustan cocinadas o sea diferentes modos de cocinarlo de presentarlo todo eso va a afectar si se va acostumbrar a eso.

*[Narradora:]* Recuerde que la División de Recursos Naturales de la Universidad de California, a través de Extensión Cooperativa, está con usted y su familia para que lleven una calidad de vida mejor y saludable. Disfrute el verano con sus hijos y promueva una alimentación saludable.