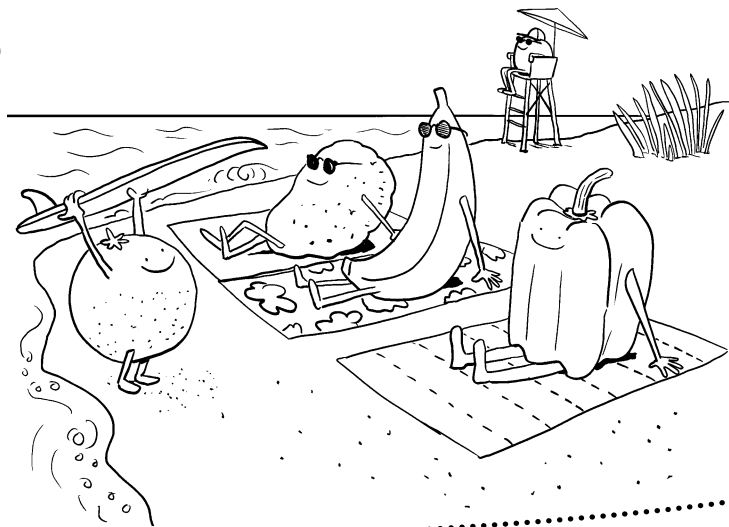


Come frutas y verduras

Los adolescentes y los preadolescentes necesitan muchas frutas y verduras todos los días para estar sanos y fuertes. Esta guía contiene consejos para que los productos agrícolas sean una prioridad, para empezar el día con frutas y verduras, conseguir una variedad de nutrientes y ser creativos con los alimentos sanos.



¡Que sea la mitad!

Cuando se trate de productos agrícolas, procure que su hijo piense “la mitad”: El objetivo es que la mitad de cada comida (o refrigerio) consista en frutas y verduras. He aquí cómo.



Emplátalo bien. Anime a su hijo a que, a la hora de la comida, se imagine una línea invisible que atraviesa la mitad de su plato. Puede poner proteína y cereales integrales en una mitad y llenar la otra mitad con frutas y verduras.

Un montón en los sándwiches. La mitad del sándwich de su hijo puede consistir en frutas o verduras. Podría colocar capas de rodajas de piña y de jamón magro sobre pan integral. O bien podría extender hummus (¡los garbanzos cuentan como proteína y como verdura!) en pan y añadir pepino y pavo. *Idea:* Para consumir todavía más productos agrícolas, en vez de pan use hojas de lechuga para envolver los ingredientes del sándwich.

Mitad y mitad también en la merienda. Sugírela a su hijo que también prepare sus meriendas recordando el principio de la mitad. Dígale que elija una fruta o una verdura y que piense: “¿Qué estaría rico con esto?” Por ejemplo, podría comer una clementina con palitos de pretzel o chícharos chinos crudos con queso de hebra.

Pongan productos agrícolas en el desayuno

Cereales, leche, fruta y... ¿brócoli? ¡Por qué no! Las verduras suelen ser el grupo de alimentos olvidado a la hora del desayuno. Pero la mañana es el momento perfecto para que su hija empiece a disfrutar de las verduras del día. Ponga a prueba estas opciones.

Avena. He aquí una versión inspirada por el pastel de zanahoria. Para cada porción, mezcle en un frasco $\frac{1}{2}$ taza de avena cruda, $\frac{1}{4}$ taza de zanahorias ralladas, $\frac{3}{4}$ de taza de leche descremada, 1 cucharada de pasas, $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela y 1 cucharadita de jarabe de arce. Enfríen en la nevera por la noche y cocinen por la mañana en el microondas.

Ensaladas. Mezclen espinacas crudas con trozos de camote cocido. Recubran cada porción con un huevo frito o cocido.



Bagels. Corten un *bagel* integral por la mitad, recubran las mitades con queso cheddar bajo en grasa y rodajas de tomate y gratinen hasta que se derrita el queso.

Tacos. Rellenen tortillas (de maíz o de trigo integral) con salchicha de pavo cocinada, salsa, trozos de aguacate y queso Monterey Jack bajo en grasa rallado.

Huevos. Troceen las verduras que sobraron en la cena como brócoli, espárragos y calabacita. Revuelva unos huevos en una sartén. Antes de que se cuajen los huevos, incorporen las verduras y revuelvan hasta que todo se caliente.

Papas ralladas. Cocinen las papas ralladas congeladas siguiendo las instrucciones del paquete. Añadan rodajas de champiñones, trozos de pimientos y cebollas y cocinen hasta que todo se ablande.



Coman un arcoíris

¡Su hija no necesita ni lluvia ni sol para hacer un arcoíris! Motívela a que coma una variedad de frutas y verduras con estas ingeniosas ideas.

Pinchos de ensalada de frutas. Dígale a su hija que corte fruta de distintos colores en trozos gruesos. Después puede ensartarlos en brochetas para hacer un vistoso refrigerio en forma de arcoíris.

Arte comestible. Sugíerale a su hija que haga un plato de verduras con los colores del arcoíris para una comida familiar o una fiesta. Podría crear los arcos del arcoíris con tomatitos uva, tiras de pimiento amarillo, palitos de zanahoria, habichuelas verdes y cuñas de col morada.

Comida de colores. Rete a su hija a que planee una comida con tantos colores como pueda encontrar en la nevera o la despensa. Podría decidirse por una ensalada de rúcula con rodajas de rabinito, pollo a la plancha con salsa de mango y arándanos con gajos de naranja para postre.

Sean creativos

Lleve a su hijo a la cocina para que explore distintas texturas y distintas formas de servir frutas y verduras. Es posible que alimentos que no quería comer antes se conviertan en sus nuevos favoritos. Tengan en cuenta estas sugerencias.



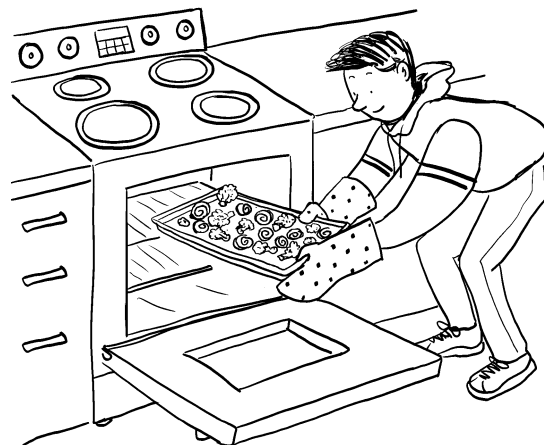
Hagan puré. Hagan puré de frutas y verduras en una batidora o procesador de comidas. Por ejemplo, su hijo podría batir duraznos frescos o congelados con una gota de extracto de vainilla para hacer un afrutada salsa para panqueques o *waffles*. Para los macarrones con queso, sustituyan la mitad de la salsa de queso con calabaza tipo *butternut* cocida y hecha puré.

Hagan fideos. Sugíerale a su hijo que cambie la pasta por fideos de calabacita y los recubra con salsa de tomate. También podría probar fideos de zanahoria en lugar de fideos *lo mein* en un salteado de verduras y tofu.

Rellenen. ¡Una verdura puede convertirse en un cuenco comestible! Vacíen el interior de un tomate y rellénelo con una sana ensalada de atún: Combinen atún enlatado o en bolsa (conservado en agua) con mayonesa ligera y trocitos de apio. O bien rellenen pimientos (vacianado su interior) con arroz integral cocido, frijoles negros, salsa y queso cheddar bajo en grasa rallado. Horneen a 350 °F hasta que se calienten por completo y el queso se tueste.

Congelen. Usen un sacabolas para crear bolitas de melón cantalupo o melón verde. Pónganlas en una bolsa para congelador bien cerrada y congélenlas. Su hijo puede usar las bolas de fruta congelada como “hielo” para enfriar—y dar sabor—el agua y luego comerse la fruta. O bien pelen y corten un kiwi o una manzana en rodajas gruesas y atraviénelas hasta la mitad con un palo de paleta. Su hijo podría mojar cada trozo en chocolate oscuro derretido. Extiendan los trozos en una sola capa en una bandeja y congélenlos para hacer paletas afrutadas de chocolate.

Tuesten. Las verduras se endulzan cuando se tuestan en el horno. Condimenten coles de bruselas o coliflor con aceite de oliva (una $\frac{1}{2}$ cucharadita por taza de verduras), sal y pimienta. Colóquenlas en una capa en una fuente para el horno y cocínenlas 30 minutos a 400 °F o hasta que estén tiernas.



Nota editorial: La revisión de *Teen Food & Fitness*™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.