



C.E.I.P. LLANOS DE MARIN.

FRUTA, FUENTE DE SALUD

Las frutas son fundamentales en la dieta de los niños: proporcionan algunos nutrientes casi exclusivos -como la vitamina C, solo presente en frutas y verduras-, son fuente de fibra y antioxidantes, casi no contienen grasa y ayudan a mantener una correcta hidratación (todas tienen un alto contenido de agua) y a eliminar el exceso de líquidos y toxinas, dado su carácter diurético.

Consejos para animar a los niños a comer frutas.

1. **Predicar con el ejemplo.** Esto es básico: los niños y niñas imitan y quieren parecerse a los mayores. En una casa donde la fruta no forma parte de la dieta de los adultos, es muy difícil incluirla en la de los pequeños. Se debe procurar que las frutas estén visibles, lo cual se puede lograr poniendo una fuente con una buena variedad en la mesa de la cocina.



2. **Entrar por los ojos.** Es mucho más atractivo, y acrecentará sus ganas de comer, recibir una fuente multicolor, con trozos de fresa, manzana, naranja, melocotón y kiwi cortados en tamaños y formas similares, que una sola fruta entera. Otra alternativa es presentar la fruta en un palillo de madera, a modo de brocheta.



3. **Combinar las frutas con otros productos.** Se puede mezclar la fruta con otros productos para obtener resultados nuevos. Un buen recurso es incluir trozos de fruta en leche o yogur natural.



4. **Hacer zumos.** Es otra manera de consumir fruta.

5. **Promover la participación de los niños.** Esta colaboración puede lograrse en la preparación de alimentos. Mientras la persona mayor cocina, el niño o la niña puede pelar las frutas, organizar su presentación o realizar alguna otra tarea que no implique riesgos.

