



RECURSO DESCARGABLE

Guía para incrementar la ingesta de verduras

Estrategias prácticas para aumentar su cantidad y variedad en la alimentación cotidiana

Lic. Mariana Granados Ortiz

LAS VERDURAS SON MÁS QUE NUTRIENTES

Las verduras no solo aportan fibra, vitaminas, minerales.

Son información biológica para nuestro organismo

y cumplen muchas funciones importantes:

- Alimentan a la microbiota y gracias a eso se producen los ácidos grasos de cadena corta que son antiinflamatorios y muy beneficiosos.
- Modulan el sistema inmune
- Apoyan la detoxificación hepática
- Regulan la glucosa y la energía
- Influyen en los neurotransmisores

¿Por qué a veces se rechazan?

Muchas personas (y niños) no comen verduras por:

- 01 Hipersensibilidad sensorial (textura, olor, color)
- 02 Microbiota poco diversa (rechazo real a la fibra)
- 03 Digestión inmadura o inflamada
- 04 Asociación emocional negativa

*exposición gradual + experiencia
positiva*

Por eso, el objetivo es aumentar la exposición de forma gradual y lograr tener una experiencia positiva con las verduras. Esta guía pretende ser una orientación para poder aumentar la cantidad y variedad de verduras en la alimentación cotidiana.

Espero que te sea de utilidad. Recuerda que cada caso es particular y puede requerir un seguimiento personalizado en consulta.

01 Empieza de manera imperceptible

Esto es ideal en niños.

Agregar verduras a:

smoothies (espinaca, calabacín)

cremas o sopas licuadas

salsas (jitomate con zanahoria, pimiento, calabaza)

albóndigas o hamburguesas

02 Cambia la textura

Muchos rechazos son por textura, no por sabor.

Las verduras crudas suelen ser más difíciles. Las verduras cocidas son más dulces y fáciles de digerir.

Prueba hacerlas:

al horno · salteadas con aceite de oliva · en puré

03

Usa grasas saludables y condimenta para tener mejor sabor

Muchas veces el paladar está acostumbrado a ultraprocesados, exceso de azúcares, saborizantes. Hay que reeducar el paladar para que distinga los sabores reales. Sazonar las verduras ayuda a que tengan un mejor sabor.

aceite de oliva · ghee · aguacate

especias: cúrcuma · orégano · ajo · romero · cilantro · etc.

limón · sal de mar



La grasa mejora la absorción de nutrientes y la palatabilidad.

04 · MÉTODO



1 alimento que sí acepta + 1 verdura nueva

No cambies todo de golpe. Utiliza 1 alimento que sí acepta y agrega 1 verdura nueva.

EJEMPLOS

pasta + calabacitas cortadas como espagueti salteadas

arroz + brócoli finamente picado con aceite de oliva

huevo + espinaca

05 **Exposición repetida sin presión**

10–15 exposiciones

Un niño puede necesitar 10–15 exposiciones. No esperes que se lo coma a la primera. Es importante no obligarlo, no negociar con comida, solo exponer.

El sistema nervioso necesita familiaridad.

06 **Puede servir hacerlas divertidas**

(especialmente en niños, para que tengan mayor aceptación)

cortes diferentes (bastones, figuras) · colores variados · dips saludables como hummus, guacamole

07 **Involucrarlos**

Que ayuden a elegir las verduras, a lavarlas y cortarlas (según edad) y a preparar recetas simples.

Estrategias para cocinar verduras para que tengan mejor sabor

Cocinar todo junto

Verduras con proteína. Esto da mucho más sabor. Las verduras absorben los jugos de la proteína, lo que les da más sabor y mejor aceptación. Cortar verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, pimiento), ponerlas en un sartén o refractario con aceite de oliva y sal y colocar encima la proteína. Las verduras quedarán más jugosas, suaves y con sabor a la proteína.

Cocinar al horno

Ya que toman un sabor dulce natural. El horno carameliza. Este sabor suele ser más agradable para muchas personas.



Salteado rápido

Puede hacerse un salteado rápido en el sartén (para personas con poco tiempo); condimentar bien para mejorar el sabor.

Sopas y cremas

Funcionan muy bien para muchas personas por la textura. También porque pueden comer mayor cantidad de verduras sin notarlo. Es muy digestivo y bien tolerado. Puedes saltear las verduras primero para que tengan mejor sabor.

El consumo de verduras en una alimentación saludable y antiinflamatoria es esencial.

*Pequeños cambios que logramos
sostener, generan grandes efectos
en la nutrición, la inflamación, el
equilibrio de la microbiota y la
conducta.*

Agenda una consulta personalizada

consultas@marianagranados.com

www.marianagranados.com