

“En la vuelta al cole se recomienda dos porciones y media de vegetales diarios”

- El especialista **Javier Angulo**, asegura que el mes de septiembre implica un nuevo orden en los hábitos de los más pequeños, y para afrontarlo necesitan de los nutrientes que aportan las verduras.

Madrid, 8 de septiembre de 2015- La vuelta al cole supone nuevos horarios, nuevas rutinas y nuevas necesidades nutricionales, en las difíciles etapas de crecimiento y cambio de los más pequeños.

Así, lo asegura Javier Angulo, especialista en Dietética y Alimentación Humana. “La vuelta al cole implica un nuevo orden en los hábitos y volver a la rutina tras más de dos meses de vacaciones. Para ello, los más pequeños tienen que estar fuertes, tanto física como mentalmente, para asimilar todo lo nuevo que va a acontecer. Y las verduras van a ofrecer todos esos maravillosos nutrientes que son esenciales para que el organismo funcione al 100%”, -y añade- “Tanto padres como educadores deben concienciar al niño de las ventajas de su consumo y cómo no, Septiembre implica el inicio del curso escolar y es precisamente ahí donde más se debe incidir en esos aspectos de higiene, alimentación y actividad física, los cuales van a determinar el buen desarrollo del futuro adulto”.



La clave para afrontar esta nueva etapa con energía es incorporar paulatinamente en la dieta alimentos vitamínicos como los vegetales, que favorezcan un buen desarrollo físico/mental y eviten la aparición de enfermedades

Por ello La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recomienda la ingesta de vegetales que contribuyen a una alimentación sana y equilibrada.

Pero, ¿qué cantidad de verdura diaria es recomendable? Angulo asegura que “la cantidad exacta de verduras que debe consumir un niño en edad escolar, dependerá de factores como el peso y la actividad física, pero en general, entre dos y tres porciones al día sería suficiente. Lo más importante, es que el niño termine aceptándolas, y que las consuma con placer y de forma variada.”

España se sitúa como uno de los países donde más afecta el exceso de peso infantil, en concreto a 1 de cada 4 niños. La vuelta al cole es un momento decisivo para inculcar mejores hábitos alimenticios.

Dada la facilidad que permiten, el especialista se muestra a favor del consumo de verduras congeladas, ya que éstas son “recogidas en el campo en el momento óptimo de maduración y hasta que llegan a la fábrica, pasa muy poco tiempo, para así conservar toda la frescura del producto, siendo un alimento con gran valor nutritivo y organoléptico. Su calidad nutricional es comparable a la del producto fresco, no se añaden sales ni aditivos químicos y se elaboran en poco tiempo. Además, resultan cómodas y fáciles de preparar, se conservan en buenas condiciones, y suponen un ahorro de tiempo y dinero (generalmente resultan más económicas) garantizando la seguridad al estar sometidas a estrictos controles de calidad; y se puede encontrar cualquier variedad en todas las épocas del año”.

¿Por qué son beneficiosas las verduras para los niños?

Las verduras son alimentos que constituyen una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Es necesario animar a los niños a comer vegetales diariamente para poder soportar todos los cambios a los que se verán sometidos y para afrontar el periodo lectivo con fuerza.

El especialista en Nutrición afirma que “las verduras nos aportan vitaminas, minerales, fibras, mucho agua y numerosos fitonutrientes de los que cada vez se descubren más virtudes (el sulforafano del brócoli, el resveratrol de la uva, el licopeno del tomate, las antocianinas de las moras y arándanos, la luteína y zeaxantina de las espinacas, de los pimientos verdes y amarillos, la quercetina de la cebolla, el sulfuro de alilo del ajo, la proteína de calidad que aportan los guisantes, los lignanos del lino o de las semillas de calabaza, la capsaicina de la pimienta, etc.) y cientos de otros polifenoles, carotenoides y tantas sustancias antioxidantes que se encuentran inmersos en todos los vegetales y fortalecen y protegen de numerosas patologías.”

Es importante que los niños conozcan qué nutrientes les conviene tomar y en qué cantidades según su edad y actividad física. Las verduras de hoja verde como las judías o las espinacas son fuentes de ácido fólico, que protegen las células, evitan la anemia e intervienen en la formación del sistema nervioso. Otros como los pimientos o los espárragos aportan importantes cantidades de vitamina B1, tan importante para la transmisión de señales en el tejido nervioso.

Es básico incluir una dosis de fibra en la dieta, que contribuye a prevenir enfermedades del corazón, el estreñimiento y ayuda a la digestión. Se encuentra en alimentos como el brócoli o los espárragos.

¿Qué hago para que mi hijo coma verduras?

Existen muchas soluciones prácticas para que los niños incorporen verduras en su dieta. El ingenio y la imaginación de los adultos son claves para cambiar la visión de los pequeños acerca de estos alimentos.

Algunas investigaciones aseguran que el sabor amargo de algunas verduras, provocado por el calcio que contienen, es rechazado por los más pequeños. Para enmascarar este sabor ASEVEC recomienda cocinarlas de forma atractiva, acompañándolas con salsas o trituradas en forma de purés con queso y leche. Otra opción es añadir verduras a sus platos favoritos como pizzas o pasta.

“En primer lugar, es importantísimo que los niños vean a padres y mayores consumiendo verduras con frecuencia, pues en realidad los vegetales han sido a lo largo de nuestra evolución el grupo de alimentos más consumido y no podemos prescindir de ellos. Deben verlas en casa ya sean frescas o congeladas, bien en el verdulero, en la nevera o en el congelador, y que destaque su presencia frente a otros grupos de alimentos. Ello depende de las familias y tras ello, lógicamente, que la preparación sea sencilla y resulte rica y atractiva para el niño”, concluye Javier Angulo.

Efectivamente, la presentación de la comida es fundamental para conquistar a los más pequeños. Un plato atractivo entra por los ojos y aumenta las ganas de probarlo. Por ello se pueden hacer formas (como caras sonrientes), jugar con los colores (rojo, verde, naranja) o añadir algún alimento que les guste mucho.

También contribuye positivamente el hecho de permitir a los niños que se impliquen en su alimentación. Hacer la compra juntos, dejar que sean ellos quienes elijan las verduras o cocinarlas con los padres fomentan el interés hacia estos alimentos.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por nueve compañías de implantación nacional, que suponen el 85% de la producción nacional. La asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 503.700 TM de producto, de los cuales se exporta un 50% a todo el mundo.

Acerca de Javier Angulo

Javier Angulo Fernández es Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEF de Madrid, Diplomado en Dietética y Alimentación Humana por la Universidad de Navarra, Entrenador nacional de Musculación y Especialista en Dietética Aplicada al Deporte por la Universidad de León.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00