



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Guía para incrementar la ingesta de verduras en la alimentación.

Lic. Mariana Granados Ortiz

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

Muchas personas (y niños) no comen verduras por:

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

Por eso, el objetivo es alimentar 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.

Estrategias prácticas

1. 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

2. 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

3. 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 y sal de mar

La grasa mejora la absorción de nutrientes y la palatabilidad.

4. Método “1 + 1”

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

Ejemplo:

- pasta con calabacitas cortadas como espagueti salteadas
- arroz con brócoli finamente picado con aceite de oliva
- huevo + espinaca

5. Exposición repetida sin presión

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.

6. Puede servir hacerlas divertidas (especialmente en niños) para que tengan mayor aceptación.

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

7. 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.

- 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.

