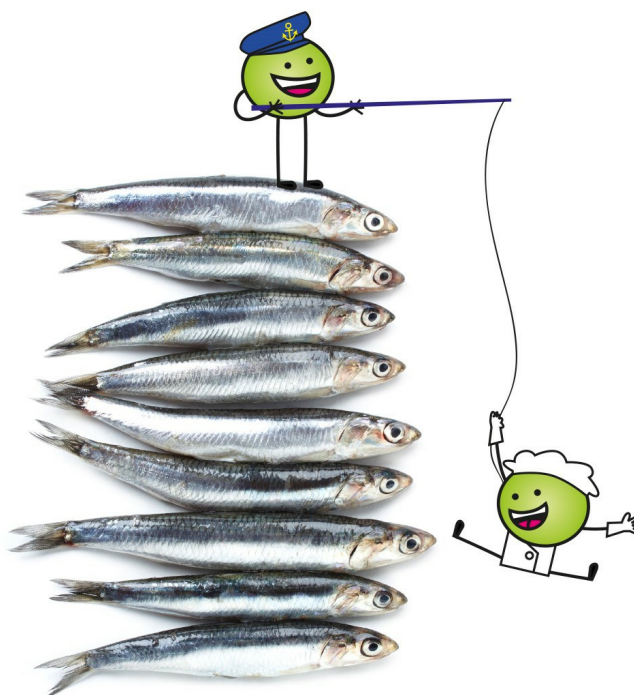


¡Que ricos los platos de pescado y de verdura!

17 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

Intentad mejorar la aceptación de los platos de verdura



Entre las causas de rechazo están el sabor, el olor y las espinas. Seguid estos consejos para mejorar su aceptación:

- Asociadlo a recetas muy populares entre los más pequeños:
 - Pizza con trocitos de pescado blanco.
 - Croquetas de pescado triturado y desmenuzado. Por ejemplo, bacalao o merluza con ajo y perejil.
 - Empanadillas de pescado o de atún.
- Ofrecedles pescado en preparaciones sin espinas:
 - Hamburguesa de pescado sin espinas saborizada con hierbas aromáticas y especias.
 - Salpicón de pescado con olivas, huevo cocido, pimientos verdes y rojos...
 - Rodajas de pescado blanco rebozado en harina y huevo sin espinas, con un toque de ajo y perejil.
 - Sopa de pescado con saborizantes naturales como el puerro o el apio.
- Asociad el consumo de pescado a momentos agradables:
 - Bocadillo con atún en conserva para las excursiones.
 - Barquitas de mejillones bien decoradas para días de fiesta etc.

Intentad mejorar la aceptación de los platos de verdura



Continuad con las mismas verduras que se incluyen en los purés del primer año (su sabor ya fue aceptado) pero cambiando poco a poco su presentación

Incluidlas siempre, tanto en la comida como en la cena. Serán percibidos por los rapaces cómo "alimentos familiares y habituales" y poco a poco se consigue su aceptación definitiva.

Asociarlas a momentos agradables y festivos. Con frecuencia, en celebraciones infantiles se ofrecen alimentos como embutidos y derivados cárnicos, cremas chocolateadas y bebidas azucaradas. En paralelo, se reservan para el diario otros alimentos que "hay que comer". Con este modelo se facilita la asociación de ciertos productos alimenticios no adecuados para la edad infantil a situaciones placenteras.

Por ejemplo, podéis:

- Introducir lo antes posible platos de cuchara que incluyan hortalizas y legumbres, arroz...
- Incluidlas en recetas bien aceptadas: arroz con verduras, canelones, salsa de tomate natural.
- Ofrecer sopas y caldos con verduras picadas en juliana con pasta.
- Preparar las judías verdes y las zanahorias al vapor, en daditos alineados con aceite de oliva.
- Elaborar pequeños pasteles de verduras