



Las diez verduras que no pueden faltar nunca en los comedores escolares

19-01-2016

Uno de los objetivos prioritarios del menú escolar debe ser fomentar el consumo de una dieta equilibrada, mediante la variedad de alimentos y preparaciones. Las verduras, no sólo son muy nutritivas sino que se pueden preparar de multitud de maneras. A continuación os ofrecemos una lista con las 10 verduras más saludables, que no pueden faltar en un menú escolar.

Tener en cuenta qué tipo de alimentación escolar se proporciona a los niños es fundamental para garantizarles un crecimiento fuerte y sano. Una dieta equilibrada, en la que se incluyan todos los nutrientes que necesiten para desarrollarse correctamente, debe ser el principal objetivo del comedor de un colegio.

A continuación os enumeramos las 10 verduras que no pueden faltar en una dieta infantil y que, por lo tanto, deben formar parte de un menú escolar y complementar su dieta habitual.

1. Tomate – Rico en vitaminas A y K.

El tomate, que contiene vitaminas desde la A a la K y licopenos, con un importante efecto anticancerígeno. Además, cuenta con numerosos antioxidantes, elementos fundamentales para reforzar el organismo ante agresiones externas.

2. Cebolla – Rica en vitamina C, ideales para combatir resfriados.

La cebolla es una verdura muy rica en vitamina C y ácido fólico. Su aportación es muy importante para ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Y, además, tienen efecto expectorante, por lo que son ideales a la hora de enfrentarse a un resfriado.

3. Espinacas – Alto contenido en hierro.

Las espinacas son de las verduras más ricas en hierro y vitaminas. Indispensables para evitar trastornos óseos.

4. Pimiento.

El pimiento, cuya aportación en licopenos y ácido fólico es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo, y

especialmente del corazón.

5. Berenjena – Favorece tránsito intestinal.

La berenjena es rica en potasio y antioxidantes. Además, es una de las verduras más ricas en fibra, por lo que permite un buen tránsito intestinal.

6. Boniato – Alto contenido en vitamina C.

El boniato es otro de los vegetales especialmente rico en fibra. También contiene hierro y sobre todo vitamina C, imprescindible para aumentar las defensas de los más pequeños.

7. Calabacín – Efecto anti-inflamatorio.

El calabacín es rico en vitaminas y antioxidantes, y especialmente importante por su efecto antiinflamatorio. Pero el mejor beneficio está relacionado con la función cerebral, por su contenido en fósforo.

8. Zanahoria – Cuida la piel y la vista.

La zanahoria es imprescindible para cuidar la piel y la vista, por su aportación en vitaminas y betacarotenos.

9. Coles de Bruselas – Aliado para evitar anemia.

Las coles de Bruselas contienen ácido fólico, vitaminas, fibra y potasio. Este alimento es el perfecto aliado para evitar la anemia, gracias a su contenido en clorofila.

10. Brocoli – Eficaz contra la gripe

El brócoli es muy eficaz para aumentar las defensas contra la gripe, por su riqueza en vitamina C.

¿Cómo conseguir que los niños coman todas estas verduras? Como todos nuestros lectores sabéis, los cocineros de los comedores escolares son especialistas en la elaboración de platos que las contengan, y que resulten especialmente atractivos para los más pequeños. Una crema naranja de zanahoria, un pisto mezclado con arroz y tomate frito, una tortilla multicolor con diversas verduras o unas rodajas de berenjena rebozadas y presentadas de manera divertida con salsa de tomate harán que los niños disfruten comiendo verduras.

Una alimentación saludable y equilibrada, rica en verduras, es una garantía a la hora de ayudar al crecimiento de los más pequeños. De ahí, la importancia de introducirlas de manera atractiva en sus menús diarios.

Fuente: [Eudec by Serhs](#)