

ANDALUCÍA

# Permitir a los niños que elijan qué verdura quieren comer aumenta su consumo

Un estudio de la UGR señala que al aplicar la estrategia «Provisión de elección» se eleva su consumo hasta en un 80%

ABC / GRANADA

Día 25/01/2011 - 15.26h



S. CAMARERO

En el estudio ha participado la Universidad de Wageningen, en los Países Bajos

Un gesto tan simple como permitir a un niño pequeño que elija libremente qué verdura le gustaría comer ayuda a aumentar el consumo de estos alimentos en la población infantil, según han comprobado investigadores de **la Universidad de Granada** (UGR).

Además, **su trabajo** apunta que el sabor amargo del calcio, muy presente en verduras como las espinacas y acelgas, la col, la cebolla, el cardo o el brócoli, puede ser un factor sensorial que influye muy negativamente en el consumo infantil.

Para llevar a cabo este estudio experimental, **sus autores analizaron** los principales factores determinantes del consumo de verdura en niños de menos de seis años, **evaluando la eficacia de una estrategia denominada 'Provisión de elección'**, consistente en permitir a los pequeños elegir en cada

comida qué tipo de verduras deseaban tomar.

Los investigadores **trabajaron con 150 niños en las aulas escolares de cuatro colegios públicos de Granada** gestionados por la Fundación Granada Educa, a quienes se les dio la oportunidad de que pudieran elegir la verdura que querían comer durante la comida.

### **Un 80 por ciento más**

Se les dotó así de una herramienta conocida como "provisión de elección", con la que **comprobaron que el consumo de verduras aumentó hasta en un 80 por ciento**. Observaron además que aquellos niños a quienes se les permitió elegir qué verdura deseaban comer ingirieron 20 gramos más, lo que supone una media de 40 gramos más al día entre comida y cena.

Teniendo en cuenta que la ración de verduras que se les sirvió fue de 150 gramos, "se trata de una cantidad muy importante", advierten los autores del trabajo. La autora principal de esta investigación, pionera en España, es Paloma Rohlf s Domínguez, del Instituto de Neurociencias de la Universidad de Granada, y el trabajo fue dirigido por el profesor Jaime Vila Castelar, del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

En el estudio también participaron otros investigadores de la UGR, así como de la Universidad de Wageningen, en los Países Bajos. Parte de **los resultados de este trabajo han sido recientemente aceptados para su publicación** en la revista científica de distribución internacional **Brain Research Bulletin** se encuentran disponibles para su lectura online en Siencedirect.