EROSKI CONSUMER

Los niños ingieren hasta un 80% más de verdura si pueden elegir cuál prefieren

El sabor amargo del calcio, muy presente en distintas verduras, puede influir influye de forma muy negativa en el consumo infantil

twittéalo

Me gusta Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

25 de enero de 2011

Permitir a un niño pequeño que elija qué verdura le gustaría comer ayuda a aumentar el consumo de estos alimentos hasta en un 80% en la población infantil, según apunta un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR). El trabajo también muestra 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 de forma muy negativa en el consumo infantil".

La autora principal de esta investigación ha sido Paloma Rohlfs Domínguez, del Instituto de Neurociencias de la UGR. El proyecto 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.

En el estudio, "pionero en España" según destacó la UGR, se analizaron los principales factores determinantes del consumo de verdura en niños menores de 6 años. Se evaluó 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. 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%.

Los investigadores también detectaron que los menores 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. Si se tiene en cuenta que la ración de verduras que se les sirvió fue de 150 gramos, "es una cantidad muy importante", advierten los autores de la investigación.

Por otro lado, la investigación ha revelado que la sensibilidad de los pequeños hacia el sabor amargo de los glucosinolatos contenidos en las verduras, indicado por la sensibilidad hacia el componente químico 6-n-propylthiouracil (PROP), puede ser una de las causas de que muchos niños rechacen las verduras. Del mismo modo, el sabor amargo del calcio también influye de forma muy negativa en este aspecto.

Me gusta Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.