

## Verduras, mejor si las escogen ellos

Un estudio de la UGR revela que si los niños eligen qué verdura quieren comer cada día, su consumo aumenta un 80% · El sabor amargo de las espinacas, cebolla, col o brocoli incrementa el rechazo

REDACCIÓN / GRANADA | ACTUALIZADO 26.01.2011 - 01:00

0 comentarios

0 votos



Un estudio desarrollado en la Universidad de Granada (UGR) ha demostrado que cuando los niños pueden elegir qué verdura quieren ingerir cada día, el consumo de este tipo de alimentos aumenta hasta en un 80%.



La investigación, según informó ayer la institución académica, también ha identificado 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 han analizado los principales factores determinantes del consumo de verdura en niños de menos de 6 años y han evaluado la eficacia de una estrategia denominada *provisión de elección*, que les permite elegir en cada comida qué tipo de verduras desean tomar.

En concreto, 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 la herramienta *provisión de elección*, con la que comprobaron que el consumo de verduras aumentó hasta en un 80%. 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 Rohlfs Domínguez, del Instituto de Neurociencias de la Universidad de Granada, y ha sido dirigida por el profesor Jaime Vila Castelar, del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

El trabajo también 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 denominado 6-n-propylthiouracil (PROP), puede ser una de las causas de que muchos niños rechacen las verduras.

Apenas el 12,2% de los niños andaluces menores de 15 años come verduras a diario, y sólo el 46,5% opta por el consumo de fruta cada día, según la Encuesta Andaluza de Salud.

Estas cifras contrastan con el 92,6% de los menores de 15 años que ingieren refrescos todos los días y el 99,4% que "come cuatro raciones de dulces y golosinas" cada jornada, según la misma encuesta.

Para mejorar los hábitos alimenticios de los jóvenes andaluces, la Junta desarrolla programas de alimentación saludable en las escuelas. Sin embargo, el reto más difícil es la concienciación de las familias para evitar la obesidad infantil.

Parte de los resultados de este trabajo han sido recientemente aceptados para su publicación en la revista científica de distribución internacional Brain Research Bulletin y se encuentran disponibles para su lectura online en Siencedirect.

0 comentarios

0 votos



### 0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

Su comentario

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta

¿Necesitas asesoramiento legal?  
**958 89 95 00**  
 union@granada.ugt.org



Volkswagen  
 AUTOCASION  
 PASSAT: ~~17.400 €~~  
 + 2 años garantía + Manos libres **15.800 €**

**Multipius**  
 RECURSOS DE MULTAS  
 DEFENDEMOS SUS MULTAS!  
 LLÁMENOS!  
 958 411 958



**coches.net**  
 www.coches.net  
 más de  
**5 millones**  
 de visitas al mes