Para formar parte de la información

Informe21.com

Cuando los niños pueden elegir ingieren hasta un 80% más de verduras

Un gesto tan simple como permitir a un niño pequeño elegir 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. 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.

Por El Mundo España *en Enero 25, 2011*

Tu puntuación: Ninguna

Para llevar a cabo este estudio experimental, sus autores analizaron los principales factores determinantes del consumo de verdura en niños menores de seis años, evaluando la eficacia de una estrategia denominada 'Provisión de elección', que consiste en permitir a los pequeños elegir en cada comida qué tipo de verduras deseaban tomar.

Los investigadores trabajaron con 150 niños en las aulas de cuatro colegios públicos de Granada gestionados por la Fundación Granada Educa, a quienes se les dio la oportunidad de elegir la verdura que querían comer durante la comida. Los investigadores comprobaron que con esta 'técnica' el consumo de verduras aumentó hasta un 80%. Observaron además que aquellos niños a quienes se les permitió elegir los vegetales que 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 el trabajo fue dirigido por el profesor Jaime Vila Castelar, del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

Su 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 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 muy negativamente en este aspecto.

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'.

Fuente: El Mundo España

EA

Descubre el cuadro médico
más amplio de ginecología y pediatría, con Néctar Salud.
youtube.com/nectarsegurossalud

Naranjas Costa (Valencia)
Naranjas Calidad Extra en 24h Pedidos 962422537 - 663851250
Naranjascosta.com
Tu Dieta Proteinada
Personalizada Pegun tu Edad Sexo Con Control y Seguimiento Gratuito
www.Parafarmaciacetrace.com
Prevención Hepatitis A
Todo lo que debes saber: qué es, cómo se transmite, sus síntomas
www.prevencionhepatitisa.com
CCOO - Univ. de Granada
PDI: Defiende tus derechos. PAS:Por el empleo público.
ccoo-ugr.blogspot.com/
Anuncios Google