

## EN DIRECTO

Tenis: Open de Australia/Nadal-Ferrer

laopiniondegranada.es » Granada

Estudio de la UGR

## La libertad de elección ayuda al consumo de verduras de los niños

Cuando los niños pueden elegir qué verdura quieren ingerir cada día su consumo de este tipo alimentos aumenta hasta en un ochenta por ciento

🕒 11:32 ⭐⭐⭐⭐⭐

Me gusta



**EFE** Un estudio desarrollado en la Universidad de Granada (UGR) ha demostrado que cuando los niños pueden elegir qué verdura quieren ingerir cada día su consumo de este tipo alimentos aumenta hasta en un ochenta por ciento.

La investigación, según ha informado hoy 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 consiste 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 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 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.

## Anuncios Google

**Tarjeta Buen Menú**

La tarjeta líder de comida Ahorro, seguridad y comodidad [www.buenmenu.es](http://www.buenmenu.es)

**GNT Natural Food Colours**

Manufacturer of Colouring Foodstuff Expert for Natural Colouring [www.gnt-group.com](http://www.gnt-group.com)

**CCOO - Univ. de Granada**

PDI: Defiende tus derechos. PAS: Por el empleo público. [cco-ugr.blogspot.com/](http://cco-ugr.blogspot.com/)

## COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

## HEMEROTECA

[Volver a la Edición Actual](#)

## ANUNCIOS GOOGLE

**Psiquiatras en Granada**

Isep Clinic Granada Centro multidisciplinar  
[www.psicologosgranada.com](http://www.psicologosgranada.com)

**Violines en Granada**

Violines Violas y Cellos Venta, Alquiler, Reparacion  
[www.darcolutheria.com](http://www.darcolutheria.com)

**Ropa de Marca**

Las últimas tendencias en moda Con descuentos de hasta el 70%  
[www.privalia.com](http://www.privalia.com)