

vida / salud

HOME NACIONAL INTERNACIONALES ECONOMÍA DEPORTES ESCENARIO VIDA TECNOLOGÍA MULTIMEDIA OPINIÓN PLOGS

EDICIÓN IMPRESA

Salud Ciencia Familia Moda & Estilo

25/01/11 - 09:24 SALUD

Deje al niño elegir las 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.

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 por ciento.

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 Rohfs 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 *Sciencedirect*.

Herramientas

imprimir achicar
 enviar agrandar
 compartir

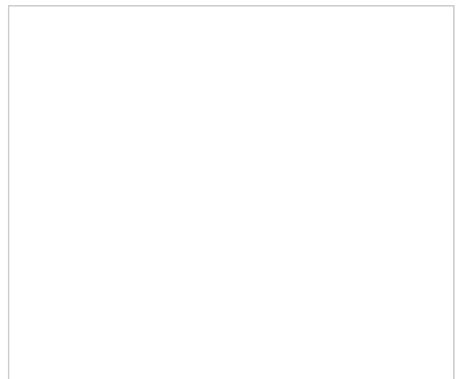
Tags

verduras, niños

último momento

Nacional Internacional Deportes

- 00:00 Victoria se acerca a UNE
- 00:00 Chef exhibe en Francia gastronomía del...
- 00:00 Piden registro de votaciones
- 00:00 Ayudan a familias afectadas
- 00:00 Comisiones legislativas sin cambios
- 00:00 Reubicarán a vendedores en antiguo...
- 00:00 Agilizan preguntas para interpelación de...
- 00:00 Vecinos piden estudio geológico por...
- 00:00 Renuncia a alcaldía
- 00:00 Muertes maternas no cesan



Actividad reciente

facebook

Entrar

Es necesario que inicies sesión en Facebook para ver la actividad de tus amigos

-  **Universitarios exigen seguridad y justicia tras muerte de estudiante**
258 personas han compartido esto.
-  **Liberan a menor plagiada**
687 personas han compartido esto.
-  **Detener el femicidio**
74 personas han compartido esto.
-  **Mario Chang obtiene primer lugar en ópera**
71 personas han compartido esto.

 Plug-in social de Facebook