

Más

**Ciudades** Zaragoza | Asturias | Barcelona | Bilbao | Castellón | Logroño | Huesca | Madrid | Málaga | Sevilla | Valencia |

En directo [Open de Australia: Nadal - Ferrer](#)

## Madrid

Twitter  
Madrid

RSS  
Madrid

Fotos  
Madrid

Vídeos  
Madrid

Blogs  
Madrid



### Ahora en portada de Qué.es "Javier Bardem y Penélope Cruz, padres de su primer hijo"

no te lo pierdas en Qué.es

Permitir a los niños que elijan qué verdura quieren comer aumenta su consumo, según un estudio de la UGR. Un gesto tan simple como permitir a un niño pequeño que elija 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 (UGR).

25 de enero de 2011

Esta página ha sido vista 6 veces. [Entra](#) para que tus amigos sepan que la has leído.

[Compartir noticia](#)

[Enviar por email](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Menéame](#)

[Ver más](#)



GRANADA, 25 (EUROPA PRESS)

Un gesto tan simple como permitir a un niño pequeño que elija 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 (UGR).

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 de menos de seis años, evaluando 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 por ciento.

Observaron además que aquellos niños a quienes se les permitió elegir qué verdura deseaban comer ingerieron 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 Rohlfis 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. En el estudio también participaron otros investigadores de la UGR, así como de la Universidad de Wageningen, en los Países Bajos.

Su trabajo también ha revelado que la sensibilidad de los pequeños hacia el sabor amargo de los glucosinatos 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.

[Cuenta NARANJA de ING DIRECT: 3,5% TAE y después sigue ganando todos los meses. Sin comisiones, ninguna.](#)

Comenta

Bienvenido a Cente  Accede directamente si tienes cuenta en

Más información

Pulso Entrar

Qué.es en Facebook

12,549 people like Qué.es.

 Jesus	 Idem	 Luis	 Jorge	 Jonatan
 Juan				

En Portada



Javier Bardem y Penélope Cruz ya son padres... ¡Que le pongan Óscar!



El asesino confeso de Marta declara en el juicio de 'El Cuco'