

EDICIONES ESPAÑA
 ANDALUCÍA
 ALMERÍA
 CÁDIZ
 CAMPO DE GIBRALTAR
 CÓRDOBA
GRANADA »
 HUELVA
 JAÉN
 MÁLAGA
 SEVILLA
 MURCIA
 CATALUNYA
 GIRONA

SERVICIOS
 NOTICIAS RSS
 CONTACTO
 FARMACIAS
 CALLEJERO
 TRÁFICO
 EL TIEMPO
 CARTELERIA
 TV

Permitir a los niños que elijan qué verdura quieren comer cada día aumenta su consumo

Un estudio de la Universidad de Granada demuestra que, cuando pueden elegir, los pequeños ingieren hasta un 80% más de verdura. También han 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.



Paloma Rohlfis Domínguez, investigadora principal

Email
 Print
 Twitter
 Facebook
 MySpace
 Stumble
 Digg

Más redes

Publicado el 25-01-2011 14:54

GRANADA.- 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. 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 6 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.

Provisión de elección

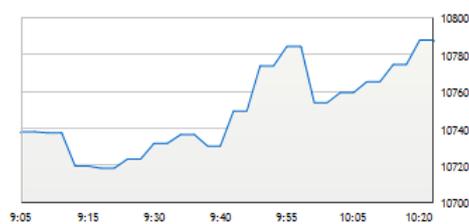
Los investigadores trabajaron con 150 niños y niñas en las aulas escolares de cuatro colegios públicos de Granada gestionados por la Fundación Granada Educa, a quienes se les dio la oportunidad de que pudieran elegir la verdura que querían comer durante la comida. Se les dotó así de una herramienta conocida 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 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 glucosinolatos contenidos en las verduras, indicado por la sensibilidad hacia el componente químico

Sesión IBEX35



AGENDA ARTÍCULOS MÁS LEÍDOS

- Tres almerienses son agredidos al salir de una discoteca de Granada
- El Ayuntamiento y el Milenio llevarán a Granada a la Selección Española de Fútbol
- La mente humana actual pudo surgir hace unos 100.000 años
- Amplia oferta formativa on line de la Universidad de Granada
- Frustración por la falta de compromiso andaluz con la red ferroviaria granadina
- El PP de Huéscar se pregunta si el complejo turístico Pinar de la Vidriera fue una «inversión, capricho o despilfarro» para los socialistas en la Junta de Andalucía

