

EL CALCIO Y EL SABOR DE LOS GLUCOSINOLATOS, RESPONSABLES DEL RECHAZO

Un estudio demuestra que permitir que los niños elijan qué verdura quieren comer, eleva la cantidad consumida

Un gesto tan simple como permitir a un niño que elija libremente qué verdura le gustaría comer ayuda a aumentar el consumo de estos alimentos en la población infantil, según un estudio coordinado por Paloma Rohlf's Domínguez, del Instituto de Neurociencias de la [Universidad de Granada](#), en colaboración con la Universidad de Wageningen, en los Países Bajos.

Redacción - Jueves, 27 de Enero de 2011 - Actualizado a las 00:00h.

Los resultados se publicarán en *Brain Research Bulletin*.

Los investigadores apuntan 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 negativamente en el consumo infantil.

Para realizar este estudio experimental se analizaron los principales factores determinantes del consumo de verdura en niños menores de 6 años, evaluando la eficacia de una estrategia denominada *Provisión de elección*, que consistía en permitirles elegir en cada comida qué tipo de verduras deseaban tomar. El trabajo se realizó con 150 niños de cuatro colegios públicos gestionados por la Fundación Granada Educa. Se comprobó que el consumo de verduras aumentó hasta en un 80 por ciento al utilizar la estrategia, así como que los niños a quienes se les permitió elegir la verdura 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.

El trabajo revela que la sensibilidad 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, además del calcio.

| [0 comentarios](#)

compartir (¿qué es esto?)



Herramientas de Contenido [imprimir](#)  | tamaño 