

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

25/01/2011

*** 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**

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 Rohlfs 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 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 Sienccedirect.

Contacto: Paloma Rohlfs Domínguez. Instituto de Neurociencias / Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la [Universidad de Granada](#).

Móvil: 958 240 667. Correo electrónico:

LINK: --LOGIN--d26f6173ab0cbfb78e08799f3490cc5cugr[dot]es -> --LOGIN--d26f6173ab0cbfb78e08799f3490cc5cugr%5Bdot%5Des

- [FORMULARIO DE PROPUESTA DE ACTIVIDADES - NOTICIAS](#)
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube](#)