
Según un estudio realizado por científicos del Centro de Investigación Nestlé,
en Lausana (Suiza)

Los niños que ayudan en la cocina comen más verduras

- El resultado fue que los niños que habían preparado la comida junto a sus padres comieron casi un 76% más de ensalada.

Esplugues de Llobregat, 24 de abril de 2014.— Según un reciente estudio realizado por científicos del Centro de Investigación Nestlé, con sede en Lausana (Suiza), los niños que ayudan a elaborar sus propias comidas ingieren más cantidad de verdura que aquellos que no están involucrados en la preparación de los platos. La investigación comparó la comida que elegían los niños cuando ayudaban a preparar su propio menú y la que consumían cuando no lo hacían.

«Detectamos que los niños que ayudaban a los padres en la cocina comían más en general y, concretamente, una cantidad significativamente mayor de verduras», afirma la Dra. Klazine Van Der Horst, nutricionista que ha dirigido el estudio realizado por equipo de científicos de Nestlé. «Los resultados sugieren que la participación de niños en la preparación de alimentos puede ayudar a desarrollar hábitos alimentarios saludables y aumentar el consumo de vegetales», añadió.

¿En qué consistió el experimento?

A 47 padres, acompañados de un hijo o hija de edades comprendidas entre seis y 10 años de edad, se les pidió que preparasen una comida compuesta de varios alimentos, incluyendo pollo empanado, ensalada, coliflor y pastas. La mitad de los niños se involucró en la elaboración de la comida –preparando la ensalada y ayudando a sus padres a empanar los trozos de pollo– mientras que los otros niños jugaban mientras su madre o padre preparaban la comida solos.

El resultado fue que los niños que habían preparado la comida junto a sus padres comieron casi un 76% más de ensalada.

Niños más orgullosos y positivos

El estudio también demostró que los niños que habían colaborado en las tareas de la cocina se sentían mejor, más orgullosos, más independientes y con emociones más positivas.

Los nutricionistas involucrados en el estudio afirman que cocinar juntos puede ser beneficioso para los padres y los niños, no sólo por la mayor ingesta de alimentos sino también porque ambos valoran el tiempo que pasan juntos.

Además, el estudio ha constatado que existe una correlación entre el tiempo invertido en preparar la comida y el tiempo invertido en comer, así como el grado de disfrute. Así pues, se ha puesto de manifiesto que los niños que pasan más tiempo en la cocina también pasan más tiempo en la mesa y disfrutaban más de ese momento.

Ahora, el siguiente paso para los nutricionistas será estudiar los efectos a largo plazo y ver cómo el hecho de que padres y niños cocinen juntos puede modificar los patrones de consumo y la elección de los alimentos.