



@www.warmhotchocolate.com

Los niños españoles prefieren alimentos con más sal, azúcar, grasa y más fuertes

02-05-2013

Un estudio realizado con 1.700 niños de ocho países demuestra que en España se prefieren alimentos con más sal, azúcar, grasa y con potenciadores del sabor. El trabajo muestra que el país de residencia es el factor fundamental y desmiente que todos los menores tengan igual preferencia por el dulce y el salado. El grupo Genud de la Universidad de Zaragoza, único centro español que participa en la investigación, ha valorado las preferencias de 200 niños de Zaragoza y Huesca.

A los niños pequeños españoles les gusta la comida sabrosa y son, entre los europeos, los que en mayor grado se decantan por alimentos con más sal, azúcar, grasa e incluso por aquellos que utilizan el denominado quinto sabor umami, un potenciador del sabor de los alimentos. Así lo pone de manifiesto el estudio europeo *Identificación y prevención de los efectos sobre la salud inducidos por la dieta y el estilo de vida en niños (Idefigs*, por sus siglas en inglés), en el que se examinaron las preferencias de sabor en más de 1.700 niños de entre seis y nueve años de edad procedentes de ocho países europeos (Italia, Estonia, Chipre, Bélgica, Suecia, Alemania, Hungría y España). El estudio también revela que el país de residencia es el factor fundamental en la tendencia por los sabores y desmiente que todos los menores tengan igual preferencia por el azúcar y la sal.

En concreto, en el trabajo, los autores determinaron, mediante pruebas sensoriales, las preferencias de los niños por la grasa, el azúcar, la sal y el glutamato monosódico, un potenciador del sabor que corresponde al quinto sabor básico, denominado umami.

El estudio se ha realizado en función de dos alimentos concretos: galletas y zumos. En las galletas se ofrecieron cuatro tipos diferentes: una estándar, una con sal añadida, otra con grasa añadida, y otra con glutamato monosódico añadido. Y en el tema de zumos, el de manzana básico (no muy dulce) y otro, con azúcar añadido.

Los niños españoles, representados por 200 niños de 6 y 9 años de 16 colegios de Zaragoza y Huesca, y analizados por el grupo Genud de la Universidad de Zaragoza, fueron los que se decantaron en mayor grado por el sabor umami (alrededor de un 65%) en comparación con el resto de niños europeos. Además, el 60% de los españoles se decantó por el zumo de manzana con azúcar

añadido, frente a otro más básico. Con respecto a las galletas, el 62% prefirió la galleta con grasa añadida y el 70% eligió aquella con sal añadida con respecto a la básica.

Es sorprendente esta aceptación del umami entre los niños, ya que al probar el glutamato monosódico combinado con agua, su sabor no resulta atractivo, explica **Silvia Bel-Serrat**, única coautora española del estudio e investigadora del grupo Genud de la Universidad de Zaragoza. Sin embargo, introducido en los alimentos el sabor es totalmente contrario, se potencia el sabor alimento y hace que sea mucho más sabroso.

El que los niños españoles prefieran comida sabrosa se desprende no solo de esta alta aceptación del umami sino que estaría corroborado también por esa alta preferencia por la sal en las galletas, porque tiende a ejercer el mismo efecto de potenciador, explica la dietista-nutricionista aragonesa, Silvia Bel-Serrat. No hay que olvidar que en el estudio se observa que el 70% de los niños españoles se decantó por la galleta rica en sal. Y eso pone de manifiesto que nos gustan los alimentos más sabrosos.

Las preferencias de sabor, según el lugar de residencia

Hasta ahora la comunidad científica pensaba que los alimentos que más les gustan a los niños son las patatas fritas, los caramelos y las bebidas azucaradas, precisamente los más perjudiciales para su salud. La investigación, publicada en la revista *Food quality and preference*, concluye que dicha hipótesis no es del todo cierta tras analizar si todos los niños tienen la misma preferencia por los azúcares y las grasas, considerados promotores de sobrepeso y obesidad a todas las edades.

Los resultados han sido sorprendentes, explica la representante del grupo de investigación Genud, que dirige el catedrático **Luis Moreno**. Aunque a menudo se tiende a pensar que los niños comparten una predisposición común hacia las grasas y los azúcares, se observó que los de diferentes países no tenían de ningún modo preferencias similares.

Alemanes y chipriotas, ante las galletas

Más del 70% de los niños alemanes prefirieron las galletas con grasas añadidas, frente a solo el 35% de los chipriotas. Por el contrario, la mayoría de los alemanes prefirieron el zumo de manzana básico, mientras que los niños suecos, italianos y húngaros se decantaron por la opción con azúcares o aromas añadidos.

Esto implica que las preferencias de sabor están influidas por factores culturales, pero también observamos que estos gustos se desarrollan de forma similar a medida que los niños se hacen mayores, afirma **Anne Lanfer**, autora principal del estudio e investigadora en el Instituto de Epidemiología y Prevención de Bremen (Alemania), publicado en la plataforma SINC. Así, en los ocho países los niños mayores tenían una mayor preferencia por el azúcar y la sal que los pequeños.

El equipo de investigación también valoró si los gustos variaban según el género del niño, su umbral de percepción de los sabores, el nivel educativo de los padres, los patrones de alimentación durante la edad temprana, el tiempo dedicado a ver la televisión y el uso de alimentos como recompensa por parte de los padres. Los resultados mostraron que no existía relación entre estos factores y la preferencia por el azúcar, la grasa, la sal y el umami entre los niños, a pesar de que se les había atribuido previamente una influencia en las preferencias de sabor.

Afinar la prevención

Para los investigadores, el estudio tiene implicaciones importantes. *“Hay una tendencia a realizar programas de prevención dietéticos uniformes en países europeos. No obstante, las preferencias de sabor varían según el país y el mismo programa no será igualmente eficaz en todos los países”*, apunta Lanfer. Por ejemplo, promover el consumo y la distribución de zumo de manzana no azucarado sería más eficaz en Alemania, donde su aceptación es alta, que en Hungría, donde a la mayoría de los niños les gusta el zumo con azúcar añadido.