

EL PAÍS DE RESIDENCIA ES EL FACTOR FUNDAMENTAL EN LA PREFERENCIA DE LOS SABORES

Dime de dónde eres y te diré qué sabor prefieres

A los niños les encantan el azúcar y las grasas. O no. Una nueva investigación desmiente que todos los menores de diez años tengan el mismo gusto por los alimentos y destaca la importancia del país de residencia, la cultura y la edad en estas preferencias.

SINC

16/4/2013 09:40 CEST



No todos los niños tienen la misma preferencia por las patatas fritas, las golosinas o las bebidas azucaradas. / [Sílvia Gabriel Spannenberg](#).

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.

Sin embargo, un nuevo estudio, publicado 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.

Durante la investigación, que forma parte del proyecto *Identificación y prevención de los efectos sobre la salud inducidos por la dieta y el estilo de vida en niños* (IDEFICS, por sus siglas en inglés), 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).

Los autores determinaron, mediante pruebas sensoriales, los gustos 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'.

"Los resultados fueron sorprendentes", explica a SINC Silvia Bel-Serrat, única coautora española del estudio, que trabaja en la Universidad de Zaragoza.

"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.

Más del 70 % de los niños alemanes prefirieron las galletas con grasas añadidas, frente a solo el 35 % de los chipriotas

"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). Así, en los ocho países los niños mayores tenían una mayor preferencia por el azúcar y la sal que los pequeños.

En cuanto a los niños españoles, el 60 % se decantó por el zumo de manzana con azúcar añadido. 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. "Cabe destacar que los niños españoles fueron los que se decantaron en mayor grado por el sabor umami (alrededor de un 65 %) en comparación con el resto de niños europeos", estima Bel-Serrat.

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.

Es más, sabiendo que los niños cambian sus predilecciones a medida que se hacen mayores, "todavía cabe la esperanza de que las preferencias de sabor

de los niños no sean estables y que puedan ser influenciadas por sus padres y por el ambiente que les rodea”, concluyen los autores.

Referencia bibliográfica:

Anne Lanfer, Karin Bammann, Kolja Knof, Kirsten Buchecker, Paola Russo, Toomas Veidebaum, Yiannis Kourides, Stefaan de Henauw, Dénes Molnar, Silvia Bel-Serrat, Lauren Lissner, Wolfgang Ahrens. “Indicadores de las preferencias de sabor en niños europeos: Estudio IDEFICS”. *Food Quality and Preference* 27 (2013) 128–136

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

NIÑOS | COMIDA | AZÚCAR | GRASA | ALIMENTACIÓN | NUTRICIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)