

Conociendo nuevos sabores

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Los almuerzos escolares han ido cambiando paulatinamente, y en la actualidad, son más nutritivos, saludables y apetecibles gracias a la gran variedad de frutas y verduras que se sirven en muchas escuelas.

Una experta en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California explica que las cafeterías escolares están dando un mayor énfasis a las verduras de hojas verdes. Sin embargo, algunas de las texturas y sabores son experiencias nuevas para los niños por lo que es crucial familiarizarlos con los nuevos alimentos.

[Theresa Spezzano, asesora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Stanislaus:] Estamos realizando muchas actividades de degustación con padres de familia. Y también cultivamos muchas hortalizas... esas verduras verdes que los niños tienen dificultades para comer o que no les gusta comer por alguna razón; pero es sorprendente ver cómo les encantan cuando hacemos las degustaciones con los niños y les mostramos diferentes maneras de preparar las frutas y verduras cultivadas localmente; y los padres empiezan a comprarlas más a menudo porque sus niños se las piden.

[Narradora:] La abundancia agrícola de California incluye más de 400 diferentes productos. Sin embargo, muchas personas desconocen la gran variedad de alimentos que se producen en sus comunidades. Las educadoras de nutrición, en coordinación con las cafeterías escolares, llevan a cabo en las escuelas actividades de degustación de alimentos para los niños y sus padres.

[Theresa Spezzano:] Cuando llevamos a cabo las degustaciones, en realidad estamos educando las papilas gustativas y utilizamos esta experiencia en el aula escolar como una forma de presión positiva del grupo. Sabemos que si logramos que el niño más carismático del salón pruebe ese alimento todos los demás lo probarán y, por lo general, una vez que empiecen a probarlos, van a empezar a comer más frutas y verduras.

[Narradora:] Las investigaciones han encontrado que las experiencias que se dan en torno de las comidas influyen en los alimentos que los niños eligen. Comer junto con los amigos y compañeros de la escuela puede crear un incentivo para que se animen a probar alimentos que no conocen.

[Theresa Spezzano:] Es muy importante poner el alimento enfrente de los niños y que lo prueben regularmente; por eso estamos trabajando con las cafeterías escolares, y cuando introducen recetas nuevas, nosotros organizamos fiestas de degustación, especialmente ahora que el enfoque es ofrecer en los almuerzos escolares más verduras de hojas verdes y otros alimentos a los que muchos de los niños no están expuestos en casa. Definitivamente, tenemos que brindarles esa educación en las escuelas.

[Narradora:] Para más información sobre nutrición, y la preparación de alimentos saludables y apetecibles, visite esta página de la UC, <http://espanol.ucanr.edu>.