

ACTUALIDAD / TENDENCIAS

Menús escolares con consejos de chefs profesionales: Apetitosos y más sanos

El Ciudadano · 26 de marzo de 2015





Conseguir que los pequeños coman **alimentos saludables como frutas**, verduras y otros menos apetitosos que las comidas más cargadas de azúcar o de elementos poco saludables no es una tarea sencilla, y puede ser bastante complicado de conseguir en los comedores escolares.

Sin embargo, contar con **asesoramiento de cocineros profesionales para mejorar el sabor y la presentación de los alimentos** saludables puede ser una opción interesante para conseguir mejorar la alimentación de los más pequeños. Para ello, un estudio sobre el tema:

En el estudio al que hago referencia ([resumen en inglés](#) disponible online) se incluyó a **más de 2600 niños de 14 escuelas** de distritos urbanos de bajos ingresos de Massachusetts, en Estados Unidos. 4 escuelas recibieron los menús elaborados con ayuda de chefs profesionales, mientras que las otras 10 repartieron la comida habitual.

El asesoramiento de los cocineros profesionales consistió en mejorar el aspecto, sabor y presentación de los alimentos más saludables, tanto en los platos cocinados como, por

ejemplo, colocar las frutas en recipientes atractivos. Esto se parece un poco a la idea de otro estudio en el que se concluyó que [colocar pegatinas divertidas en la fruta](#) podía hacer que los niños las comieran con mayor frecuencia.

En los primeros meses, el cambio fue minúsculo; pero a los siete meses, en las escuelas donde intervinieron chefs, se dio el caso de que los escolares tenían un **30 por ciento más de probabilidades de elegir una verdura y un 20 por ciento más de probabilidades de elegir una fruta** en comparación con las otras escuelas con menús normales.

Mejorar la presentación y el sabor de los **menús saludables para niños** y hacer que los platos sean [más divertidos](#) son estrategias eficaces para ayudarlos a comer más sano, siendo muy importante para que en el futuro sean también adultos que cuiden su alimentación.

via **Vitónica**

Fuente: El Ciudadano