

## MANJARES

### Comida y familia

¿QUIERE que los hábitos alimenticios de sus hijos sean más saludables? Entonces revise su propia dieta. Según un estudio realizado por la Universidad de Londres con niños de dos a seis años, cuantas más frutas y verduras consuman papá y mamá, mayor será la probabilidad de que sus hijos las consuman también. Los que prueban antes en su vida estos alimentos tienden a elegirlos por su propia cuenta con mayor frecuencia. Los pequeños que reciben pecho comen frutas y verduras más a menudo que aquellos que son alimentados con biberón. ¿La razón? La leche ma-

terna tiene el sabor de los alimentos que consume la madre.

Hablando de leche, investigadores de la Facultad Baylor de Medicina y de la Universidad Penn State hallaron que las madres de las niñas que consumían los niveles de calcio recomendados eran a su vez grandes consumidoras de leche. JANICE LEARY