HAZ CLIC AQUÍ

Marketplace: V. Ocasión Seguros Empleo Pisos Ofertas Ahorro

Sólo en fotocasa.e
si lo hubieras v

↓PUBLICIDAD↓

Belleza/Salud

Los niños están menos obesos cuando cocina la madre

Un niño come galletas con un vaso de zumo. (Stuart Miles) Ampliar

Cerrar + Accesibilidad Conectar con Iniciar sesión Regístrate

- Un estudio afirma que la madre es quien mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos y la mejor preparada para elaborar los alimentos.
- Cuanto más ocio sedentario (TV, Internet...) practica el niño peor es su IMC.

ECO ® Actividad social ¿Qué es esto? 87% 50 -1

0 Me gusta 101

EFE. 27.02.2012 - 17.39h

A veces la ciencia y la tradición se ponen de acuerdo. Si dichos y refranes populares insisten en que para bien comer nada como la mano de una madre, acaso de una abuela, ahora un estudio científico les da la razón. Cuando **cocina la madre los hijos están menos obesos y mejor alimentados**.

Científicos de la Universidad de Granada han confirmado que existe una asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los niños y quién les prepara la comida en casa. Su trabajo revela que la cuestión de quién elabora el menú familiar a diario es "muy importante".

Twitter
Si quieres twittear esta noticia

Como la cocina de mi madre...

Minutecas relac

Gastronomía

Obesidad

También en Bel

Cada seman
cinco nuevas
raras 9

29.02.2012 -

#obesidadinfantil
#madrescocinanmássano

gggoraieb

Q los niños estén gordos es un crimen!!! Deberían penalizar a los padres!!!
#obesidadinfantil

AndreeaLondon

El telepizza de mi casa esta a tope...luego se quejan de la **#obesidadinfantil** ...

Ver todos los tweets

Según este estudio, los hijos cuyos menús son preparados por sus madres están mejor alimentados y sufren menos obesidad, mientras que el estado nutricional de los niños **empeora cuando una persona diferente a la madre** les prepara el menú familiar.

Los investigadores reivindican así el papel de la madre y su saber a la hora de cuidar la dieta de toda la familia. Aseguran que sigue siendo la madre quien **mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos** y la mejor preparada, en términos de conocimientos alimentarios, para la elaboración y el mantenimiento de una óptima alimentación familiar.

> Su estado nutricional empeora cuando quien cocina es una persona distinta

Los científicos emplearon una muestra constituida por **718 niños y adolescentes escolares** de entre 9 y 17 años de edad, pertenecientes a trece centros educativos públicos y privados de la ciudad de Granada y de su provincia.

Midieron edad, sexo, peso, talla, índice de masa corporal (IMC), pliegues cutáneos, perímetros corporales y **aspectos de su entorno familiar, sus frecuencias de consumo** y la práctica de alguna actividad física.

Alerta ante el ocio sedentario

Además de descubrir que la madres les alimentan mejor, vieron una **relación entre la práctica del ocio sedentario y su IMC**. Así, a medida que aumenta el número de horas que los alumnos ven la televisión, juegan con los videojuegos o simplemente están conectados a internet, sus puntuaciones en el índice de masa corporal se incrementan exponencialmente.

Los investigadores concluyen que existe "una imperiosa necesidad" de **fomentar prácticas y estilos de vida saludables** entre las familias, entre las cuales es altamente recomendable la práctica de ejercicio físico a través de "juegos clásicos".

> Hay necesidad de fomentar el ejercicio con juegos clásicos

Se trata de la mejor herramienta **para mantener un adecuado estado nutricional** y, en definitiva, un óptimo estado de salud, máxime cuando los principales implicados son sujetos de corta edad, en este caso población en edad escolar.

3,30% TAE 4 meses y sin comisiones. ¡Abre ahora tu Cuenta Naranja!

PUBLICIDAD Ligatus

Calcula tu seguro en 2min
¡Ahorra hasta un 40% con Génesis! Las mejores coberturas del mercado.

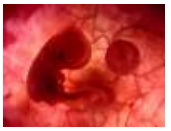
Todas Ofertas del día
Todas las Ofertas del día de tu Ciudad agrupadas en una Web y en un solo E-mail. ¡Apúntate!

Relacionadas en 20minutos.es

Diez errores comunes en la cocina que ponen en riesgo la salud (01/09/11)
La UE llama a adoptar medidas urgentes contra el sedentarismo y la mala alimentación (07/07/11)
Legumbres, pan y cereales son los grandes olvidados de la dieta mediterránea (23/03/11)
Proponen un impuesto sobre los alimentos poco saludables para luchar contra la obesidad (26/08/11)
La OMS recuerda los grandes beneficios de la lactancia materna (02/08/11)

Además en 20minutos.es

INTERNACIONAL DEPORTES NACIONAL MADRID



El tabaco es externos que
17
29.02.2012 -

La autoestim como un me
28.02.2012 -

Alimentación intolerantes: recursos 10
28.02.2012 -

Coches Seguros Pisos

fotoca

Escribe aquí qué y dónde busca

Lo más ...

ECO Valorado Visto

1. El Gobierno indemnizará a A 20.000 euros por daños morale

2. Primer día de la ley Sinde-W denuncias contra más de 200 p

3. Un pueblo de Tarragona apr plantación de cannabis contra l

4. Doce detenidos, doce herido incidentes en la protesta estud 1534

5. Iñaki Urdangarin: ¿el hombre casi nada? 125