



22°C

Va

Desp
Hum
Vien

BUSCAR

[Inicio](#) [Actualidad](#) [Política](#) [Economía](#) [Regional](#) [Nacional](#) [Internacional](#) [Deportes](#) [Variedad](#)

PRIMARIAS 2012

Publicidad

Los niños son menos obesos cuando comen en casa

Escrito por **Eugenia Morales** | Martes, 28 Febrero 2012 00:07 | tamaño de la fuente | Imprimir | Email | ¡Deja el primer

comentario!

Valora este artículo

(0 votos)



Publicidad

Publicidad

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".

Como la cocina de mi madre...

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.

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

 **ACN** *!Compartir no cuesta nada!*

 Follow Us

 Updates

 Fan Page

Like

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.

Fuente: EFE

Leer 70 veces

Publicado en **Salud**



¿Los nuevos cont
precios acabaran
inflacion?

Si

No

No sé / No me Interes

Votar

Ver resultados Con

HEMEROTECA /

Febrero 2