ITF Instituto de Técnicas Financieras serenity markets
LE AYUDARAN A PASAR EL MU

AND-INVESTIGACIÓN ALIMENTACIÓN

Confirman la relación entre la buena alimentación de niños y quien les cocina

27/02/2012 - 12:31 - Noticias EFE

Comentar 0 Opiniones Recomendar 0 Menéame Share

Granada, 27 feb (EFE).- 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 y han demostrado que cuando cocina la madre los menores están mejor alimentados y son menos obesos.

Según ha informado la institución académica en un comunicado, 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.

Este trabajo ha revelado que la cuestión de quién elabora el menú familiar a diario es "muy importante", según los autores.

Los científicos han observado de esta manera que, a medida que el menú familiar es elaborado por personas diferentes a la madre, el estado nutricional de los hijos empeora considerablemente.

En este sentido advierte de que en la actualidad continúa siendo la madre la figura familiar que 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.

En esta investigación, 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.

Mediante el uso de técnicas de antropometría, se valoraron las variables de peso y talla de los sujetos y, con ello, el índice de masa corporal, se efectuaron según edad y sexo.

También fueron valorados seis pliegues cutáneos (pliegue tricipital, bicipital, subescapular, suprailíaco, pliegue del muslo y de la pantorrilla), así como cuatro perímetros corporales de la cintura, de la cadera, del brazo y del muslo.

Por otra parte y con objeto de analizar la influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad entre la población de alumnos, los científicos de la UGR emplearon un cuestionario específicamente elaborado por el equipo investigador.

En el mismo no sólo se recogía información relativa a aspectos de su entorno familiar, sino también a la frecuencia de consumo de determinados alimentos y a la práctica de alguna actividad física.

Los investigadores han encontrado asimismo una relación entre la práctica del ocio sedentario y los valores de índice de masa corporal (IMC), encontrando diferencias estadísticamente significativas para IMC de aquellos individuos con actitudes ociosas eminentemente sedentarias, frente a aquellos otros que no las mantenían.

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.

A la luz de los resultados de este trabajo, los científicos han concluido 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".

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.

CV SOCIAL
Encontrar trabajo de crisis
Claves para encontrar empleo elementos fundamentales: inte

Va a necesitar una billetera n
Opere con monedas desde su hogar, como un profesional.
Comience ahora