

Los niños son menos obesos cuando la que cocina es la mamá

Científicos de la Universidad de Granada revelaron que existe una relación directa entre el estado nutricional de los menores y quién les prepara la comida en casa.

Autor: -- | Fuente: --

La reciente investigación puso de manifiesto que los niños 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, publicó el sitio 20minutos.es.

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.

Además de descubrir que las madres los 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 concluyeron 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”.

[Arriba](#)

[.05 últimas](#)

- [01 / Si para de llover, se juega la final en Ciudadela](#)
- [02 / Los hinchas de Colón serán trasladados en 40 micros](#)
- [03 / Las acciones de YPF se derrumbaron 20% en menos de un mes](#)



[.05 más leídas](#)

- [01 / Desarrollo de la UNL será comercializado en el mundo](#)
- [02 / Jornada lluviosa en la ciudad](#)
- [03 / Las acciones de YPF se derrumbaron 20% en menos de un mes](#)

[Editoriales](#)