

Cómo lograr buenos hábitos en la alimentación de los niños

Un estudio de la Universidad de Granada demuestra que los niños son menos obesos cuando cocina la madre

04-03-2012



Recomendar

EP / GRANADA Científicos de la **Universidad de Granada (UGR)** han confirmado que existe una asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los niños y quién les prepara la comida en casa. Así, los hijos cuyos menús son preparados por sus madres están mejor alimentados y sufren menos obesidad, mientras que el estado nutricional de los pequeños "empeora cuando una persona diferente a la madre les prepara el menú familiar".



Es importante llevar un control de la dieta de los niños. Archivo.

Este trabajo, publicado recientemente en la revista **'Nutrición Hospitalaria'**, ha revelado que la cuestión de quién elabora el menú familiar a diario es "muy importante", según los autores. Así, los científicos han observado que, **a medida que el menú familiar es elaborado por personas diferentes a la madre, el estado nutricional de los hijos empeora considerablemente.**

Y es 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", según pone de manifiesto la UGR en un comunicado.

En esta investigación, **los científicos emplearon una muestra constituida por 718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 17 años** de 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 tricótipal, bicipital, subescapular, supraíliaco, pliegue del muslo y de la pantorrilla), así como cuatro perímetros corporales, esto es, 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 que 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.

Ocio sedentario

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 pues, **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

Colaboradores



Expertos en salud



Los perj
El sueño co
efecto de k
emocional:



Alimenta
Hay que inc
actividad fís
hábitos alim



Ir al médi
justificad
El diagnósti
mejora la st



Una histc
progreso
Los últimos ha
medicina ha



El Teléfo
Esperanz
La crisis ha
llamadas a e

implicados son sujetos de corta edad, en este caso población en edad escolar.

Este artículo ha sido publicado por los investigadores de la Universidad de Granada María José Aguilar Cordero y Emilio González Jiménez (Departamento de Enfermería), Carmen García García (Laboratorio de Antropología Física), Pedro García López (Departamento de Estadística), Carlos Alberto Padilla López y Judit Álvarez Ferre (Grupo PAI de Investigación CTS-367 de la Junta de Andalucía) y Esther Ocete Hita (Departamento de Pediatría).

 ENVIAR PÁGINA »

 IMPRIMIR PÁGINA »

 AUMENTAR TEXTO »

 REDUCIR TEXTO »

Comente esta noticia

Nota del editor

Para comentar y/o votar esta noticia tienes que [identificarte](#) o estar [registrado](#)

Como usuario registrado te recordamos que sólo los lectores registrados pueden comentar noticias sin límite de caracteres, votarlas y compartirlas en redes sociales, y además podrás crear tu propio blog y participar en los concursos que ponemos en marcha periódicamente.

Te ofrecemos un espacio de debate, información y entretenimiento basado en el respeto, la transparencia y la pluralidad donde no tienen cabida los insultos, las descalificaciones y el spam.

Nos preocupamos porque los comentarios cumplan con la legislación vigente, no sean contrarios al honor, respeten a las personas, la libertad, no sean contrarios a la defensa de los menores y la igualdad entre las personas con independencia de sexo, raza o religión.

Regístrate, opina, debate y ayúdanos a construir tu medio de comunicación preferido.



**Las volu
anticipad
del pacie**

Muchos son

Más noticias de Expertos

Participa en los concursos



Salud Na

Consigue un Naturestel. En remedios cas o consejos pi

Psicología



**Las dos c
soledad**

Estar solo, s
percibe con



Miedo a

Nadie quien
cierto es qu
estudios...



**Extraesc
sentido**

La normalid
horaria- se l



Menos e:

En una soci
crecimiento
motor...

¡Síguenos en las redes!

