Identifícate / Regístrate Lunes 05 de marzo de 2012 Contacte con diariodemallorca.es | RSS
iberempleos.es iberanuncio.es
diariodemallorca.es LA ALMUDAINA/CORREO DE MALLORCA
NOTICIAS Salud
HEMEROTECA »
PORTADA ACTUALIDAD DEPORTES ECONOMÍA OPINIÓN OCIO VIDA Y ESTILO PARTICIPACIÓ
Moda y belleza Decoración Salud Tecnología Motor Gente Ga
diariodemallorca.es » Vida y Estilo » Salud

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

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

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".

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 tricipital, bicipital, subescapular, suprailíaco, 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

Expertos en salud

Los perju
El sueño co
efecto de l
emocionales

Alimenta
Hay que inc
actividad fís
hábitos alim

Ir al médi
justificad
El diagnósti
mejora la su

Una histo
progreso
Los últimos
medicina ha

El Teléfo
Esperanz
La crisis ha
llamadas a e

El estrés
próstata
Los síntoma
hipertrofia b

Más noticias de Expertos

Psicología

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 dos c soledad

Estar solo, s percibe con

Miedo a c

Nadie quier cierto es qu estudios...

Extraesc sentido

La normalida horaria- se l

Menos es

En una soci crecimiento motor...

Enlaces recomendados: Hoteles Baratos | Cta NARANJA de ING 3,5% TAE 4 meses Sin comisiones | DEPOSITOS Open 4% | Oscars | Premios Goya

diariodemallorca.es Google Ir

CONÓZCANOS: **CONTACTO** | **DIARIO DE MALLORCA** | **LOCALIZACIÓN** | **REDACCIÓN** | **SUSCRIPTORES** PUBLICIDAD: T

diariodemallorca.es

diariodemallorca.es es un producto de Editorial Prensa Ibérica

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de diariodemallorca.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

Aviso l

Otros medios del grupo Editorial Prensa Ibérica

Diari de Girona | Diario de Ibiza | El Diari | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Granada | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas | Euroresidentes | Lotería de Navidad | Oscars | Premios Goya