



¡Si cocina mamá, me alimento mejor!

En este trabajo, publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*, participaron 718 niños y adolescentes de entre 9 y 17 años de 13 centros educativos públicos y privados.

Por: *EFE. 20 febrero 2013 ESPAÑA*.- “Madre hay una sola” dice el refrán. ...Y formas de alimentar al niño hay muchas, dice la realidad. Sin embargo, cuando es la mamá quien se encarga de elegir y preparar los platos de los hijos, en general los resultados son beneficios para la salud y el peso corporal, según afirman estudios médicos.

Científicos de la Universidad de Granada, han confirmado que existe una asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los niños y quien les prepara la comida.

Así, los hijos cuyos menús son preparados por sus madres suelen estar mejor alimentados y sufrir menos obesidad, en tanto que su estado nutricional tiende a empeorar “cuando una persona diferente a la madre se encarga de preparar el menú familiar”.

Esta investigación revela que la cuestión de quién elabora la comida a diario es "muy importante", según sus autores.

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 la UGR.

En este trabajo, publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*, participaron 718 niños y adolescentes de entre 9 y 17 años de 13 centros educativos públicos y privados.

Para su trabajo los expertos emplearon técnicas de antropometría (medición de diversas dimensiones y medidas del cuerpo, para valorar el peso y la talla de los niños) y midieron su índice de masa corporal o IMC, una fórmula que permite establecer si la cantidad de kilos de una persona son adecuados o excesivos.

También fueron valorados seis pliegues antropométricos de la piel de los participantes, como los situados sobre el omóplato, el tríceps, el bíceps y el abdomen; los 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.

Comer en familia, lo más saludable

Para analizar la influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad entre los alumnos, los científicos de la UGR emplearon un cuestionario elaborado por el equipo, en el que se recogía información relativa a aspectos de su entorno familiar y a la frecuencia de consumo de determinados alimentos y a la práctica de alguna actividad física.

De acuerdo a los autores, a la luz de los resultados de este trabajo existe "una imperiosa necesidad" de fomentar prácticas y estilos de vida saludables entre las familias, que mantengan un adecuado estado nutricional y de salud del niño, entre las cuales es altamente recomendable la práctica de ejercicio físico.

"La relación del niño con su objeto primario, la madre, y hacia la comida están unidos uno con el otro desde el principio" explica la psicóloga Carmen Moyano Rojas.

“La gratificación está mucho más relacionada con el objeto (el padre y/o la madre) que da el alimento que con la alimentación en sí misma, pues ese objeto les proporciona el sentimiento de seguridad”, señala.

De acuerdo a Moyano Rojas, "lo que comemos, cómo lo comemos y cuándo tiene mucha importancia. Todo el ambiente y la preparación para esta reunión familiar a través de la alimentación, así como la actitud que se mantiene durante ese encuentro, nos proporcionarán las bases para crear el especial vínculo que nos trae la ‘ceremonia’ de la comida".

"Construir unos buenos hábitos alimentarios, con paciencia y mostrando una actitud saludable y positiva hacia la comida es el factor inicial y más importante. Estos hábitos debemos transmitirlos no sólo cuando estamos comiendo, sino desde que escogemos y compramos los alimentos en el supermercado, en la cocina preparando la comida, en la propia mesa...", aconseja esta experta.

Del estudio de la UGR, se desprende, entre otras conclusiones, algo aceptado por la sabiduría popular: que si no fuera por la participación de su madre, los niños preferirían alimentarse exclusivamente a base de pizza, salchichas, dulces, palomitas de maíz y espagueti.