

Buscar en el abc del bebé: Seleccionar

Buscar

Síguenos en:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Buzz](#)



[Registro](#) | [Ingreso](#)

[ABC en TV](#) | [ABC en prensa](#) | [ABC registra](#)

[Inicio](#) • [Antes del embarazo](#) • [Embarazo](#) • [Bebé](#) • [Niño](#) • [Familia](#) • [Comunidad](#) •

[ANTES DEL EMBARAZO](#) [EMBARAZO](#)

[BEBÉ](#)

[NIÑO](#)

Familia / [Abc del hogar](#) /

¿Ya estás registrado? [Ingresa aquí](#)

\$36.000 por boleta platino para Striker Fighting Championship

Solo por **\$36,000**



[Ver Oferta](#)

www.quebuena.compra.com

Patrocinado por:

PauteFacil Enlaces patrocinados



Invierta En Comercio

En el primer rascacielos en construcción en Bogotá

[Bdbacata.com](#)

Anuncie aquí

Menús preparados por las madres son más saludables para los niños, afirma estudio



Por: Efe

Miércoles, 20 Febrero 2013 - 2:24pm

Comer en familia aumenta los beneficios para la salud.

0

[Comentarios](#)

Comparte este artículo

0

[Twitter](#)

0

A 2 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

"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 benéficos para la salud y el peso corporal, según afirman los estudios médicos.

Científicos de la Universidad de Granada, UGR (sur de España), han confirmado que existe una asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los niños y quienes 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".

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', los científicos incluyeron a 718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 17 años de trece centros educativos públicos y privados, y para su trabajo, 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, teniendo en cuenta la edad y sexo de los participantes.

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 también referida a la frecuencia de consumo de determinados

Herramientas

[Test de Defensas](#)

Evalúa tus conocimientos sobre el tema para estar preparada y prevenir cualquier enfermedad en tus hijos.

[Test de Jardines](#)

Te permitirá saber cuál es el jardín ideal para tu hijo, de acuerdo con los requisitos básicos que debe cumplir el establecimiento.

[Test de Niñera](#)

Te permitirá saber cuál es la niñera ideal para tu hijo, de acuerdo con los requisitos básicos que debe cumplir una cuidadora.

[Manualidades](#)

Hemos diseñado una serie de manualidades imprimibles en PDF para que tu hijo empiece a adquirir habilidades motrices y, a la vez, se divierta. Cubos armables, modelos para colorear y recortar son algunas opciones.

[Mas herramientas ABC](#)

[Publicidad](#)

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 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 a través de "juegos clásicos", no sedentarios.

La psicóloga clínica Carmen Moyano Rojas, afirma que "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".

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

[Imprimir](#)

[Reportar errores](#)

Tags de artículo [Alimentación](#) | [Niños](#) | [Salud](#) |

Agrega tu comentario

Para poder comentar debes ser un usuario registrado.

[Iniciar Sesión](#)

[Registro](#)

[Comentar](#)



Enfermedades [Salud](#) [Posparto](#) [Educación](#) [Alimentación](#) [Comportamiento](#)
[Lactancia](#) [Aprendizaje](#) [Maternidad](#) [Crianza](#) [Recién nacido](#) [Recomendaciones](#)
[Familia](#) [Niños](#) [Bebé](#) [Nutrición](#) [Embarazada](#) [Gestación](#) [Parto](#)
[Embarazo](#) [Cuidados](#) [Desarrollo](#) [Famosas](#) [Niño](#)