



HOME CLASIFICADOS TU NOTICIA

COMERCIOS EL TIEMPO CONTACTENOS CHAT

Jueves, 21 de febrero de 2013

NOTICIAS / INFORMACION GENERAL

EL PAIS

LA PROVINCIA

EL MUNDO

ECONOMIA

INFORMACION GENERAL

DEPORTES

POLICIALES

ESPECTACULOS

Recomendá esta nota

Twitter 0

Compartir 0

Los hijos de las mamás que cocinan mejoran su rendimiento

Según un estudio, evitan los trastornos alimentarios, ganan en seguridad y prefieren los alimentos sanos

IMAGENES



LOS CHICOS QUE SE INVOLUCRAN CON LA ELABORACIÓN DE LA COMIDA EN SUS CASAS, MÁS PROPENSOS A COMER ALIMENTOS SANOS

Falta de tiempo. Problemas de organización. Factores Culturales. Estas son las razones más comunes que alejan a las mujeres de entre 30 y 40 años - muchas de ellas madres- de la cocina, según la nutricionista del Programa de Prevención del Infarto en la Argentina (PROPIA) dependiente de la UNLP, Lorena Lázaro Cuesta. Como muchos especialistas en nutrición, Lázaro Cuesta cree que la comida preparada en casa trae beneficios a los chicos. Y en la misma sintonía, una revisión de estudios difundida recientemente, pone el acento en que los chicos que comen comida preparada por sus madres tienen más chances de evitar la obesidad y otros trastornos alimentarios, ganan en seguridad y prefieren por elección propia los alimentos sanos.

Los estudios, realizados en España, Estados Unidos e Inglaterra, destacan la importancia de que los chicos participen en cada paso del proceso de preparación de los alimentos -desde ir al supermercado a compartir la mesa familiar-, lo que favorecería su opción por una alimentación sana.

El primero de los trabajos fue realizado por científicos de la Universidad de Granada (España), quienes destacaron que existe una asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los chicos y la persona que les elige y prepara los alimentos de cada día. Cuando esa persona es la madre, destacan los científicos, los beneficios son mayores.

Los investigadores comprobaron que los chicos 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".

María José Aguilar Cordero, Emilio González Jiménez, Carmen García García, Pedro García López, Judit Alvarez Ferre y Esther Ocete Hita, autores del trabajo indicaron que "la madre continúa siendo 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 mantenimiento de una óptima alimentación familiar", según el trabajo que fue publicado en la revista "Nutrición Hospitalaria" y que se basó en el estudio de 718 chicos de entre 9 y 17 años de trece centros educativos públicos y privados de España.

Otra de las conclusiones del estudio es que cuando la comida es preparada por la madre (o el padre) proporciona a los chicos beneficios psicológicos: una gratificación y un sentimiento de seguridad.

otro estudio

Otro de los estudios difundidos, a cargo de expertos de la Universidad de Nottingham, (Inglaterra) indica que ofrecerles a los chicos desde edad temprana -a partir de los 20 meses- una variedad de pequeñas porciones de distintos alimentos para que ellos mismos elijan qué comer tiene un impacto positivo en los hábitos de nutrición y puede prevenir la obesidad en el futuro.

Un tercer informe, desarrollado por investigadores de la Universidad de Illinois (Estados Unidos) corrobora que comer con la familia ayuda a los chicos a mantenerse delgados y sanos.

Los resultados de estos trabajos no sorprenden a Lorena Lázaro Cuesta, quien además de ser nutricionista del Propia se desempeña en ese rol trabajando en talleres con chicos y padres en una escuela privada marplatense (Northern Hills) y en el Hospital Materno Infantil de Mar del Plata.

"Trabajando en la escuela uno nota en chicos de entre 3 o 4 años que cuando están acostumbrados a participar en el proceso de elaboración de las comidas en su casa son más proclives a comer frutas y verduras, alimentos que son sanos y que son los más difíciles de incluir en las dietas de los chicos a esa edad. Del mismo modo, vemos que cuando el chico hace las compras con la madre, tiene más curiosidad frente a los alimentos sanos y está mejor dispuesto a probarlos".

Pero ese trabajo también le permite interactuar con las madres entre las que existe la idea de que los factores culturales (haber crecido alejadas de las cocinas) y la falta de tiempo les impiden cocinar para sus hijos: "Lo que notamos es que, más que una cuestión de tiempo, lo que aleja a las madres de la cocina es un problema de organización. Cocinar una comida sencilla insume entre 40 minutos y una hora; no es tanto tiempo y la diferencia en el estado y los beneficios para los chicos son muy grandes", explica.

En familia

Según un estudio realizado por la Universidad de Illinois, Estados Unidos, los chicos que comen tres o más veces por semana con sus familias son un 12% menos propensos a tener sobrepeso y un 20% menos inclinados a comer dulces, gaseosas y alimentos fritos no saludables.

ESPACIO DE PUBLICIDAD

Motores Argentinos
 La guía más completa de vehículos para Quilmes
 Avellaneda, F. Varela, Berazategui, San Lca, Solano y todo el sur
 \$5

QuilmesPresente
 Me gusta

A 933 personas les gusta QuilmesPresente.

Plug-in social de Facebook

TELEFONOS UTILES

HORARIOS DE TRENES

PUBLIQUE SU CLASIFICADO GRATIS

CARTELERIA TEATRAL

LOS ESTRENOS DE LA SEMANA