

La alimentación durante el embarazo y los primeros años de vida del niño puede determinar su comportamiento

EP Un estudio europeo que aún está en marcha ha demostrado que la **alimentación del niño desde su gestación** y, especialmente, sus **primeros años de vida** podría determinar su comportamiento y el rendimiento mental.

Estas son las conclusiones del proyecto **NUTRIMENTE**, dirigido por una investigadora de la Universidad de Granada, que ha analizado el **efecto que ejercen a largo plazo** la ingesta de proteínas, ácidos grasos omega-3, vitaminas como las B o el ácido fólico, micronutrientes como el hierro o el yodo y la leche materna sobre **desarrollo cognitivo, emocional y conductual de los niños desde antes del nacimiento y hasta los 9 años**.

Por el momento, los estudios han demostrado que la **ingesta de ácido fólico, recomendada en Europa durante los tres primeros meses de embarazo**, puede reducir la probabilidad de desarrollar problemas de comportamiento durante la niñez.

Igualmente, se ha comprobado que comer **pescado** también es beneficioso, no solo por los ácidos grasos omega-3 que sirven de cimiento para las células cerebrales, sino también por su contenido en yodo, que ha demostrado tener un efecto positivo sobre la habilidad para la lectura en los niños evaluados a los nueve años de edad.

Existen otros factores que pueden afectar al desarrollo mental de los niños, como la **edad de los padres o su nivel educativo y socio-económico**, y también, como se ha demostrado en el Proyecto NUTRIMENTHE, la base genética de la madre e hijo.