

Ciudad Guayana, 15 de Mayo de 2013

Buscar



- INICIO CUERPO A CUERPO B CUERPO C CUERPO D QUINTO CUERPO SUPLEMENTOS PAG. ESPECIALES

Agregar a Favoritos

Salud/ Calidad de Vida / 14 de Mayo de 2013/ 10:21 a.m.

Me gusta 0 Tweet 3 5

Comer en casa previene la obesidad infantil



Comer en casa es una forma muy efectiva de prevenir la obesidad infantil. Los chicos que almuerzan y cenan la comida que prepara su mamá tienen un mejor perfil nutricional y un peso más adecuado.

Los investigadores de la Universidad de Granada (España) encontraron en un nuevo estudio que esto se relaciona con la persona que cocina, ya que cuando la mamá prepara los alimentos los chicos comen más sano que cuando cocina otra persona. Este estudio fue publicado en la revista Nutrición Hospitalaria.

La comida de mamá

La investigación se realizó con 718 chicos de 9 a 17 años de edad de escuelas ubicadas en distintas ciudades. Los especialistas midieron diferentes parámetros como el peso, el índice de masa corporal y la edad. A su vez, los jóvenes voluntarios completaron un cuestionario destinado a evaluar las características del ambiente familiar, los hábitos alimenticios y la costumbre de hacer actividad física, entre otros.

Los chicos que solían comer en su casa los alimentos preparados por sus madres mostraron un mejor perfil nutricional y un peso mucho más adecuado para su edad. "La mamá es el miembro de la familia que mejor conoce las necesidades nutricionales de los chicos y sabe cómo preparar sus comidas", subrayan los especialistas.

La investigación también encontró que hay una relación directa en los hábitos sedentarios y el índice de masa corporal de los chicos. Dicho en otras palabras, cuanto más tiempo pasaron los chicos frente al televisor, los videojuegos o Internet mayor era su riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad.

Los expertos subrayaron que es muy importante que la familia inculque hábitos de vida saludables en los chicos desde que son muy pequeños, algo que incluye los juegos tradicionales ya que generalmente implican hacer actividad física.

Con información de Neomundo

publicidad

Advertisement for Farmacia Castillito featuring a woman in a white dress and various pharmaceutical products like Bioderma, Nivea, and Eucerin.

Edición del día

Portada

Newspaper front page (Portada) with headlines: 'Sargento estafó a más de mil personas', 'Vecinos de La Victoria claman por ayuda', and 'Guerra con grandes éxitos'.

Contraportada

Newspaper back page (Contraportada) with headlines: 'Cuerpos policiales esperan instrucciones para activar Plan Patria Segura', 'Equipos DIMACA, C.A. trabajan en Antiguas Cereales', and 'Represamientos de las autoridades de seguridad regional y del ejército nacional'.