

## La dieta sana eleva la inteligencia de los niños

Escrito por ByM - 10/09/2013 09:29

---

Bueno mamis. Para todas las que preparais papillas y comidas caseras con alimentos sanos y nutritivos para vuestros bebés y pequeños, saber que esa dieta sana eleva la inteligencia de los niños según las investigaciones realizadas por la Universidad de Southampton (Reino Unido)

Según estos estudios, los bebés que toman frutas y verduras tienen mayor coeficiente intelectual. Los 'alimentos adultos', comidas preparadas y 'snacks' no tienen este efecto positivo.

El estudio se realizó con la participación de 241 menores de cuatro años, junto a sus madres, seleccionadas del 'Estudio de Mujeres de Southampton'.

Un grupo de enfermeras visitó a las madres y a sus bebés cuando tenían seis y 12 meses de edad. A todas se les realizó un cuestionario sobre el tipo de dieta seguida por sus hijos.

Las dietas se dividieron en dos grupos.

- Una primera en la que se incluía la elevada frecuencia del consumo de frutas, vegetales, pescado, comidas caseras y un bajo consumo en productos preparados y leche pasteurizada.

- El segundo tipo de dieta se caracterizaba por los considerados 'alimentos de adultos'. Es decir, una elevada ingesta de 'snacks', carne procesada, patatas fritas y naranjada.

Para poder determinar el desarrollo cognitivo de los infantes, un grupo de psicólogos llevó a cabo varios test de atención, habilidad sensomotora, memoria y lenguaje en los hogares de los pequeños cuando estos habían cumplido los cuatro años.

Conclusiones:

- Los menores que cuando eran bebés "siguieron una dieta rica en frutas, verduras y comidas caseras puntuaron más alto en las pruebas de inteligencia y memoria que los alimentados con el segundo tipo de dieta", rezan las conclusiones del trabajo. En ellas se insiste, además, que estos "resultados fueron independientes de la inteligencia o educación materna, su clase social o el ambiente en el domicilio familiar, peso o edad gestacional del hijo al nacer".

- los bebés que consumieron con "frecuencia galletas, 'snacks' o patatas fritas tenían un peor desarrollo cognitivo y neurofisiológico tal y como quedó demostrado en las pruebas de lenguaje"

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/07/16/psiquiatriainfantil/1247772021.html>

<http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/images-20130910.jpg>

=====

## Re: La dieta sana eleva la inteligencia de los niños

Escrito por gaol - 12/09/2013 08:16

---

Buen artículo, las madres deben mirarlo :laugh:

[http://foro.preguntasfrecuentes.net/images/fbfiles/images/13\\_\\_\\_1\\_1.jpg](http://foro.preguntasfrecuentes.net/images/fbfiles/images/13___1_1.jpg)

=====