

# Estrategias para potenciar el rendimiento cerebral de los hijos

## Trucos para aprovechar el tiempo libre con ellos para hacer ejercicios que mejorarán su rendimiento cerebral

Aprovechar el tiempo libre con los hijos para jugar es algo muy común en casi todas las familias. Sin embargo este tiempo libre se puede aprovechar también para potenciar con 6 actividades que permitirán poner el cerebro de los hijos en marcha en los periodos de vacaciones pero que también son muy recomendables mantener durante el curso. El neuropediatra Manuel Antonio Fernández aporta las claves.

Cuidar la alimentación, realizar ejercicio, desarrollar actividades al aire libre, aprovechar la luz, convertir en rutina el juego con otros niños o incluir actividades mentales en periodos vacacionales.

Cómo hacerlo fácilmente y los beneficios que aportan.

Las 4 estrategias sencillas para cuidar la alimentación por la vía rápida

"Aunque todos pensamos que sabemos cuáles son los alimentos más saludables -explica el experto- la verdad es que la mayoría estamos muy equivocados".

Aprender algunos aspectos básicos sobre la composición de los alimentos

Los alimentos tienen 3 componentes principales y cada uno de ellos tiene unas características diferentes. El organismo necesita una proporción muy concreta de cada una de ellas. El poder calórico de las proteínas y los hidratos de carbono es de 4 Kcal por gramo y el de las grasas es más del doble con 9 Kcal.

Hidratos de carbono (40-60%): se podrían considerar el combustible del organismo.

Proteínas (15%): son los ladrillos con los que se construye el cuerpo.

Grasas (30%): hay de diferentes tipos y mientras algunas son necesarias y beneficiosas, otras son muy perjudiciales.

Esto supone que la misma cantidad de grasas tiene más del doble de calorías que las proteínas o los hidratos de carbono. Para saber qué alimento está en cada grupo y sus proporciones habría que hacer lo siguiente:

Planificar la alimentación de la semana con antelación para distribuir bien el tipo de alimentos  
Evitar incluir grandes cantidades de grasas o hidratos de carbono y potenciar el consumo de proteínas como componente estructural. Además, favorece el proceso metabólico al requerir más tiempo que los otros y con ello, se evitan subidas y bajadas bruscas de los niveles de azúcar en sangre. Incluir carne y pescado en cada una de las comidas principales y algo de proteínas en el desayuno.

Analizar las cantidades necesarias según cada caso

Es importante tener en cuenta que no es lo mismo la cantidad que necesita comer un niño de 3 años que uno de 10. De este modo, hay que controlar la ingesta calórica para asegurar el crecimiento sin provocara cúmulo excesivo.

Selecciona el tipo de cocinado y cuidar las salsas

Además del tipo y la cantidad de alimento, es fundamental tener claro que freír los alimentos multiplica su contenido calórico debido a lo que aporta el aceite usado. Además, todas las salsas y condimentos añadidos son un aporte extra de calorías que no son convenientes.

Las 3 mejores opciones para realizar ejercicio sin darse cuenta con los hijos

Es importante diferenciar hacer ejercicio de hacer deporte. "No todos estamos en condiciones físicas para jugar un partido de fútbol con nuestro hijo y sus amigos y no hace falta ya que hay diferentes alternativas que pueden ayudar a mover el cuerpo", sostiene el experto.

Andar es una magnífica vía de realizar actividad física. También hay ejercicios de interior para hacer en casa.

La bicicleta es una de las actividades de exterior que más le gustan a los niños.

El agua es la mejor opción para realizar actividad física en verano, ya sea en la propia playa o en piscina.

Las dos vías más sencillas para aprovechar los efectos de la luz en el cerebro para potenciar las neuronas

La luz natural tiene muchos más efectos beneficiosos de lo que se piensa. Tiene influencia sobre los ritmos de sueño y vigilia gracias a la influencia sobre la Melatonina y el cortisol.

La luz influye en el estado de ánimo, ayuda al crecimiento gracias a la metabolización de la vitamina D

Opciones de la luz artificial: la luz de alta intensidad en las primeras horas de la mañana tienen efectos positivos sobre la activación, en dosis justa, la combinación de luz natural y artificial tiene utilidad para el desarrollo neurológico infantil

La forma más simple para convertir en rutina el juego con otros niños

Uno de los principales problemas de los padres es la comunicación con sus hijos. Para poder participar con ellos en actividades compartidas es fundamental conocer sus gustos.

Averiguar las actividades que más les gustan, participar en ellas. Aprender, pedirles que enseñen a los padres cómo lo hacen, planificar tiempo compartido y días sin electrónica.

La mejor manera de incluir actividades mentales en periodos vacacionales planificándolas con los hijos  
Juegos en familia, actividades digitales, aprovechar las rutinas del día a día y la compra es un buen momento para realizar actividades.

Para más información o entrevistas con el Doctor:

Agencia MAD&COR  
prensa@madandcor.com  
675943952

**Datos de contacto:**

Gema Lendoiro  
www.madandcor.com  
675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Infantil](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>