

## Mejor alimentación, ¿mejores habilidades lectoras?

### Un nuevo estudio sugiere que los niños que comen mejor podrían tener más habilidades de lectura

Después de milenios pasando mucha hambre, en los últimos años la sociedad occidental se enfrenta a una situación muy diferente, la de tener comida en abundancia y unos índices de sobrepeso y obesidad demasiado elevados, incluso en la infancia (en España uno de cada tres niños tiene sobrepeso).

Es urgente poner solución a esto porque se está viendo que los niños con exceso de peso tienen signos de enfermedad cardíaca ya con 8 años, y por si puede ayudar en la motivación de los padres a provocar cambios en la dieta, un nuevo estudio sugiere que los niños que comen mejor podrían tener más habilidades de lectura.

Qué sería 'comer mejor' según el estudio

La investigación se llevó a cabo en Finlandia y se ha publicado en la revista *European Journal of Nutrition*. Para llevarla a cabo cogieron una muestra de 161 niños con edades comprendidas entre los 6 y los 8 años, cursando entre primer y tercer curso.

Investigaron cuál era la dieta que recibían y cuáles eran sus habilidades de lectura, así como de aritmética, y vieron que obtenían mejores puntuaciones en las habilidades de lectura los niños que comían pocos alimentos azucarados y poca carne roja, y cuya dieta consistía principalmente en verdura, bayas y frutas, además de pescado, granos integrales y grasas insaturadas. A la hora de evaluar los resultados de matemáticas no se vieron diferencias claras.

Dichas habilidades eran significativamente mejores incluso al considerar factores de confusión como el estatus socioeconómico, la actividad física, la adiposidad del cuerpo y la aptitud física.

¿Quieren decir que los que comen peor, leerán peor?

Por el tamaño de la muestra, que es muy bajo, y por el tipo de intervención realizada, no puede decirse que los que comen peor vayan a leer necesariamente peor, porque no está del todo claro que haya relación entre la dieta y las capacidades de lectura. Sin embargo, los autores del estudio afirman que los padres, las escuelas y los gobiernos deberían velar por la salud y el rendimiento de los niños, y una buena estrategia puede ser la de lograr que los alimentos más saludables estén disponibles y al alcance de los más pequeños.

De hecho, no es el primer estudio que asocia la calidad de los alimentos que comen los niños con su rendimiento escolar. Hace dos años os explicamos que cuanto más comida rápida comían los niños peor era su capacidad de aprendizaje. En ese mismo estudio se pensó que los resultados podrían deberse a que los niños de hogares con menos recursos suelen comer peor, y que los resultados en el cole podrían venir de ahí y no por la dieta, sin embargo aislaron los datos y observaron que la

diferencia existía igualmente.

Así que si aún tienes dudas de por qué los hijos tienen que comer sano, aquí hay una razón más: uno es lo que come, y los niños que comen más sano parecen tener un mejor rendimiento en la escuela. No será necesariamente mejor que los que comen peor, pero sí mejor que el rendimiento que obtendría si su dieta fuera poco variada o con exceso de alimentos poco nutritivos.

La noticia Los niños que comen mejor podrían tener más habilidades de lectura fue publicada originalmente en *Bebés y más* por Armando .

### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Nutrición](#) [Educación](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>