



V Observatorio Nestlé: Comer bien ayuda a mejorar las notas

## 5 nutrientes que ayudan al rendimiento escolar

**GRASAS SALUDABLES**  
(Ácidos grasos insaturados)

Ayudan al desarrollo y al buen funcionamiento del cerebro y de la vista.



**VITAMINAS DEL GRUPO B**

Son fundamentales para el metabolismo energético, para el crecimiento y correcto funcionamiento del sistema nervioso central y del cerebro. Ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuyen al rendimiento intelectual.



**MINERALES**

**Hierro**

Contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. La falta de hierro causa anemia, lo que puede originar cansancio, apatía, desconcentración y dificultades en el aprendizaje.



**Zinc**

Contribuye a la función cognitiva, al metabolismo de los hidratos de carbono y es esencial para el crecimiento.



**Magnesio**

Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye a la función psicológica normal y del sistema nervioso. También a mantener en buen funcionamiento los músculos y el sistema nervioso.



Fuente: 'V Observatorio Nestlé sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias'.

## Los niños que siguen una dieta equilibrada sacan mejores notas y van menos estresados

07-06-2018

Según el V Observatorio Nestlé, un 32% de los niños españoles saca sobresaliente en lenguas y/o ciencias, mientras que esta cifra asciende al 46% entre los que siguen una dieta saludable. El estudio revela, además, una relación entre la motivación por ir a la escuela y una alimentación saludable. Al 84% de los pequeños que come bien no le cuesta ir al colegio. Por parte de las familias, las frutas y verduras, son las asignaturas pendientes.

El curso escolar está a punto de finalizar y, tras unas intensas semanas de exámenes, en breve llegará el esperado momento de las notas finales para los alumnos españoles. En este contexto se enmarca el V Observatorio Nestlé sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias que, en esta edición, ha querido profundizar en la importancia de la alimentación en el rendimiento escolar de los niños.

Para elaborar este estudio<sup>1</sup>, promovido por Nestlé y realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS, las familias encuestadas se han clasificado entre las que siguen una alimentación equilibrada y las que no, determinando una serie de raciones recomendadas para cada grupo de alimentos. Según el criterio establecido, se ha considerado que un niño come de forma saludable cuando incluye, en su día a día, el consumo de fruta natural y verduras frescas y, al menos una vez a la semana, el de legumbres, pescados y frutos secos, incluyendo el aceite de oliva como aliño habitual y el agua como bebida principal.

“Comer de forma saludable es imprescindible para el correcto desarrollo del niño. Una alimentación variada y equilibrada debe incluir todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas. De hecho, sabemos que en las comidas principales los niños ingieren la mitad de verduras y hortalizas de lo que marca la recomendación. El reto está en respetar las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos y adaptar el tamaño de la ración a la edad para aportar al niño todos los nutrientes que su organismo necesita. Por eso, en Nestlé, junto con el Hospital Sant Joan de Deu, hemos desarrollado Nutriplato, un método de educación nutricional para ayudar a los padres a que sus hijos coman bien”, explica Laura González, responsable de Nutrición de Nestlé España.

## Una alimentación equilibrada, base de bienestar físico, social e intelectual

Los resultados del V Observatorio Nestlé revelan que los niños que siguen una dieta equilibrada sacan más sobresalientes. Un 32% de los alumnos españoles saca un excelente en lenguas y/o ciencias pero este porcentaje asciende al 46% entre aquellos que siguen una alimentación saludable.

*“En este estudio se observa que unas buenas pautas alimentarias son clave para un mayor bienestar que, sin duda, se refleja en las diferentes esferas de la vida. Así, los alumnos que obtienen mejores notas son los niños que además de seguir una alimentación equilibrada, son también los que suelen hacer actividad física regularmente, los que tienen unas buenas rutinas de descanso, mejor actitud, etc. En definitiva, un estilo de vida saludable se corresponde con un bienestar físico, social e intelectual”,* señala Laura González.

En esta línea, el doctor **Rafael Casas**, psiquiatra y experto en promoción de hábitos de salud y en obesidad infantil, explica que un adecuado desarrollo cognitivo influye favorablemente en el aprendizaje. *“Independientemente de otros factores que inciden en este desarrollo como la genética o el ámbito socioeconómico, es muy importante que, además del bienestar emocional, el niño disponga de una dieta saludable con todos los nutrientes que contribuyen a este proceso cognitivo que determina la capacidad de concentración, atención o memoria y el aprendizaje”.* Según Casas, el papel de los padres es fundamental. *“Los progenitores son los que transmiten al niño las bases y rutinas de un estilo de vida saludable en su sentido más amplio. Su rol es esencial para que los pequeños adquieran buenos hábitos de alimentación, cumplan con las horas de sueño adecuadas para su edad e incluso desarrollen actitudes más positivas y disfruten de una buena relación emocional con su familia y amigos, y también en la escuela”,* concluye.

### Más motivados y con menos estrés si comen bien

Más allá de las propias calificaciones, el estudio observa una relación entre la alimentación y las actitudes de los pequeños en el colegio. Los niños con una dieta saludable son los que están más satisfechos con su rendimiento escolar. Solo cuatro de cada diez alumnos está contento con sus notas mientras que, entre los que comen bien, son 6 los que se muestran satisfechos. Además, al 84% de los alumnos que come de forma equilibrada no les cuesta ir a clase. Sin duda, son los que van con más ganas a la escuela.

Preguntados por el estrés, un 11% de los padres reconoce que sus hijos están estresados con los estudios. Según los mismos, solo el 28% de los niños está muy contento con sus tareas escolares; un porcentaje que llega al 42% entre aquellos que siguen una dieta equilibrada. En esta línea, solo el 37% de las familias asegura estar muy de acuerdo con que los pequeños tienen tiempo suficiente para hacer los deberes mientras que este porcentaje llega al 45% entre los que comen equilibradamente.

### La asignatura pendiente: no comen suficiente fruta y verdura

Otro dato relevante es que tan solo un 10% de las familias encuestadas sigue una alimentación equilibrada. El 69% de los padres sabe que hay que ofrecer diariamente a los pequeños tres raciones de fruta, pero únicamente el 17% lo hace. También comen menos verdura de la recomendada ya que, aunque el 66% de las familias es consciente de que debería dar a sus hijos dos raciones de verdura al día, solo el 54% lo cumple.

*“Una alimentación saludable, equilibrada y variada aporta al niño todos los nutrientes que su organismo necesita. Algunos de ellos están relacionados con la función cognitiva. Por ejemplo, los alimentos ricos en vitaminas del grupo B son fundamentales para el correcto funcionamiento del cerebro, ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuyen a un buen rendimiento intelectual”,* concluye la responsable de Nutrición de Nestlé España.

---

1– Los resultados de este estudio se han obtenido a través de 1.038 entrevistas online y de un diario de consumo a familias con hijos de 3 a 12 años, residentes en España y representativas a nivel nacional por sexo, edad y zona. Se establecieron cuotas por edad y sexo del niño (abril de 2018).

### Noticias Relacionadas

- Importancia del calcio y la vitamina D en la alimentación de niños y niñas en edad escolar
- La importancia de las proteínas lácteas en la nutrición de los niños y niñas en etapa escolar
- Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?