



## SALUD AMBIENTAL MONTEVIDEO

Edición N° 10 | Agosto 2023 | Montevideo



### Estudio Dieta y Cognición

#### Dirección de SAM

Dra. Elena Queirolo  
Dr. Gabriel Barg  
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay.

Dra. Katarzyna Kordas  
Universidad Estatal de Nueva York en Buffalo, Estados Unidos.

Finalizamos un nuevo estudio en el que examinamos la relación entre la dieta y el rendimiento cognitivo de 270 niños de 6 a 8 años de Montevideo, participantes de SAM (Salud Ambiental Montevideo) que ingresaron al estudio entre 2009-2013.

Se identificaron dos diferentes hábitos de consumo de alimentos: alimentos procesados (altos en calorías) y alimentos ricos en nutrientes.

#### LOS RESULTADOS MOSTRARON QUE:

El patrón de alimentos ricos en nutrientes, caracterizado por un mayor consumo de vegetales de hojas oscuras y rojo-naranja, huevos, porotos y lentejas, papas y carnes frescas, se asoció con un mejor rendimiento en lectura.



#### ¿Por qué es importante lo que comemos?

*Una dieta rica en nutrientes puede beneficiar la adquisición de habilidades de lenguaje escrito al inicio de la etapa escolar.*





### COMENZAMOS EL TERCER AÑO DE MOX

Como ustedes saben, el estudio MOX que estamos realizando consta de tres visitas que se realizan una por año.

Este mes de agosto comenzamos con la tercera y última visita, por lo cual seguimos avanzando en los objetivos que nos planteamos y agradecemos enormemente continuar, como lo vienen haciendo, con el compromiso y la responsabilidad que implica la participación.

Aún faltan por venir algunas familias a su segunda visita. Como aún están a tiempo, los invitamos especialmente a que se agenden y así coordinamos su asistencia.

### AYUNO Y PLOMO

Si los niños y niñas realizan ayunos prolongados o pasan muchas horas sin comer, tienen posibilidades de absorber más plomo.

El estómago de los niños se vacía más rápido que el de los adultos. Es muy importante que los pre escolares, escolares y adolescentes, que estén en riesgo de exposición al plomo, hagan las 4 comidas del día e incluyan colaciones en la mañana y/o en la tarde.

Está demostrado que aún en un ambiente contaminado, los niños que desayunan con regularidad y hacen sus comidas regularmente pueden disminuir la absorción de plomo.

### IMPORTANTE

En 1° año escolar, el

**13%**

de niños y niñas de nuestro estudio **no desayunan o meriendan.**



### DESCANSO Y SALUD

El dormir adecuadamente (8 horas seguidas por lo menos en la noche) juega un papel crucial en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños y adolescentes.

Numerosos estudios han establecido una conexión directa entre la calidad del sueño y la salud mental de los jóvenes, especialmente en lo que respecta a la ansiedad y la depresión.

En las etapas de desarrollo, el sueño adecuado mejora el aprendizaje y ayuda a procesar las experiencias diarias. Cuando el sueño no es adecuado los niños/adolescentes se encuentran más irritables y con menos energía para enfrentar los desafíos cotidianos. Un buen descanso es fundamental para el crecimiento saludable.