

# Los niños que comen pescado incrementan su coeficiente intelectual y duermen mejor



Sabemos que a la mayoría de los niños detestan el pescado, pero después de esto tendrás que hacer una nueva táctica para que los niños de casa coman pescado : se comprobó que si lo comen una vez a la semana o más duermen mejor y obtiene una puntuación más alta en pruebas de deficiente intelectual, de acuerdo a un estudio publicado en Scientific Reports.

“Introducir el sabor temprano del pescado, lo hace más apetecible”,

PINTO-MARTIN, COAUTORA DEL ESTUDIO Y DIRECTORA EJECUTIVA DEL CENTRO DE INICIATIVAS DE SALUD PÚBLICA DE PENN.

## **Sobre el estudio.**

La Universidad de Pensilvania aplicó una encuesta a más de 500

niños de China de entre 9 y 11 años. Les preguntaron con qué frecuencia comían pescado: “nunca”, “rara vez” y “una vez a la semana”

Cuando se les aplicó una prueba de coeficiente intelectual, los que dijeron que comían pescado una vez por semana obtuvieron 4.8 puntos más que el resto.

No se supo qué tipo de pescado, pues por la edad de los pequeños, los científicos prefirieron no hacerlo.

Por otro lado, los papás respondieron preguntas sobre la calidad de sueño, y quienes comieron más pescado, dormían mucho mejor que los demás.

Los estudios demostraron una conexión entre los omega-3 y los ácidos grasos esenciales que se encuentran en muchos tipos de peces.

Ahora, los investigadores recomiendan que este alimento sea parte de la dieta de los menores.

Fuente: muyinteresante.