

PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 28 de abril de 2025



Cognición para niños y adolescentes inteligentes

¿Qué es la comida inteligente para niños inteligentes?

¿Cuál es la mejor dieta para promover el desarrollo intelectual, emocional y conductual de un niño? Hoy, la organización benéfica lanza un proyecto [foodforthebrain.org](https://www.foodforthebrain.org) para averiguarlo.

Con el aumento creciente del autismo, el TDAH y la neurodivergencia, todos ellos relacionados con las deficiencias nutricionales [\[1\]](#), la organización benéfica pretende averiguar qué tipo de dieta reduce el riesgo. Una encuesta del Censo escocés de datos de 2024 muestra que uno de cada 14 niños ha sido diagnosticado con autismo. En todo el Reino Unido, uno de cada seis niños está clasificado para necesidades educativas especiales.

¿Qué tiene que ver esta escalada de la neurodiversidad con la nutrición? Los estudios han demostrado que la ingesta de vitaminas del grupo B, así como de mariscos ricos en omega-3, tanto en la madre embarazada como en los niños, predice tanto el comportamiento como el rendimiento escolar". Dice la nutricionista Natalie Coghlan, jefa del proyecto. "Estamos investigando, no solo qué nutrición se requiere para prevenir problemas, sino también qué es lo óptimo para ayudar a los niños a alcanzar su máximo potencial. Todos, tanto los padres como los hijos, pueden participar. Es gratis".

Se invita a los padres a completar un cuestionario sobre la dieta y el estilo de vida de sus hijos, así como sobre los aspectos de la emoción y el comportamiento utilizando un cuestionario de Fortalezas y Dificultades (SDQ). El niño también realiza una prueba de función cognitiva validada en línea. A partir de esto, se da consejo a los padres sobre cualquier área de preocupación y qué hacer al respecto. Pueden unirse al programa COGNITION for Smart Kids and Teens, recibir correos electrónicos, recordatorios de texto y unirse a grupos de zoom para fomentar cambios óptimos en la nutrición y el estilo de vida. Incluso pueden optar por hacer una prueba a su hijo con un análisis de sangre en el dedo en casa para determinar el estado de omega-3, vitamina D, vitamina B, antioxidantes y azúcar en la sangre. Los niños mayores y los adolescentes completan los cuestionarios ellos mismos.

El mismo cuestionario SDQ se utilizó en un estudio de 11.875 mujeres embarazadas que mostró una clara relación entre la cantidad de mariscos consumidos por una mujer embarazada y el desarrollo de su hijo. Cuanto menos mariscos se consumen, peor es el comportamiento social, las habilidades motoras finas, la comunicación y el desarrollo

social, y el coeficiente intelectual verbal del niño. [137] A la edad de 7 años, cuanta más comida chatarra se consumía, mayor era la hiperactividad del niño. [2] Un estudio de seguimiento publicado el mes pasado encontró que, a la edad de 9 años, aquellos que no comían pescado tenían un 43% más de riesgo de problemas de comportamiento con mayor agresión. [3] En el Reino Unido, el 7% de los niños no comen pescado.

Las vitaminas del grupo B también son importantes. Un estudio sueco encontró que la ingesta de folato de un niño predecía sus calificaciones escolares. [4] Los hijos de madres que tenían un nivel bajo de vitaminas B antes de la concepción tenían una probabilidad significativamente mayor de mostrar un comportamiento retraído, ansiedad, depresión o agresión a los seis años. [5]

El proyecto Smart Kids cuenta con el apoyo de un equipo de científicos: psicólogos, neurocientíficos y nutricionistas. "Los problemas de salud mental han aumentado drásticamente en los niños en las últimas décadas. Como psicóloga clínica infantil, soy muy consciente de que hemos estado ignorando el entorno alimentario como un factor que contribuye a las estadísticas. Es hora de que el panorama cambie. Insto a todos los padres a unirse al proyecto Smart Kids", dice la profesora Julia Rucklidge, profesora de psicología y psicóloga clínica de la Universidad de Canterbury, Nueva Zelanda.

La investigación está dirigida por Tommy Wood, profesor asistente de Pediatría y Neurociencia en la Universidad de Washington, Seattle. "Sabemos que varios aspectos de la salud y el estilo de vida que apoyan la función cognitiva a largo plazo en los adultos también son críticos para el desarrollo temprano del cerebro y la salud del cerebro a lo largo de toda la vida. Aprendiendo de nuestro exitoso y práctico programa COGNITION para prevenir el deterioro cognitivo en adultos, estamos aplicando estos mismos principios para ayudar a los niños a ser lo más inteligentes y felices posible".

La ex presidenta de la Asociación Nacional de Directores de Escuela, la Dra. Rona Tutt OBE, ex directora de una escuela con NEE, apoya este proyecto con el objetivo de involucrar a todas las escuelas. "Las personas vienen en una variedad de formas y tamaños, con cerebros que son únicos. Una minoría significativa que es neurodivergente necesita ser reconocida, valorada y apoyada, para que puedan maximizar sus fortalezas y superar sus desafíos. Necesitamos entender qué está impulsando este aumento de la neurodivergencia y cómo apoyar y optimizar mejor el potencial de un niño. Unirse al proyecto Smart Kids los pondrá en el camino hacia un estilo de vida más saludable y un futuro más satisfactorio".

Para unirse al proyecto y aprender a optimizar el potencial de tu hijo/a, rellena el cuestionario de foodforthebrain.org/smartkids.

Notas del editor:

Los expertos de Food for the Brain, mencionados anteriormente, están disponibles para entrevistas y comentarios. Por favor, háganos saber la persona o el tema que le interesa, y haremos todo lo posible para facilitar una entrevista.

Para consultas de los medios de comunicación, póngase en contacto con Sophie en Panpathic Communications: Sophie@panpathic.com / 07815 860 082.

Food for the Brain Foundation es una organización benéfica registrada dedicada a la salud del cerebro, con la misión de crear un futuro en el que la importancia de la nutrición para optimizar el bienestar mental y la salud del cerebro, como medio de prevención y tratamiento, sea entendida por todos y aplicada por muchos. La Fundación Food for the Brain tiene como objetivo educar y proporcionar información importante a todos a lo largo de sus vidas, promoviendo así el bienestar mental y la salud del cerebro a través de una nutrición óptima. es decir, niños, padres, maestros, escuelas, universidades, el público, profesionales de la salud, equipos de bienestar en el lugar de trabajo, operadores de servicios de alimentos, proveedores de catering y el gobierno. Véase: <https://foodforthebrain.org/>

COGNITION for Smart Kids proporciona una evaluación gratuita de la cognición, el bienestar emocional y conductual de un niño y, a través del cuestionario COGNITION, evalúa las áreas clave de la nutrición y el estilo de vida que se deben abordar para optimizar el bienestar cognitivo de un niño. Los padres también pueden optar por realizar un análisis de sangre en casa para detectar omega-3, vitamina D, homocisteína (para el estado de la vitamina B), HbA1c (para el control de la glucosa) y glutatión (para los antioxidantes). Véase foodforthebrain.org/smartkids

A continuación se indican las REFERENCIAS de los estudios a los que se hace referencia:

1 Leer <https://foodforthebrain.org/building-young-brains-shaping-your-childs-future/>

2. Wiles, N., Northstone, K., Emmett, P. et al. Dieta de 'comida chatarra' y problemas de comportamiento infantil: resultados de la cohorte ALSPAC. Eur J Clin Nutr 63, 491-498 (2009). <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602967>

3. Nel L, Emmett PM, Golding J, Taylor CM. Ingesta de mariscos en niños a los 7 años y resultados del desarrollo neurológico en un estudio de cohorte observacional (ALSPAC). Eur J Nutr. 11 de marzo de 2025; 64(3):120. doi: 10.1007/s00394-025-03636-7. PMID: 40064696; PMCID: PMC11893685.

4. Nilsson TK, Yngve A, Böttiger AK, Hurtig-Wennlöf A, Sjöström M. La alta ingesta de folato se relaciona con un mejor rendimiento académico en los adolescentes suecos. Pediatría. Agosto de 2011; 128(2):E358-65. doi: 10.1542/peds.2010-1481. Epub 11 de julio de 2011. PMID: [21746721](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21746721/).

5. Roigé-Castellví J, Murphy M, Fernández-Ballart J, Canals J. La homocisteína total plasmática en ayunas preconcepcional moderadamente elevada es un factor de riesgo para problemas psicológicos en la infancia. Salud Pública Nutr. junio de 2019; 22(9):1615-1623. doi: [10.1017/S1368980018003610](https://doi.org/10.1017/S1368980018003610); véase también Murphy MM, Fernandez-Ballart JD, Molloy AM, Canals J. La homocisteína materna moderadamente elevada antes de la concepción se asocia inversamente con el rendimiento cognitivo en niños a los 4 meses y 6 años después del nacimiento. Nutr Materno Infantil 2017; 13,E12289 . doi: [10.1111/mcn.12289](https://doi.org/10.1111/mcn.12289)

COGNITION[®] for smart kids & teens

COGNITION for Smart Kids & Teens shows you how your child scores right now for cognitive, emotional and behavioural wellbeing on validated tests, which provides a 'baseline' to then measure improvements as you work towards optimising their nutrition and lifestyle.



take the test at
foodforthebrain.org/smartkids

You will see which areas to focus on for the biggest impact on their cognitive health and future risk for cognitive issues, with each domain graded red, amber, yellow or green. Example dashboard below:

