

## Las mujeres consumen más proteínas y menos hidratos de carbono de lo recomendado



[Las mujeres españolas comen cerca de un 15% más de proteínas de lo recomendado.. SXC](#)

Un trabajo científico de la **Universidad de Granada** ha determinado que la población femenina española de todas las edades consume un **15 por ciento más de proteínas** de la cantidad aconsejable y que la ingesta de **hidratos de carbono** se encuentra sin embargo en el límite inferior de la recomendación.

Según ha informado este lunes la institución académica, la principal fuente energética para las mujeres españolas procede de **alimentos precocinados** en el caso de las niñas y adolescentes, y de **productos cárnicos** en mujeres adultas y del **pan** en mujeres mayores de 50 años.

Los investigadores, pertenecientes al grupo "**Nutrición, Dieta y Evaluación de Riesgos**" dirigido por la profesora Fátima Olea Serrano, han llevado a cabo un estudio de hábitos de vida y nutricionales de la población femenina del sur de España.

Para llevar a cabo este trabajo, hicieron una encuesta acerca de **composición corporal, hábitos de alimentación, práctica de actividad física** y otros **hábitos de vida** de la población analizada.

Además, la encuesta incluía un cuestionario validado de frecuencia de consumo de alimentos y tres recuerdos de 24 horas, diseñados específicamente para el estudio.

El trabajo reveló que las principales fuentes de calcio son la **leche y postres lácteos** en niñas y adolescentes, mientras que la leche es reemplazada por el **queso y el yogur** conforme aumenta la edad.

Los investigadores de la UGR indican que la población estudiada cumple aproximadamente con el 50% de las características de la dieta mediterránea, con un seguimiento significativamente mayor conforme aumenta la edad.

Además, según un índice propuesto para estimar la **calidad del desayuno**, las niñas y adolescentes realizan un desayuno de calidad media, con un valor medio de 5,68 sobre 10.

En general, las niñas y adolescentes que realizaron el almuerzo en casa presentaron un mayor seguimiento de la **dieta mediterránea**, mientras que el hábito de hacer dieta entre mujeres mayores de 18 años influyó negativamente en el seguimiento de este patrón dietético.

Las mujeres embarazadas menores de 32 años presentaron una mayor adherencia a la dieta mediterránea que las demás.