

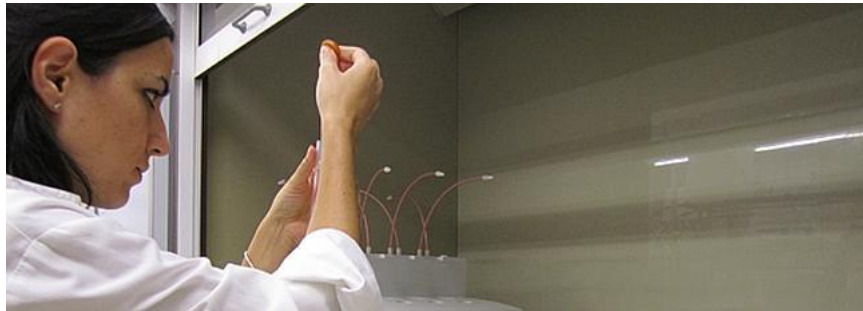
Estás en: Salud > Noticias

ESTUDIO

Las mujeres españolas tienen malos hábitos a la hora de comer

Pocos hidratos de carbono y algo más de proteínas en la dieta, se suman a un desayuno de baja calidad en niñas y adolescentes

30.09.13 - 13:54 - SALUD REVISTA.ES / UGR | GRANADA



La investigadora de la Universidad de Granada, Celia Monteagudo Sánchez, una de las autoras del trabajo. Foto UGR.

La mujer española basa su dieta en alimentos precocinados, cuando son niñas y adolescentes, en productos cárnicos, en la edad adulta, y en el pan, cuando superan los 50 años. Esto se traduce en que la población femenina come pocos hidratos de carbono, llegando a estar por debajo de lo recomendado en una dieta saludable, pero consume 15% más proteínas de las que necesita. Un claro desbalance que queda demostrado en un estudio realizado en la Universidad de Granada, llamado 'Nutrición, Dieta y Evaluación de Riesgos'.

Otras tres conclusiones de la investigación fueron que las "fuentes principales 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"; que 50% de la muestra estudiada cumple con la dieta mediterránea, aumentando el porcentaje según la aumenta la edad, y que la calidad del desayuno, la comida más importante del día, es de una calidad baja en las niñas y adolescentes: en un baremo del 1 al 10, tienen un valor medio de 5,68.

Hacer dieta perjudica la calidad de la alimentación

"En general, las niñas y adolescentes que realizan el almuerzo en casa presentan un mayor seguimiento de la dieta mediterránea, mientras que el hábito de hacer dieta entre mujeres mayores de 18 años influye negativamente en el seguimiento de este patrón dietético", dice el estudio. "Las mujeres embarazadas menores de 32 años y primíparas presentan una mayor adherencia a la dieta mediterránea que las demás".

La muestra, elegida por el grupo de investigación AGR-255 +, estuvo formada por 3.400 mujeres del sur de España, con edades comprendidas entre 3 y 86 años. Se les hizo una encuesta para comprender la composición corporal, los hábitos de alimentación, la práctica de actividad física, la frecuencia de consumo de alimentos, entre otros aspectos. Parte de estos resultados han sido publicados en revistas especializadas, como Food and Chemical Toxicology, British Journal Nutrition, Public Health Nutrition, Appetite, Nutrición Hospitalaria y Revista Española de Nutrición Comunitaria.

TAGS RELACIONADOS

espanolas, comen, poco, carbohidratos, proteina, recomendada

Publicidad



¿Un iPhone nuevo por 17€?

Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco
www.megabargains24.com



Curso Coches Eléctricos

Online. Prepárate para trabajar en un sector en plena expansión. Infórmate ahora!
www.seas.es



Clínica Londres Killow

¡Pierde hasta 40 kilos!. Primera Consulta Gratis.
www.clinicalondres.es



Becas comedor de EDUCO

Colabora con una beca comedor y garantiza, al menos, una comida sana al día para un niño
www.educo.org

