

## Las mujeres españolas consumen más proteínas y menos carbohidratos de lo recomendado

Administrador Iberociencia

3 octubre, 2013 | Archivado bajo: [Salud,Slide](#) | Escrita por:

Un estudio realizado en la [Universidad de Granada](#) revela que la fuente principal de energía de la dieta procede de alimentos precocinados en el caso de las niñas y adolescentes; los productos cárnicos en mujeres adultas y el pan en mujeres mayores de 50 años

La investigación analizó una muestra formada por 3.400 mujeres de entre 3 y 86 años del sur de España, clasificadas por rangos de edad

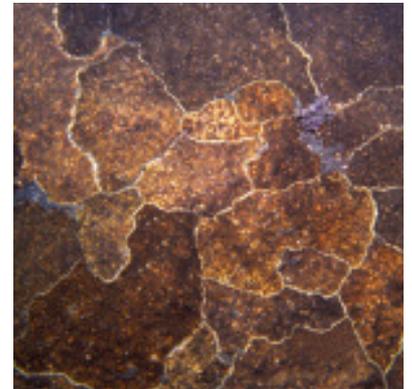
La población femenina española, de todos los rangos de edad, consume un 15% más de proteínas de la cantidad recomendada. Sin embargo, la ingesta de hidratos de carbono se encuentra en el límite inferior de la recomendación, o incluso por debajo de ésta. Además, la principal fuente energética para las mujeres españolas procede de alimentos precocinados en el caso de las niñas y adolescentes; los productos cárnicos en mujeres adultas y el pan en mujeres mayores de 50 años.

Éstas son algunas de las conclusiones de un trabajo realizado por científicos de la [Universidad de Granada](#), pertenecientes al grupo de investigación AGR-255 “Nutrición, Dieta y Evaluación de Riesgos”, que dirige la profesora Fátima Olea Serrano. Los investigadores han llevado a cabo un estudio de hábitos de vida y nutricionales de la población femenina del sur de España, en una muestra formada por 3.400 mujeres de entre 3 y 86 años, clasificados por rangos de edad (niñas menores de 9 años, adolescentes entre 10 y 18 años, mujeres adultas de 19 a 49 años y mujeres mayores de 50 años).

Para llevar a cabo este trabajo, los investigadores realizaron 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. Los datos se recopilaron desde el ámbito escolar y hospitalario, así como de los Centros Andaluces de Medicina del Deporte (CAMD) y centros de tercera edad.

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”.

Calidad del desayuno



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

Parte de los resultados de esta investigación han sido publicados en revistas científicas como *Food and Chemical Toxicology*, *British Journal Nutrition*, *Public Health Nutrition* y *Apptite*, y otras revistas nacionales como *Nutrición Hospitalaria* y *Revista Española de Nutrición Comunitaria*.

Enlace corto:

## Temas relacionados

[Descubren en Almería un ecosistema natural dominado por un coral invasor](#)  
[Analizan técnicas de clonación para preservar especies](#)  
[Aportan nuevos elementos a la evolución de las especies](#)

