



EL 100% DE LOS ESCOLARES DE GRANADA NO CONSUME LAS 3 RACIONES DE FRUTA Y VERDURA DIARIAS RECOMENDADAS 21 de Julio de 2008

Un estudio realizado en la Universidad de Granada revela que el patrón dietético de los escolares se caracteriza por una ingesta baja de verduras, frutas, cereales, legumbres y fibra, y un elevado consumo de alimentos proteicos, lácteos, azúcares y dulces. Este trabajo se llevó a cabo en una muestra de 3.190 niños y adolescentes escolarizados en la ciudad de Granada, con edades comprendidas entre los 8 y los 15 años (desde 3º de primaria hasta 2º de ESO).

Universidad de Granada

El 100 % de los escolares granadinos de entre 8 y 15 años no consume las 3 raciones diarias de verduras aconsejadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), según se desprende de un estudio realizado en el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada. Además, el 76 % y el 56 % de los escolares no llega a tomar 5 raciones al día de cereales y de legumbres, respectivamente, que recomienda esta organización, aunque el consumo de aceite de oliva sí que se acerca a los estándares marcados por la Dieta Mediterránea.

Esta investigación, realizada por Javier Velasco Costa y dirigida por los profesores Fátima Olea Serrano, Ana Mª Rivas Velasco y Miguel Mariscal Arcas, se llevó a cabo en una muestra de 3.190 niños y adolescentes escolarizados en la ciudad de Granada, con edades comprendidas entre los 8 y los 15 años (desde 3º de primaria hasta 2º de ESO). De ellos, 1557 fueron hombres y 1597, mujeres.

El estudio los agrupó por los distritos de la capital establecidos por el Ayuntamiento de la capital, y en función del tipo de colegio (público, concertado, privado) al que asisten. Así, se establecieron un total de 8 distritos y 35 centros uniformemente distribuidos, en los que se diferencian distintos niveles culturales y socio-económicos.

Demasiadas grasas

El patrón dietético de los escolares granadinos se caracteriza por una ingesta baja de verduras, frutas, cereales, legumbres y fibra, y un elevado consumo de alimentos proteicos, lácteos, azúcares y dulces. Además, apuntan los autores del trabajo, el 55.6 % de los escolares toma más de un 40 % de la energía de la dieta a partir de grasa, siendo aconsejable que esta fracción no supere el 30-35 % de las calorías totales. Existe, por lo tanto, un claro desequilibrio en el perfil calórico de las dietas, con un alto aporte de grasa y proteínas en detrimento de los hidratos de carbono.

La investigación realizada en la UGR revela que, en base a los objetivos nutricionales y guías dietéticas para la población española, los errores nutricionales más graves de la dieta de la población escolar de Granada son la elevada ingesta de ácidos grasos saturados y grasa total y la deficiente ingesta de fibra e hidratos de carbono complejos. Los nutrientes cuya ingesta se ve comprometida y, por tanto, no cubren las recomendaciones son la vitamina E y el yodo.

A la luz de los resultados de esta encuesta, un 47.4 % de los escolares presenta una dieta mediterránea óptima, mientras que el 50.7 % la necesita mejorar. Se obtuvieron malos resultados en las categorías de consumo regular de pescado, pasta, arroz y frutos secos, así como en la ingesta de *fast-food*, consumo de golosinas e inclusión de bollería industrial en el desayuno.

Del Albaicín al Centro

Cuanto más pequeña es la población de residencia del individuo, más adecuada es la dieta que sigue. "En general, una mayor edad y ser varón parecen ser los factores determinantes de un menor valor medio de los índices de calidad de la dieta y, por tanto, de una menor adherencia al patrón de Dieta Mediterránea", apuntan los científicos de la UGR. Por barrios, el Albaicín es el distrito que más se distancia del ideal de Dieta Mediterránea, mientras que Beiro y Centro son los que obtienen mejores resultados.

Javier Velasco afirma que la trascendencia social inmediata de esta investigación "es la posible adopción de medidas que corrijan los malos hábitos dietéticos de los escolares precisamente en estas edades tempranas, con objeto evitar riesgos (por ejemplo de enfermedades cardiovasculares) derivados de estos malos hábitos en la etapa adulta".

Los resultados de esta investigación han sido publicados, hasta el momento, en varias revistas científicas sobre nutrición, clasificadas entre las 10 primeras del área correspondiente.

La toma de muestra en los colegios ha sido posible gracias a un convenio específico de colaboración firmado en diciembre de 2005 entre el Ayuntamiento de Granada y el departamento de Nutrición y Bromatología la Universidad de Granada

Más información:

Javier Velasco Costa
 Departamento de Nutrición y Bromatología
 Universidad de Granada
 Tfno: 958242841
 Móvil: 656 18 62 22

Email: jvcvoleibol@hotmail.com

[« VOLVER](#)
[\[IMPRIMIR\]](#)
[\[ENVIAR NOTICIA\]](#)
[\[MÁS NOTICIAS\]](#)
[\[HEMEROTECA\]](#)


Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).

Area25
 Diseño web

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Andalucía Innova](#) : [Mapa web](#)