



Andalucía Investiga
www.andaluciainvestiga.com

BUSCADOR [buscador avanzado]

Junta de Andalucía, Junta de Andalucía, Parque de la Ciencia

Ciencia animada : Revista : Agenda : Enlaces : La investigación en Andalucía

NOTICIAS

- Agroalimentación
- Ciencias de la vida
- Física, química y matemáticas
- Ciencias económicas, sociales y jurídicas
- Política y div. científica
- Tec. de la producción
- Salud
- Información y telecom.
- Medio ambiente
- Entrevistas

RSS PRESENTACIÓN DE ANDALUCÍA INVESTIGA SCIENCE PICS INNOVA PRESS

CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA SALUD

INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA ENSEÑAN COCINA SALUDABLE A LAS MUJERES MARROQUÍES

21 de Enero de 2010

Los resultados del estudio han servido al Ministerio de Salud marroquí para elaborar una campaña de concienciación ciudadana sobre buenos hábitos alimenticios.

Rebeca Alcántara

Un grupo de investigación de la [Universidad de Granada](#), liderado por la profesora de la [Facultad de Farmacia](#) Pilar Aranda, ha elaborado una carta de recomendaciones personalizadas para enseñar a las mujeres de Marruecos pautas de elaboración de las comidas que redunden en la mejora de la salud de toda la familia. Se trata de un proyecto de investigación e intervención en el que colaboran con las universidades de Kenitra, Rabat y Tetuán y que ha sido financiado por la [Agencia Española de Cooperación Internacional \(AECI\)](#), del Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación.

Las pautas alimenticias diseñadas por los investigadores granadinos han servido de base al Ministerio de Salud de Marruecos para lanzar una campaña de concienciación y educación nutricional dirigida a toda la población. No obstante, los expertos eligieron para su estudio un colectivo específico: mujeres de entre 45 y 65 años, dados los trastornos que les provoca la menopausia, que pueden verse calmados con una alimentación más adecuada. Por otra parte, actúan como formadoras de su entorno, ya que habitualmente son las que se encargan de elaborar la dieta de la familia. En la práctica, los expertos persiguen paliar problemas asociados a la alimentación, como la carencia de zinc o hierro, o la osteoporosis, a través de una carta de recomendaciones personalizada.

Los investigadores basan este estudio en análisis similares que habían desarrollado en Andalucía. De ahí que puedan comparar las dietas de las mujeres de los dos lados del Estrecho. "Ambas son dietas bajas en calorías en las que normalmente existe una escasez de hierro. En cuanto a la carencia de zinc y vitamina D, observamos que era más acusada entre las voluntarias analizadas en el continente africano, así como los problemas de osteoporosis, asociados quizás a motivos genéticos", señala Aranda. Estos datos resultan claves a la hora de elaborar la dieta más adecuada para cada caso, según explica la directora del proyecto.



La directora del proyecto, Pilar Aranda

Las participantes en el programa

Las 150 mujeres participantes en el análisis pasaron diferentes pruebas para determinar su estado de salud física y psíquica, la educación nutricional, además de su actividad diaria. Con los datos obtenidos, tanto de los análisis químicos como de las encuestas y entrevistas personales, se elaboró la hoja de recomendaciones de cada una. Un año más tarde se han repetido los estudios para comprobar la incidencia que ha tenido el proyecto en su calidad de vida. Los expertos han constatado una mejora en las aptitudes de la mayoría, aunque existen variables, como la referente a la carencia de zinc, que están resultando difíciles de mejorar, según manifiesta Aranda.

No obstante, matizan que la carencia de este mineral es un problema que obedece no sólo a los hábitos alimenticios, sino también a la dificultad natural de absorber el zinc por parte del cuerpo humano. Sin embargo, insisten en que, en general, las mejoras han resultado importantes y apuntan que para lograrlo han querido partir de una hipótesis "realista". "Cambiar totalmente los hábitos de consumo de las personas es muy complicado, sin embargo, no resulta tan difícil lograr que, con los mismos alimentos que usan habitualmente, obtengan una dieta más equilibrada y una mejor distribución de los nutrientes", reconoce Aranda.

Descargue la imagen de esta noticia aquí:

Pilar Aranda, la directora del proyecto de la [Universidad de Granada](#)

Más Información

Pilar Aranda
Facultad de Farmacia
Departamento de Fisiología
[Universidad de Granada](#)
Teléfono: 958 243882
E-mail: paranda@ugr.es

« VOLVER

[IMPRIMIR]

[ENVIAR NOTICIA]

[MÁS NOTICIAS]

[HEMEROTECA]



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

Quiénes somos : Contáctanos : Boletín electrónico : Innova Press : Mapa web

Area25
Diseño web