



The world's leading resource for European research news

[RSS](#)

[About Us](#)

[Site Help](#)

[Contact Us](#)

[Log-on](#)

■ [View All](#) ■ [Science](#) ■ [Arts](#) ■ [Technology](#) ■ [Health](#) ■ [Society](#) ■ [Humanities](#)

You are in: [View all](#) » [Press Releases](#) » [Release](#)

[Register as a journalist for full access](#)

[Register as a contributor to post your news](#)

- ☐ [AlphaGalileo Home](#)
- ☐ [About Us](#)
- ☐ [Register](#)
- ☒ [Press Releases](#)
- ☐ [Calendar](#)
- ☐ [Books](#)
- ☐ [Library](#)
- ☐ [Links](#)
- ☐ [Broadcast media](#)
- ☐ [Expert service](#)
- ☐ [Address book](#)
- [Search](#)

[All sections](#)

[All content](#)

[GO >>](#)

[Advanced search](#)



Press Releases

[Printable version](#)



For further information, please contact:

[Please register to view contact details](#)

21 May 2008 **Nutricionistas de la Universidad de Granada proponen mejoras en la dieta durante el Ramadán**

- Investigadores de la UGR han analizado la dieta que durante el Ramadán siguieron treinta alumnos con edades comprendidas entre los 19 y 27 años.
- Se comprobó que la dieta condujo a incrementar la grasa corporal, a la vez que disminuyó la masa muscular.
- Se proponen modificaciones en la dieta que reducen las grasas, al tiempo que incrementan proteínas y glúcidos, más conforme con las necesidades nutritivas de este grupo de población.

Investigadores de los departamentos de Nutrición y Bromatología y Química Física de la Universidad de Granada han llevado a cabo un estudio en el que han puesto de manifiesto la necesidad de equilibrar la dieta de la población universitaria que sigue el Ramadán. Según los datos obtenidos de este trabajo, durante este período de tiempo los valores de ingesta de macronutrientes no son adecuados si se comparan con las recomendaciones de referencia. Así, el número de ingestas diarias disminuye a 2 ó 3, con respecto a las 4 ó 5 ingestas que realiza el resto de la población en este período. Además, los científicos han determinado que debido a la dieta se incrementa la grasa corporal, a la vez que disminuye la masa muscular. El artículo 'Evaluación nutricional de una población universitaria marroquí en el tiempo de Ramadán' ha sido publicado por los profesores María Jesús Oliveras López, Eduardo Agudo Aponte, Pablo Nieto Guindo, Fernando Martínez Martínez, Herminia López García de la Serrana y María del Carmen López Martínez. Este estudio se realizó en un grupo de treinta alumnos de la UGR, con edades comprendidas entre los 19 y 27 años, donde un 36% de la población eran mujeres y un 64% varones, y se comparó con un grupo de población control, formado por treinta voluntarios universitarios que no siguieron el Ramadán.

Déficit de macronutrientes

En la alimentación de los jóvenes que siguieron el Ramadán se observó un aumento de la ingesta de lípidos, que supuso un 48% de la energía total, frente al 30% recomendado, a costa de disminuir las proteínas, que representaron un 9% de la energía total, frente al 15% que se recomienda, y de una disminución de los hidratos de carbono hasta el 43%, frente al 50-60% recomendado.

Los resultados de la investigación muestran que es posible evitar que la dieta sea desequilibrada durante el período del Ramadán. Los científicos han propuesto una dieta en la que se han reducido las grasas, incrementando proteínas y glúcidos, más conforme con las necesidades diarias de este grupo de población joven.

Los investigadores señalan la importancia de informar a este colectivo, de modo que pueda contar con una dieta equilibrada en sólo tres o cuatro comidas a partir de la caída del sol a partir de alimentos que les aporten la energía y macronutrientes necesarios para toda la jornada.

Los científicos que han llevado a cabo este trabajo han publicado en revistas científicas como 'European journal of lipid science and technology', 'Nutrition', 'Analytical Chimica Acta' y 'Journal of nutrition', entre otras.

Referencia: Dra. Herminia López García de la Serrana. Dpto. de Nutrición y Bromatología. Tel. (34) 958 243868 | 958 243925. Correo e. herminia@ugr.es

Keywords (click on a keyword for related items)

[Food](#), [Religion](#)

Log-on to AlphaGalileo

Username

Password



[Forgotten your password?](#)

[Register as journalist](#)

[Register as contributor](#)



**EUROSCIENCE
OPEN FORUM
ESOF
2008
SCIENCE FOR
A BETTER LIFE
BARCELONA,
JULY 18 - 22**



[Home](#) | [Press Releases](#) | [Calendar](#) | [Books](#) | [Library](#) | [Links](#) | [Expert service](#) | [Address book](#) | [Advanced search](#)

[Terms and Conditions of Use](#) / [Terms and Conditions of Publication](#)

© AlphaGalileo Foundation 2003