

Todos los [resultados deportivos](#) en [Multimarcador](#)

Granada

Listas

Foros

Calle 20

Resultados deportivos

Portada | [Tu ciudad »](#) | [Gente](#) | [Tele](#) | [Deportes](#) | [Motor](#) | [Tecnología](#) | [Videojuegos](#) | [Cine](#) | [Música](#) | [Zona 20](#) | [Vivir Vivir](#)

[Cartas de los lectores](#) | [Servicio de atención al lector](#) | [Fotos antiguas](#) | [Callejero](#) | [Empleo](#) | [Edición impresa](#) | [Mini20](#) | [RSS](#) | [Conciertos](#) | Granada  34°C [Ver más ciudades](#)

Lunes, 21/07/08. **Actualizado hace 1 minuto**

Haz 20minutos.es [tu página de inicio](#) | 354.581 lectores diarios (OJD mayo 2008)

ÚLTIMA HORA 11.34h CONDENAN A 58 AÑOS DE CÁRCEL AL PEDERASTA ÁLVARO IGLESIAS, CONOCIDO COMO 'NANYSEX', POR ABUSAR SEXUALMENTE DE 5 NIÑOS.

Enviar

Imprimir

Artículo 1 de 4 en [Granada](#) « Anterior - Siguiente »

Enviar a:

[¿Hará sol mañana?](#)

[Callejero y mapa 2008](#)

Menéame

Digg

Del.icio.us

Technorati

Yahoo

Fresqui

Nota: debes estar registrado en estos servicios para anotar el contenido

Los niños granadinos comen poca verdura y fruta y demasiados dulces

20MINUTOS.ES. 21.07.2008

Los que más se alejan de la dieta mediterránea son los del Albaicín.

Los que mejor comen viven en Beiro y Centro.

El estudio se ha realizado con 3.190 menores de la capital.

CONSULTA AQUÍ MÁS [NOTICIAS 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 M^a 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 3^o de primaria hasta 2^o 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*,

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.**

CONSULTA AQUÍ MÁS [NOTICIAS DE GRANADA](#)

Comentar

Escribe tu comentario

[Usuario registrado](#) | [Regístrate](#)

Proceso de verificación de autenticación.



Noticias	Portada · Gente · Tele · Deportes · Motor · Tecnología · Videojuegos · Cine · Música · Zona20 · Vivir Vivir · Entrevistas · Vídeos · Fotos · Archivo · Edición impresa
Ciudades	A Coruña · Albacete · Algeciras · Alicante · Almería · Ávila · Badajoz · Barcelona · Bilbao · Burgos · Cáceres · Cádiz · Cartagena · Castellón · Ceuta · Ciudad Real · Córdoba · Cuenca · Elche · Gijón · Girona · Granada · Guadalajara · Huelva · Huesca · Jaén · Jerez · Las Palmas · León · Logroño · Lleida · Lugo · Madrid · Málaga · Marbella · Melilla · Murcia · Ourense · Oviedo · Palencia · Palma · Pamplona · Pontevedra · Salamanca · San Sebastián · Santander · Santiago · Segovia · Sevilla · Soria · Tarragona · Tenerife · Teruel · Toledo · Valencia · Valladolid · Vigo · Vitoria · Zamora · Zaragoza
Servicios	Alertas SMS · Callejero · Cartelera de cine · Descarga de software · Empleo · Encuestas · Foros · Listas · Loterías · Mini20 · Museo Virtual · Páginas amarillas · Páginas blancas · Sindicación · Tiempo · Trivial · Vivienda · Resultados Elecciones
Blogs	Blogs 20minutos · Premios 20Blogs
Opinión	Columnistas · Cartas de lectores · Viñetas
Minuteca	Fernando Alonso · Gran Hermano · Tokio hotel · Paris Hilton · Interviú · Victoria Beckham · IRPF · Angelina Jolie · Zapatero · Rajoy · Juegos Olímpicos · Penélope Cruz · Javier Bardem · iPhone · Eurocopa · Spore · Operación Triunfo · Nacho Vidal
Enlaces	El Tiempo · Mapas · Ofertas de empleo
Corporativo	Trabaja con nosotros · Condiciones de copia y distribución · Quiénes somos · Publicidad · Aviso Legal · Contacto · Titulares RSS

Este periódico se publica bajo licencia Creative Commons