

Martes 22 de julio de 2008 [Contacte con laopiniondegranada.es](#) | [RSS](#)**laopiniondegranada.es**NOTICIAS
GranadaHEMEROTECA
» EN ESTA WEB [PORTADA](#)[GRANADA](#)[ACTUALIDAD](#)[DEPORTES](#)[OPINIÓN](#)[ETC](#)[BLOGS](#)[OCIO Y SERVICIOS](#)[Granada](#) [Área metropolitana](#) [Comarcas](#) [Entrevistas](#) [A fondo](#)[laopiniondegranada.es](#) » [Granada](#)

SALUD

Ningún escolar consume a diario la fruta y verdura recomendada

🕒 08:13



Un estudio de [la UGR](#) revela que en el patrón dietético de los menores destaca la baja ingesta de estos productos y el exceso de alimentos dulces y proteicos.

LA OPINIÓN. Ningún escolar granadino de entre 8 y 15 años consume las tres raciones diarias de verduras y frutas 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](#). El informe desvela, además, que el 76% y el 56% de los escolares tampoco toma las cinco raciones al día de cereales y 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.

La investigación se realizó sobre 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 tercero de Primaria hasta segundo de ESO), de los que 1.557 eran varones y 1.597 chicas, según informó ayer la [Universidad de Granada](#). El estudio los agrupó por distritos de la capital (ocho) y en función del tipo de colegio (público, concertado o privado) al que asisten, de modo que se establecieron 35 centros uniformemente distribuidos y de distintos niveles culturales y socio-económicos.

En general, 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, según el estudio. El 55,6% de los escolares toma más de un 40% de la energía de la dieta a partir de grasas, cuando lo recomendable es que esta fracción no supere el 30-35% de las calorías totales.

Existe, según los autores del estudio, un "claro desequilibrio" en el perfil calórico de las dietas, con un alto aporte de grasa y proteínas en detrimento de hidratos de carbono. Según la investigación, 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.

Resultados por barrios. Según la encuesta, un 47,4% de los escolares presenta una dieta mediterránea óptima, mientras que el 50,7% necesita mejorarla. Los peores resultados de este estudio se obtuvieron en las categorías de consumo regular de pescado, pasta, arroz y frutos secos, así como en la ingesta de comida rápida, consumo de golosinas y la introducción de la bollería industrial en el desayuno de los pequeños. 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.

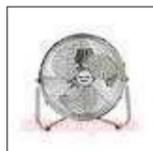
COMPARTIR



¿qué es esto?

[ENVIAR PÁGINA »](#) [IMPRIMIR PÁGINA »](#) [AUMENTAR TEXTO »](#) [REDUCIR TEXTO »](#)

Más Ofertas Aquí

**Circuladores de Aire Cromado**
Oferta solamente válida online.

PVP: 86,20 €

**Ordenador Dell Vostro 200mt**
DELL: Tecnología a buen precio.

PVP: 439,64 €

**Provolone Dulce**
Producto de calidad para ti.

PVP: 92,46 €

La entrevista de la web Francisco Álvarez de la Chica, secretario provincial del PSOE en Granada

Envíe aquí su pregunta



ENCUESTAS DE ACTUALIDAD

¿Cree que los vuelos de bajo coste del aeropuerto de Granada benefician al turismo provincial?

-
- Sí
-
-
- No

[Votar »](#)

RESULTADOS ACTUALES

Sí	83%
No	17%

[Ver más encuestas »](#)

Foros de debate

¿Cuáles serían los beneficios para el deporte granadino con la fusión del Granada CF y el Granada Atlético?

Deje aquí su comentario

[CONÓZCANOS: CONTACTO](#) | [LOCALIZACIÓN](#)[PUBLICIDAD: TARIFAS](#) | [CONTRATAR](#)

laopiniondegranada.es

laopiniondegranada.es es un producto de **Editorial Prensa Ibérica**

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondegranada.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

Aviso legal



Otras publicaciones del grupo Editorial Prensa Ibérica

Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | El Boletín | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review

