

Clases de cocina saludable a las mujeres marroquíes en Granada

Martes , 29-12-09

L.R.

SEVILLA. 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).

Según Andalucía Innova, 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, debido a 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.

Falta de nutrientes

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 había desarrollado en Andalucía. De ahí, que puedan comparar las dietas de las mujeres de los dos lados del Estrecho. Ambas son bajas en calorías y en las que normalmente existe una escasez de hierro.

Al estudiar la carencia de zinc y vitamina D, los investigadores observaron que era más acusada entre las voluntarias analizadas en el continente africano, así como los problemas de osteoporosis, asociados quizás a motivos genéticos.

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)

[La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes](#)