



www.cursosypostgrados.com

- ★ Cursos
- ★ Oposiciones
- ★ Másteres
- ★ Idiomas

SIGLO XXI

DIARIO DIGITAL
 INDEPENDIENTE,
 PLURAL Y ABIERTO

48 € Bolígrafo digital Tu aliado perfecto en clase
 IVA y envío incluidos Guarda en tu ordenador todo lo que escribes en papel

Sábado, 21 de noviembre de 2009 · Actualizado a las 17:35 (CET) · Año VII. Fundado en noviembre de 2003

Cursos · Másteres · Oposiciones · Lujp

[VÍDEOS](#) | [IMÁGENES](#) | [ÚLTIMA HORA](#) | [ENCUESTAS](#) | [EL TIEMPO](#) | [PÁGINAS BLANCAS](#) | [PÁGINAS AMARILLAS](#) | [CALLEJERO](#)

[Más](#)

OPINIÓN Firmas Viñetas
ENTREVISTAS Y CHARLAS DIG.
ESPECIALS
PUBLICIDAD · Cursos · Másteres
ESPAÑA
INTERNACIONAL
DEPORTES Fútbol Baloncesto Motor Tenis Balonmano Ciclismo Golf Vela y Copa Am. Atletismo Más noticias
ECONOMÍA Vivienda Automóviles
CULTURA Y OCIO Cine Televisión Música Libros
SOCIEDAD Sucesos y tribu. Ciencia y salud Religión Prensa y medios Educación Gente
Gastronomía, vinos y lugares J. Ruiz de Infante
Toros Ignacio de Cossío
PUBLICIDAD

Sociedad

La dieta mediterránea es más cara que la dieta "americanizada", según un estudio de la Universidad de Navarra

PAMPLONA, 20 (EUROPA PRESS)

Un estudio de la Universidad de Navarra determina que la dieta mediterránea es más saludable que la dieta "americanizada", aunque al mismo tiempo resulta más cara, según se desprende del análisis de los costes de los dos patrones dietéticos.

Los resultados de la investigación, enmarcada dentro del proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) y elaborada en el departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública del centro académico, se acaban de publicar en la edición online de la revista Journal of Epidemiology and Community Health, según informó la Universidad de Navarra en un comunicado.

Los hallazgos se obtuvieron tras la evaluación de los patrones dietéticos de más de 17.000 graduados universitarios en 2008. "Los voluntarios rellenaron un cuestionario semi-cuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos, en el que se incluían 136 alimentos agrupados en 30 categorías, especificándose la cantidad consumida en gramos por día. A partir de esta información calculamos los costes de los alimentos siguiendo los datos oficiales disponibles", explica la investigadora principal, Maira Bes-Rastrollo.

Los autores recurrieron a un sistema validado de puntuación para identificar si los participantes seguían una dieta mediterránea -rica en aceite de oliva, pescado, legumbres, frutas, verduras y hortalizas- o un patrón denominado "americanizado" -con predominio de grasas, azúcar, carne roja, comida rápida, bebidas azucaradas carbonatadas y bollería industrial-. "La conclusión fue que una mayor adhesión al patrón mediterráneo se asocia con mayores costes. Y al contrario", subraya la científica.

Además, menos gasto en la cesta de la compra se asoció con un mayor consumo de alimentos con densidad energética alta y con el picoteo.

la principal autora del estudio, Maira Bes-Rastrollo, recordó que cada vez existe más evidencia científica sobre los beneficios de la dieta mediterránea. "Al mismo tiempo constatamos los efectos adversos de la comida basura, por eso podría compensar subir los impuestos de estos alimentos y subvencionar los saludables, para evitar que el ciudadano descarte una dieta sana por ser más cara", señaló.

El proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), supervisado por el doctor Miguel Ángel Martínez-González, se puso en marcha en 1999 con el objetivo de evaluar la relación entre dieta, enfermedades y condiciones crónicas como la obesidad. Está basado en las respuestas de los participantes a cuestionarios remitidos cada dos años y cuenta con más de 20.000 voluntarios.

Publicado el domingo 20 de septiembre de 2009 a las 21:51 horas.

- » [Enviar una carta al director](#)
 - » [Imprimir esta página](#)
 - » [Guardar y compartir](#)
- | | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Otros textos de Sociedad

- » [Detenidos 28 jóvenes en Madrid tras una reyerta](#)
- » [Muere una mujer en Madrid al caer de un tercer piso](#)
- » [Los vecinos de Bermeo "se alegran" del retorno de los marineros y lamentan "lo largo" del secuestro](#)
- » [Rajoy exige al Gobierno que aclare si pagó rescate](#)
- » [La marineros vascos y gallegos regresan a casa](#)

Móvil espía
 Con cámara inalámbrica
 Hasta 1.000 metros
139 € IVA y envío incluidos

RESTAURANTE Santiago
 Marbella - 952770078

zonok
 in your zone

zoom.in
 powered by zoom

[Comentarios](#)



Escriba su opinión

Nombre y apellidos *

E-mail (no se muestra) *

Web

Comentario (máx. 1.000 caracteres) *

(*) Obligatorio.

NORMAS DE USO

- » El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.
- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.