

Un estudi internacional impulsa la dieta mediterrània en l'àmbit familiar per fomentar uns hàbits saludables i sostenibles

El centre tecnològic Eurecat ha participat en un estudi internacional, que ha comptat amb 250 famílies amb fills en edat escolar d'Espanya i Turquia, per promoure la dieta mediterrània i fomentar uns hàbits saludables i sostenibles a través de recursos digitals, materials educatius i la introducció de productes saludables d'origen vegetal.

En concret, la Unitat de Nutrició i Salut d'Eurecat amb el suport del Centre de Recerca en Economia i Desenvolupament Agroalimentari (CREDA) han liderat l'estudi d'intervenció nutricional a Espanya, que s'ha dut a terme principalment a Reus i ha inclòs també famílies de les demarcacions de Tarragona i Barcelona.

Per dur a terme l'estudi, el projecte europeu SwitchToHealthy ha posat a disposició de les famílies "recursos educatius i digitals que inclouen aplicacions mòbils per planificar àpats, eines basades en l'aprenentatge a través del joc i activitats de formació adaptades a diferents edats", detalla la investigadora de la Unitat de Nutrició i Salut d'Eurecat Lorena Calderón.

Paral·lelament, s'han creat refrigeris saludables amb empreses del sector agroalimentari, per "facilitar el consum de snacks basats en ingredients vegetals adaptats als gustos i requisits nutricionals dels infants, complementant així les recomanacions dietètiques generals, i substituir el consum entre hores de productes processats rics en sucres i greixos animals", explica la coordinadora científica del projecte SwitchToHealthy, Noemi Boqué, investigadora de la Unitat de Nutrició i Salut d'Eurecat.

D'acord amb la directora de la Unitat de Nutrició i Salut, Sara Gómez, l'objectiu comú ha estat "incrementar la conscienciació sobre la importància de la dieta mediterrània per a la salut i per al medi ambient".

Privacy - Termini

Les famílies participants han comptat amb visites periòdiques i assessorament personalitzat amb l'objectiu de millorar els seus hàbits de consum i incrementar la ingesta de verdures, fruites de temporada i llegums típiques de la dieta mediterrània.

L'estudi ha afavorit també canvis positius en paràmetres antropomètrics com l'Índex de Massa Corporal, sobretot en els casos de les famílies que han rebut una combinació dels diversos elements educatius proporcionats pel projecte.

El consorci de SWITCHtoHEALTHY, finançat a través de la convocatòria PRIMA amb el suport del programa Horizon 2020 de la Unió Europea, ha estat coordinat per l'empresa italiana ENCO SRL i ha comptat amb la participació de 18 socis procedents d'Itàlia, Egipte, Espanya, Grècia, Líban, Marroc, Tunísia i Turquia, entre els quals es troben universitats, petites i mitjanes empreses, multinacionals, organismes governamentals i centres de recerca i tecnològics.

VÍDEO DEL PROJECTE SWITCHTOHEALTHY

març 28th, 2025 | Alimentació, Notes de premsa, Nutrició i Salut, Salut

Comparteix, tria la teva xarxa!

Altres continguts del blog





