

Un estudio internacional impulsa la dieta mediterránea en el ámbito familiar para fomentar unos hábitos saludables y sostenibles

El centro tecnológico Eurecat ha participado en un estudio internacional, que ha contado con 250 familias con hijos en edad escolar de España y Turquía, para promover la dieta mediterránea y fomentar unos hábitos saludables y sostenibles a través de recursos digitales, materiales educativos y la introducción de productos saludables de origen vegetal.

En concreto, la Unidad de Nutrición y Salud de Eurecat con el apoyo del Centro de Investigación en Economía y Desarrollo Agroalimentario (CREDA) han liderado el estudio de intervención nutricional en España, que se ha llevado a cabo principalmente en Reus y ha incluido también familias de las demarcaciones de Tarragona y Barcelona.

Para llevar a cabo el estudio, el proyecto europeo SwitchToHealthy ha puesto a disposición de las familias “recursos educativos y digitales que incluyen aplicaciones móviles para planificar comidas, herramientas basadas en el aprendizaje a través del juego y actividades de formación adaptadas a diferentes edades”, detalla la investigadora de la Unidad de Nutrición y Salud de Eurecat Lorena Calderón.

Paralelamente, se han creado refrigerios saludables con empresas del sector agroalimentario, para “facilitar el consumo de snacks basados en ingredientes vegetales adaptados a los gustos y requisitos nutricionales de los niños, complementando así las recomendaciones dietéticas generales, y sustituir el consumo entre horas de productos procesados ricos en azúcares y grasas animales”, explica la coordinadora científica del proyecto SwitchToHealthy, Noemi Boqué, investigadora de la Unidad de Nutrición y Salud de Eurecat.

De acuerdo con la directora de la Unidad de Nutrición y Salud, Sara Gómez, el objetivo común ha sido “incrementar la concienciación sobre la importancia de la

Privacy - Termini

dieta mediterránea para la salud y para el medio ambiente".

Las familias participantes han contado con visitas periódicas y asesoramiento personalizado con el objetivo de mejorar sus hábitos de consumo e incrementar la ingesta de verduras, frutas de temporada y legumbres típicas de la dieta mediterránea.

El estudio ha favorecido también cambios positivos en parámetros antropométricos como el Índice de Masa Corporal, sobre todo en los casos de las familias que han recibido una combinación de los varios elementos educativos proporcionados por el proyecto.

El consorcio de SWITCHtoHEALTHY, financiado a través de la convocatoria PRIMA con el apoyo del programa Horizon 2020 de la Unión Europea, ha sido coordinado por la empresa italiana ENCO SRL y ha contado con la participación de 18 socios procedentes de Italia, Egipto, España, Grecia, Líbano, Marruecos, Túnez y Turquía, entre los cuales se encuentran universidades, pequeñas y medianas empresas, multinacionales, organismos gubernamentales y centros de investigación y tecnológicos.

VÍDEO DEL PROYECTO SWITCHTOHEALTHY

marzo 28th, 2025 | Alimentación, Notas de prensa, Nutrición y Salud, Salud

Comparteix, tria la teva xarxa!

Otros contenidos del blog





