

ADHERENCIA DE LOS ADOLESCENTES A LA DIETA MEDITERRÁNEA

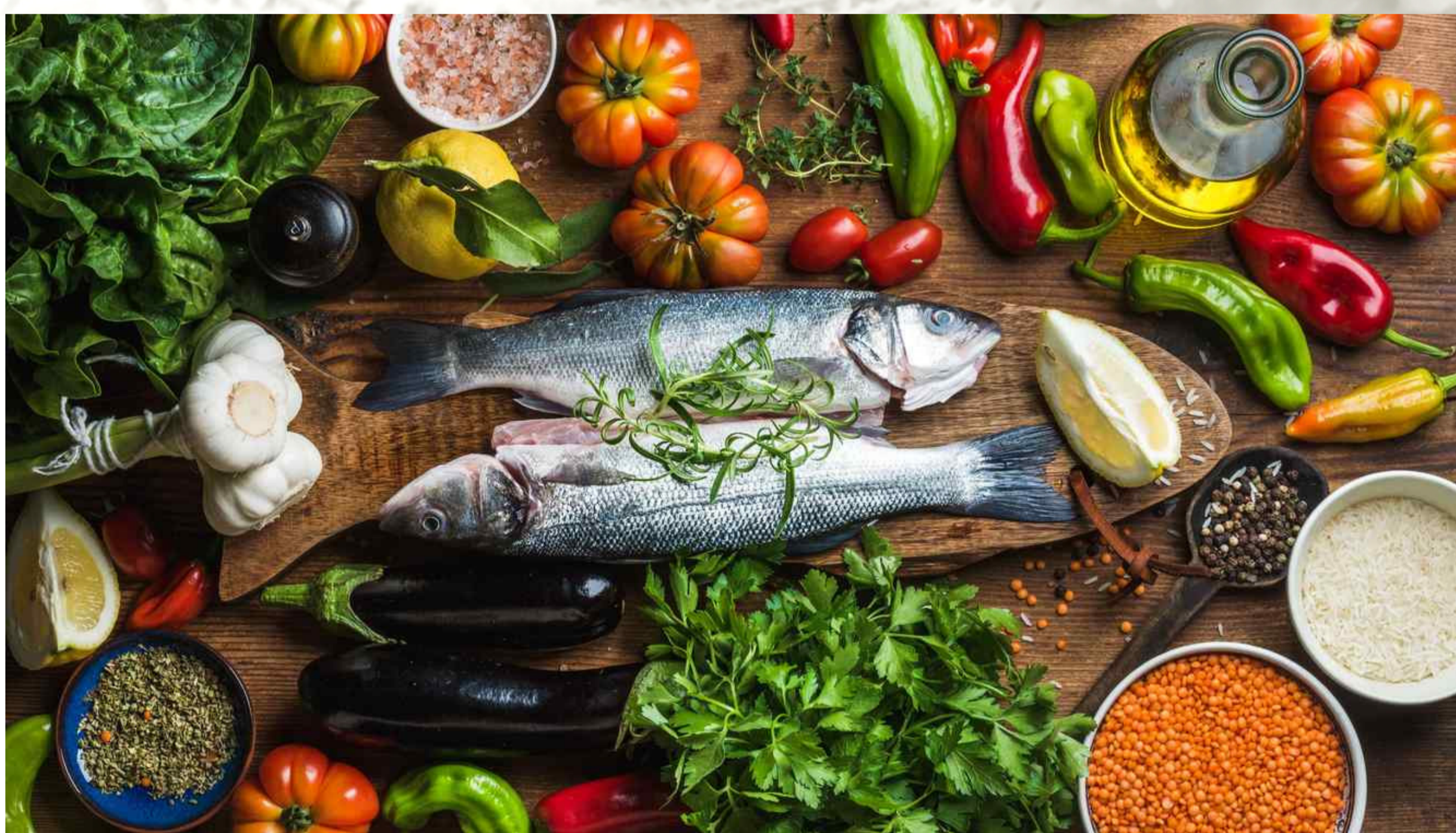
Autoras: Noelia Gallego Zamora y Belén Vivancos Fuentes

Tutoras: Sara Bercedo Sampedro y Cecilia María Esteban Redondo



INTRODUCCIÓN

A raíz del cambio producido en la sociedad española en la segunda mitad del siglo XX, aparecen nuevos estilos de vida influyentes en los hábitos alimentarios de los españoles. Un problema de la sociedad actual es el aumento de las enfermedades coronarias, incluso en los adolescentes. Desde que se reconoce la importancia de la Dieta Mediterránea se está intentando que la población la siga, ya que lo que caracteriza a esta dieta es ser parte importante de un estilo de vida saludable.



OBJETIVOS

→ Saber si los adolescentes españoles tienen adherencia a la dieta mediterránea.

→ Si no tienen adherencia a la dieta mediterránea, a pesar de encontrarse en el entorno geográfico idóneo para seguirla, averiguar cuál es la razón para ello.



METODOLOGÍA

→ Se ha realizado una revisión bibliográfica con búsqueda de documentos y artículos centrados en key words relacionados con el tema y desechando aquellos que no cumplieran los criterios de selección.

CONCLUSIONES

→ La población adolescente en España no sigue la dieta mediterránea.

→ No siguen el patrón alimenticio, ya que han adoptado un patrón anglosajón de comida rápida.

→ Los adolescentes españoles pierden regularidad en las comidas.

FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

→ Observación participante con entrevistas en profundidad y cuestionario kidmed.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bach J. (2004). Fundación Dieta Mediterránea. Recuperado de:

<https://dietamediterranea.com/>

(2017). Nutricionista Online. Recuperado de:

<http://nutricionista-online.com/dieta-mediterranea>

Val M. (2005) Dieta mediterránea: Alimentos, cantidades y frecuencia. Recuperado de:

<http://www.sabormediterraneo.com/salud/dietamediterranea.htm>

AGRADECIMIENTOS

Cecilia María Esteban Redondo

Sara Bercedo Sampedro

Esperanza Rodríguez

Familias y amigos