



Universidad de Granada

## **El confinamiento debido a COVID-19 ha hecho que los españoles coman de una forma más saludable, según un estudio**

11/06/2020

Divulgación

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR) y publicado en la revista *Nutrients* señala que, contra todo pronóstico, el confinamiento debido a COVID-19 ha hecho que los españoles coman de una forma más saludable, y vuelvan a poner la dieta mediterránea en sus mesas. Para llevar a cabo el proyecto COVIDiet, los investigadores, pertenecientes al grupo de investigación Alimentación, Nutrición y Salud (AGR-141) del departamento de Nutrición y Bromatología de la UGR, lanzaron una encuesta online el 20 de marzo (una semana después de la declaración del Estado de Alarma) destinada a la población adulta española, en la que se incluían preguntas relacionadas con la adherencia a la Dieta Mediterránea y cambios en el comportamiento alimentario referente al consumo de productos procesados, fritos, aperitivos, alcohol o tipo de cocinado, además de cambios en la actividad física y en el peso corporal, entre otras.



[Seguir leyendo](#)