



¡TE PONEMOS AL DÍA!

 @fennutricion

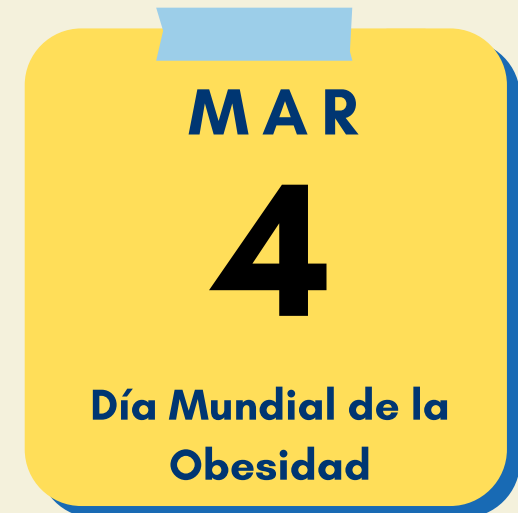
 @FENnutricion

 @FENnutricion

 Fundación Española de la Nutrición

# ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!



Accede a las noticias completas con el código QR en la imagen correspondiente

## NOTICIAS

### UN ESTUDIO DEMUESTRA QUE LA INGESTA DE MICROPLÁSTICOS ALTERA LA MICROBIOTA INTESTINAL

La digestión de microplásticos puede disminuir la cantidad de bacterias beneficiosas presentes en el colon

El estudio ha demostrado que tras la ingestión de microplásticos PET (asociados con la cadena alimentaria) se disminuye la abundancia de bacterias conocidas por sus efectos positivos en la salud y se incrementa la presencia de otros grupos microbianos relacionados con una actividad patógena en nuestra microbiota intestinal.

Fecha: 9 febrero 2022  
Publica: CSIC



### VERDURA DE LA SEMANA

Acelgas



Conoce más sobre la acelga en nuestro VIERNES DE VERDURAS. Búscanos en redes sociales

### DIETAS CETOGÉNICAS COMO TRATAMIENTO PARA ENFERMEDADES MINORITARIAS

Desde la Fundación Alicia se realizó un proyecto culinario con el fin de crear alternativas de recetas ricas en hidratos de carbono aptas para dietas cetogénicas

La dieta cetogénica es un tratamiento dietético indicado por neurólogos para tratar la epilepsia refractaria y otras enfermedades metabólicas (déficit del GLUT-1 y el déficit de PDH). Este tipo de dietas son muy restrictivas y es por ello que los pacientes tienen muchas dificultades para llevarlas a cabo. El proyecto trató de facilitar a familias y cuidadores la parte más culinaria de la dieta cetogénica, evitar la monotonía y mejorar la adaptación al tratamiento.



### RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios



### ¿Sabías qué?

La microbiota es el conjunto de microorganismos vivos o bacterias que se encuentran en el intestino o tubo digestivo del organismo humano. La existencia de estas bacterias intestinales es muy beneficiosa para el desarrollo del sistema inmune, así como para la conducta humana y el estado de ánimo.



### ¡Toma nota!

La **caducidad secundaria** se da cuando a un producto envasado y etiquetado se le produce una modificación en el envase original del alimento, normalmente es porque abrimos el envase, esto hace que sea necesario establecer una nueva fecha de caducidad o de consumo preferente. Por ello, es imprescindible anotar la fecha de caducidad secundaria y hacer caso omiso de la que nos marca el envase. Además, se puede anotar la fecha en la que se abrió el envase y todo lo que cada uno considere necesario para la seguridad en su hogar.

Si te interesa leer más sobre este tema pásate por el QR.

