

¡TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

 @fennutricion

 @FENnutricion

 @FENnutricion

 Fundación Española de la Nutrición

¡Apunta en tu calendario!



NOTICIAS

A PARTIR DEL 1 DE ABRIL EL GOBIERNO LIMITA LA CANTIDAD DE SAL QUE PUEDE CONTENER EL PAN

La nueva normativa según la AESAN va a contribuir a una menor ingesta de sodio por parte de la población española

Esta medida contribuye decisivamente a una menor ingesta de sodio, ya que datos específicos muestran que una de las fuentes más importantes de aporte de sal en la población es el pan y España se alinea con las recomendaciones sanitarias de la OMS de reducir la ingesta diaria de sodio, ya que es un factor de riesgo directo de hipertensión y de enfermedades como las cardiovasculares y cerebrovasculares.

Publica: 01/04/2022
Fuente: Aesan.gob.es



VERDURA DE LA SEMANA

Pimientos



Conoce más sobre los pimientos en nuestro VIERNES DE VERDURAS. Búscanos en redes sociales!

CONCURSO INTER-UNIVERSITARIO ALIMENTANDO EL CAMBIO

El objetivo de este concurso creado por Alimentando el Cambio es crear un nuevo podcast sobre Nutrición Humana y Dietética realizado por alumnos universitarios

Se busca el nuevo conductor para un podcast sobre Dieta saludable y sostenible.

El premio del concurso es la producción del podcast y la campaña de difusión, más 500€ en metálico y una sesión de mentoría con la Dietista-Nutricionista Raquel Bernacer.

Los requisitos: Ser estudiante de Grado en Nutrición Humana y Dietética y/o estudiante de Máster/PhD graduado en Nutrición Humana y Dietética en una universidad española.

Fuente: Alimentandoelcambio.es



PINCHA AQUÍ

RECOMENDACIÓN DE LECTURA

La gastronomía es una herramienta poderosa para combatir la neofobia alimentaria en niños.



PINCHA AQUÍ

¿Sabías que...?

La Guía Repsol junto a Alimentos de España otorgan cada año los premios Sol Sostenible, donde se premian a restaurantes sostenibles que contribuyen a reducir el impacto medioambiental y fomentan el trabajo conjunto con productores alimentarios de cercanía. Este 2022 los premiados han sido los hermanos Sandoval, Carlos Maldonado y los restaurantes Monastrell y Kofradía.

PINCHA AQUÍ

¡Toma nota!

El consumo de alcohol

Se sabe que beber alcohol es malo para la salud, pero los efectos de beberlo de forma moderada no están tan claros. Según los últimos estudios llevados a cabo se ha observado que, aunque consumir un poco de alcohol puede reducir el riesgo de infarto de miocardio (un tipo muy concreto de enfermedad cardiovascular) los efectos perjudiciales para otras enfermedades, especialmente para el cáncer, son mucho mayores, incluso hasta en pequeñas cantidades. Es por ello que se recomienda no consumirlo o disminuir su ingesta al mínimo.

PINCHA AQUÍ

