

¡TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!



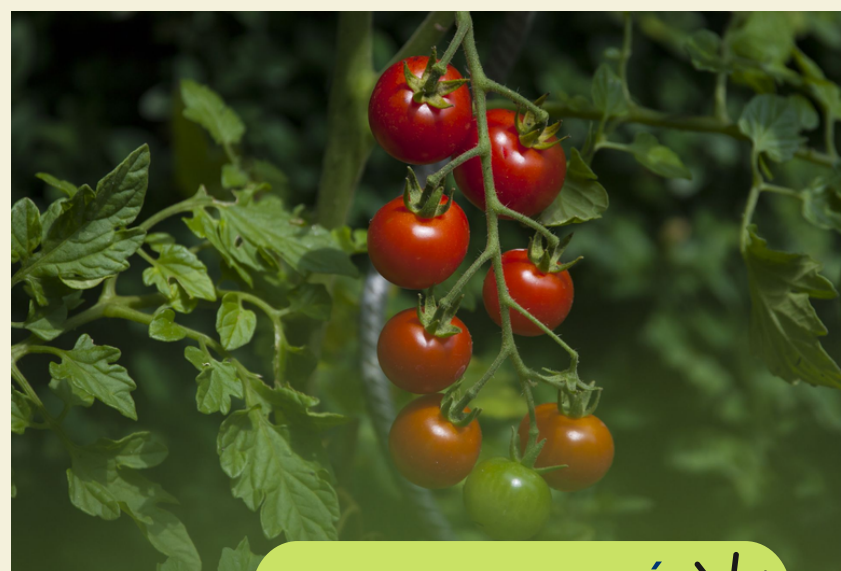
NOTICIAS

TOMATES QUE PRODUCEN TANTA VITAMINA D COMO DOS HUEVOS

Hojas de tomates modificados genéticamente por la técnica CRISPR como solución al déficit de vitamina D en la población

Acumulan hasta 200 microgramos de vitamina D por gramo de hoja, algo nunca visto en ningún vegetal. Además, los científicos también afirman que una mayor exposición a luz UV aumenta la concentración de este micronutriente en las hojas de tomate.

El principal inconveniente de este descubrimiento es la legislación que limita el uso de CRISPR en Europa.



PINCHA AQUÍ

Publica: 23/O5/2022

Fuente: elpais.com

LA INDUSTRIA ESPAÑOLA DE BEBIDAS REFRESCANTES SE COMPROMETE A REDUCIR EL AZÚCAR UN 10% ADICIONAL EN 2025

Esta disminución se sumará a la reducción del 43% conseguida de 2005 a 2020

Promoviendo un estilo de vida saludable, la Asociación Española de Bebidas Refrescantes (ANFABRA) se ha comprometido a la reducción del contenido en azúcar de estas bebidas para cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la ONU.



PINCHA AQUÍ

Publica: 25/O5/2022

Fuente: europapress.es

VERDURA DE LA SEMANA

Apio



Conoce más sobre el apio en nuestro VIERNES DE VERDURAS ¡Búscanos en redes sociales!

RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Infografía sobre el surimi y los productos a base de surimi con información útil para el consumidor.



PINCHA AQUÍ

¿Sabías que...?

La **piel** de la **manzana** es una **fuentes** importante de **fibra alimentaria** que contribuye al bienestar.

Es importante consumir la manzana lavada al completo, ya que por el contrario se estaría descartando una fuente importante de fibra y nutrientes, como los flavonoides. De esta forma ayudarías a tu salud intestinal y reforzarías tu sistema inmunológico.

¡Toma nota!

Aunque, los **productos elaborados a base de surimi** se consideran ultraprocesados (alimentos que han sufrido un procesamiento industrial y se les han añadido ingredientes que no son de uso doméstico), no se tratan de productos que coincidan con el perfil nutricional que los caracterizan:

- No son productos de alta densidad energética
- Tienen una buena cantidad y calidad de proteína
- Tienen un contenido bajo en azúcar y grasas y se puede considerar fuente de omega 3

*El único punto por el que debe **limitarse** su consumo es por el contenido en sal.

PINCHA AQUÍ