



@fennutricion



@FENnutricion



@FENnutricion

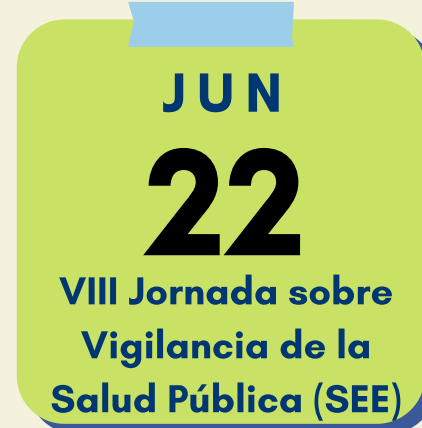


Fundación Española
de la Nutrición

¡TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!



NOTICIAS

UNICEF ESPAÑA CELEBRA LA PUESTA EN MARCHA DEL PLAN ESTRATÉGICO NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La organización ha participado en el proceso de creación de este plan, liderado por el Alto Comisionado para la Lucha contra la Pobreza Infantil

El Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil tiene como finalidad reducir en un 25% la obesidad infantil durante la próxima década. UNICEF España, en coordinación con la Gasol Foundation, ha formado parte del proceso de creación de este plan mediante su participación en las reuniones de la mesa social y en los grupos de trabajo de los diferentes ámbitos.

Publica: 10/O6/2022

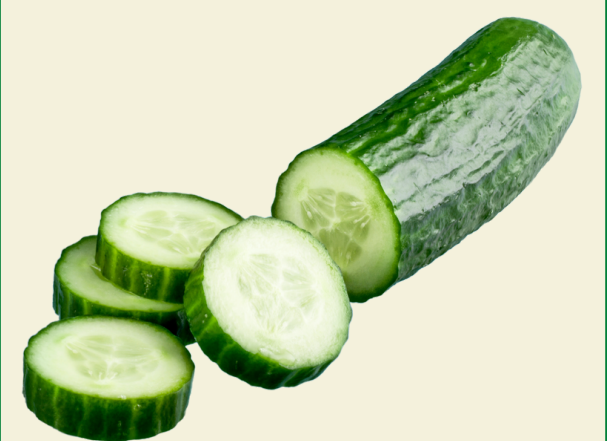
Fuente: unicef.es



PINCHA AQUÍ

VERDURA DE LA SEMANA

Pepino



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

DIETA "PLANT-BASED" PARA PROTEGER LA PIEL DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

Existen evidencias de que una alimentación basada en vegetales protege y mejora la salud de la piel

Los componentes de las frutas, verduras, legumbres y frutos secos, como la vitamina C o los polifenoles, contribuyen en gran medida a la defensa oxidante de la piel frente a un exceso de exposición a la radiación solar. Reducen la inflamación y el estrés oxidativo, a la vez que generan protección y soporte estructural.

Publica: 24/O5/2022

Fuente: nutrasalud.es



PINCHA AQUÍ

RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Importancia de los lácteos para una adecuada hidratación



PINCHA AQUÍ

¿Sabías que...?

Las naranjas no son la fruta con más Vitamina C.

La fruta con mayor contenido en Vitamina C es la Guayaba, aportando 273 mg/100g en comparación con la naranja, que aporta 50 mg/100g



¡Toma nota!

En la guía de "La importancia de los lácteos para una adecuada hidratación", se presenta información que arroja luz sobre el papel vital que juegan estos alimentos para un buen balance hídrico. Los productos lácteos contienen entre un 40-90 % de agua. Por ejemplo, la leche contiene hasta un 90% de agua, los yogures y derivados lácteos alrededor de un 85 % y los quesos hasta el 60 % (depende de su maduración). Además de su papel relevante para una correcta hidratación, los productos lácteos destacan por su aporte en nutrientes como: proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales. Y, sin olvidar, el placer que nos provoca su consumo.

PINCHA AQUÍ