

¡TE PONEMOS AL DÍA!

# ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!



## NOTICIAS

### EL HOSPITAL DE BARCELONA MEJORA LA DIETA DE LOS PACIENTES CON DIFICULTAD PARA DEGLUTIR

Esta nueva dieta texturizada ha sido fruto del trabajo conjunto entre los equipos de dietistas y cocineros, está pensada para estimular el apetito y recuperar el placer por la comida.

Los Servicios de Dietética y de Alimentación del Hospital de Barcelona han diseñado una nueva dieta de fácil deglución con el objetivo de ayudar a la recuperación de las personas que tienen problemas de disfagia. La nueva dieta se confecciona a diario con alimentos naturales y se emplata con la forma original de cada elaboración para estimular el apetito de estos pacientes, evitar la monotonía y permitirles disfrutar del placer de comer.

Publica: 07/03/2022  
Fuente: restauracioncolectiva.com



[PINCHA AQUÍ](#)

### VERDURA DE LA SEMANA

Judías verdes



Conoce más sobre las judías verdes en nuestro VIERNES DE VERDURAS ¡Búscanos en redes sociales!

### GRANDES EXPERTOS EN NUTRICIÓN TE ENSEÑAN A SEGUIR LA MEJOR DIETA

En la alimentación, a menudo, escogemos opciones complicadas y difíciles de mantener en el tiempo. Con la comida, el éxito está en lo sencillo, una filosofía que exponen en su libro Marta Garaulet y Rafael Ansón

El libro "Simplicity" según cuenta su autora lo que intenta es simplificar las bases de la nutrición actual, basadas sobre todo en el Eat-Lancet, un comité de 30 expertos multidisciplinares que aboga por una dieta mediterránea muy sencilla: comer la mitad de carne roja de la que consumimos, el doble de frutas y verduras, cereales integrales, aceites poliinsaturados y monoinsaturados y la legumbre como la base de la alimentación.

Publica: 21/03/2022  
Fuente: elconfidencial.com



[PINCHA AQUÍ](#)

### RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Determinantes de la Adherencia a la Dieta Mediterránea en Niños y Adolescentes Españoles: Estudio PASOS



[PINCHA AQUÍ](#)

### ¿Sabías que...?

Un estudio señala que los investigadores españoles posdoctorales han perdido hasta un 16% de poder adquisitivo en comparación con datos del 2008. Aunque la última convocatoria de ayudas públicas ha mejorado las condiciones, aún queda mucho trabajo por hacer para evitar la inestabilidad hasta pasados los 40 años en la carrera de investigador.

[PINCHA AQUÍ](#)

### ¡Toma nota!

Fuentes dietéticas de hierro:

Existen 2 tipos de hierro en nuestra alimentación: el hierro hemo y el hierro no hemo. El hierro hemo es el que se encuentra en los alimentos de origen animal, y su absorción y aprovechamiento por parte del organismo será mayor que la del hierro no hemo, que se encuentra presente en alimentos de origen vegetal. Se recomienda tener un equilibrio entre los dos tipos de hierro, consumiendo por tanto, de forma equilibrada, alimentos de origen animal y de origen vegetal.

