

¡TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

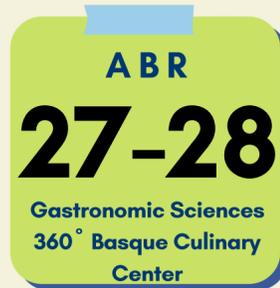
¡Apunta en tu calendario!

 @fennutricion

 @FENnutricion

 @FENnutricion

 Fundación Española de la Nutrición



NOTICIAS

¿PUEDO LLEVAR MIS PROPIOS ENVASES A LA COMPRA?

Nuevo material informativo de la AESAN

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) publica un video y una infografía con recomendaciones para llevar tus propios envases a la compra. Con el objetivo de reducir el uso de plásticos.

publica: 25/O4/2022

Fuente: AESAN



VERDURA DE LA SEMANA

Tomates



Conoce más sobre los tomates en nuestro VIERNES DE VERDURAS ¡Búscanos en redes sociales!

EL ESTUDIO N-CHEFS BUSCAN FAMILIAS PARTICIPANTES PARA AYUDAR A PREVENIR EL RIESGO DE OBESIDAD EN NIÑOS

Mercalicante colabora en la elaboración del estudio n-Chefs, que está liderado por la Universidad de Alicante y la Universidad de Navarra. El proyecto, denominado 'Hábitos nutricionales y culinarios para empoderar a las familias hacia la sostenibilidad', trata de avanzar en el modelo de intervención culinaria-nutricional que se produce en las familias con el objetivo de reducir el riesgo de obesidad y aumentar la adhesión de una dieta saludable y sostenible.



RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Ingesta dietética de azúcares individuales (intrínsecos y añadidos) y fuentes alimentarias de niños españoles de 1 a <10 años: resultados del estudio EsNuPI

Estudio
EsNuPI

 
Article
Dietary Intake of Individual (Intrinsic and Added) Sugars and Food Sources from Spanish Children Aged One to <10 Years—Results from the EsNuPI Study

Marta Rodríguez-Ruiz^{1,2}, María de Lencastre Sanjauregui-Venkatesh^{3,4}, Teresa Parra-Parra^{5,6}, Paula Rodríguez-Alonso⁷, María José Ruiz-Méndez⁸, Ángela Hernández-Rodríguez⁹, Federico Lara-Villalaz¹⁰, Beatriz León^{11,12}, Estrella Martínez de Velasco¹³, José Manuel Moreno¹⁴, Elena M. Ordoñez¹⁵, María Dolores Ruiz-López^{16,17,18}, Ángel Gil^{19,20,21} and Gregorio Varela-Muniz¹⁻²²

[PINCHA AQUÍ](#)

Publica: 21/O4/2022

Fuente: revistaalimentaria.es

¿Sabías que...?

El **plato de Harvard** es una herramienta visual útil para aprender a dividir los grupos de alimentos en las comidas.

La mitad del plato debe contener fruta y verdura.

Un cuarto del plato debe estar reservado para los cereales integrales.

El otro cuarto del plato para alimentos proteicos ya sean de origen animal o vegetal.

[PINCHA AQUÍ](#)

¡Toma nota!

Ingesta de azúcar en niños

Según el reciente artículo publicado en la revista Nutrients, las estimaciones medias de la ingesta de azúcares intrínsecos y añadidos en la población EsNuPI, así como el cumplimiento de las recomendaciones disponibles, variaron notablemente según el segmento de edad.

Las principales fuentes alimentarias de **azúcares intrínsecos** para ambas muestras fueron la leche y sus derivados, frutas, verduras y cereales, mientras que para los **azúcares añadidos** estos fueron la leche y sus derivados (principalmente yogures), azúcares y dulces, bollería y cereales. Es evidente la urgente necesidad de realizar esfuerzos para facilitar la evaluación de la ingesta de azúcar.

[PINCHA AQUÍ](#)