

¡TE PONEMOS AL DÍA!

@fennutricion

@FENnutricion

@FENnutricion

Fundación Española de la Nutrición

ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!



Accede a las noticias completas con el código QR en la imagen correspondiente

NOTICIAS

¿CÓMO AFECTA NUESTRA ALIMENTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO?

La Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático de Glasgow

Kómoda News informe sobre la necesidad de cambiar nuestros hábitos alimentarios para preservar los ecosistemas y, como consecuencia, mitigar la emergencia climática. Presenta varios informes y artículos científicos donde se alerta sobre las consecuencias de mantener los actuales sistemas de producción y consumo de alimentos, y promueven un cambio hacia modelos más sostenibles.

Fecha: 10 Noviembre 2021

Publica: *Kómoda News*



VERDURA DE LA SEMANA

Espinaca



Conoce más sobre la espinaca en nuestro VIERNES DE VERDURAS. Búscanos en redes sociales

¿SABES QUÉ DICEN LAS ETIQUETAS?

Seguridad alimentaria: te explicamos los aditivos

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) implementa una nueva campaña llamada #EUChooseSafeFood, traducida como "La UE elige alimentos seguros", con el propósito de mejorar las elecciones de alimentos de los ciudadanos europeos. Conoce más sobre los aditivos en los alimentos y su función en la Publicación de EFE Salud.

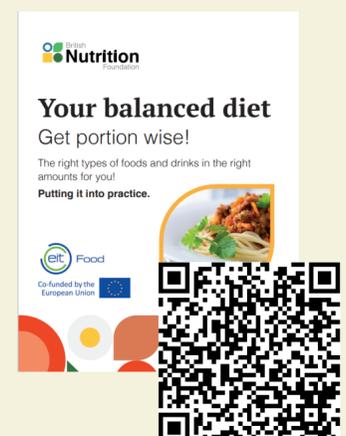
Fecha: 11 Noviembre 2021

Publica: *EFE Salud*



RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Get Portion Wise



¿Sabías qué?

Una zanahoria tamaño medio (80g) cubre 89% de las necesidades diarias de vitamina A para hombres de 20-39 años y 112% para mujeres de la misma edad.

Fuente: La alimentación española; características nutricionales de los principales alimentos en nuestra dieta. Fundación Española de la Nutrición

¡Toma nota!

Protégete y cuida tu ingesta diaria de **zinc**, este mineral presenta **efecto neuroprotector frente a los daños causados por la COVID-19**. Numerosas evidencias científicas han demostrado la asociación entre el status individual de Zn²⁺ y una predisposición a las enfermedades víricas, en particular infecciones del tracto respiratorio. Ingesta diaria recomendable para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada es **15 mg**.



La salud no es todo, pero sin ella todo lo demás es nada
-Arthur Schopenhauer