

¿TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

 @fennutricion

 @FENnutricion

 @FENnutricion

 Fundación Española de la Nutrición



Mapa de los países con guías alimentarias.

NOTICIAS

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

CONOCE LA GUÍA ALIMENTARIA DE TU PAÍS

Kómoda News muestra un mapa interactivo en el que se pueden consultar todos los grafismos que publica la FAO.

Los grafismos y guías alimentarias son herramientas cada vez más desarrolladas, permitiendo establecer las recomendaciones de consumo de alimentos y bebidas, además de para fijar las pautas nutricionales y dietéticas.

Estas gráficas deben ser comprensibles para los ciudadanos, para ello cada país ha desarrollado un grafismo (icono) que facilita su comprensión.

Fecha: 11 enero 2022

Publica: *Komoda News*



VERDURA DE LA SEMANA

Coliflor



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

EN LA DIETA DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES SOBTRAN GRASAS 'MALAS' Y FALTAN CALCIO Y OMEGA-3

El estudio EsNuPi analiza los hábitos alimentarios de los niños entre 1 y 10 años y detecta que las carencias son menores entre los niños que consumen leches enriquecidas.

La ingesta de energía y de la mayoría de micronutrientes de la población infantil española es adecuada. Sin embargo, sobran grasas poco saludables, escasean las grasas buenas y no se alcanzan las ingestas recomendadas de vitamina D y calcio, claves, entre otras, para el desarrollo de los huesos.

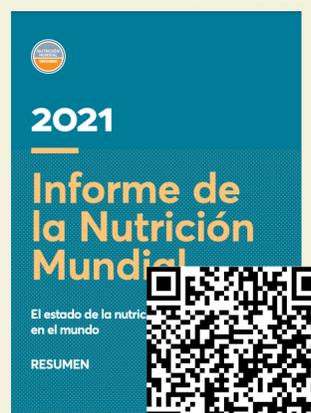
Fecha: 13 enero 2022

Publica: *El País*



RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Informe de la Nutrición Mundial



¿Sabías que...?

El deterioro cognitivo y la demencia están altamente relacionados con la dieta. De hecho, numerosos estudios afirman el papel protector de ciertos alimentos, como son los productos ricos en polifenoles tales como la manzana, cacao, té verde, arándanos, naranjas y granada.

<https://www.ciberisciii.es/noticias/una-dieta-rica-en-productos-de-origen-vegetal-disminuye-el-riesgo-de-deterioro-cognitivo-en-personas-mayores>

¡Toma nota!

Los polifenoles, además de ser los principales antioxidantes de la dieta, poseen otras muchas funciones como son:

- Vasodilatadoras y vasoprotectoras
- Antitrombóticas
- Antilipémicas
- Antiateroscleróticas
- Antiinflamatorias
- Antiapoptóticas



“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”
-François de La Rochefoucauld