

¡TE PONEMOS AL DÍA!

# ESTA SEMANA:

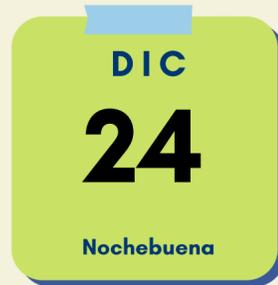
@fennutricion

@FENnutricion

@FENnutricion

Fundación Española de la Nutrición

¡Apunta en tu calendario!



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

## NOTICIAS

### LA COMISIÓN EUROPEA LANZA UNA CONSULTA PÚBLICA SOBRE EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

La AESAN y la Comisión Europea invitan a los ciudadanos de la UE a participar en la consulta pública sobre el etiquetado de alimentos

La Comisión Europea busca conocer la opinión pública sobre las normas del etiquetado actual y la información nutricional que se proporciona en los envases de los productos. Como parte de la estrategia de la UE "de la granja a la mesa" se realiza una consulta pública sobre el etiquetado para cumplir el objetivo de mejorar el etiquetado nutricional para ayudar a los ciudadanos a comprender el contenido de los alimentos y poder elegir los alimentos más saludables y sostenibles.

Fecha: 16 diciembre 2021

Publica: *Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición*



### VERDURA DE LA SEMANA Cebolla



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

### ¡Toma nota para tus fiestas!

Se acercan fechas importantes... y debemos seguir teniendo unos **buenos hábitos de salud**.

**Las comidas o cenas navideñas pueden ser parte de una dieta saludable y equilibrada** siempre y cuando sus proporciones y cantidades sean las apropiadas para cada persona.

Aquí te damos algunas recomendaciones:

1. Acompaña las comidas o cenas navideñas con verduras y hortalizas.
2. Elige preferiblemente agua como bebida principal. Si decides consumir alcohol\* (vino o cerveza) que sea de forma moderada y acompañándolo siempre con comida. Recuerda que las opciones sin alcohol son una buena alternativa.
3. En cuanto a los dulces navideños, ¡No te pases! Las macedonias y brochetas de fruta son postres sencillos para complementar los platos navideños.

Recuerda no dejar de lado la actividad física durante estas fechas. Planifícate para incluirla todos los días. Y lo más importante, ¡No olvides disfrutar cada bocado!

\*El consumo de bebidas alcohólicas sólo debe hacerse por adultos, nunca debe tomarse durante el embarazo, lactancia o en etapa de crecimiento.

### RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Recomendaciones de la SEIOMM en la prevención y tratamiento del déficit de vitamina D

Recomendaciones de la SEIOMM en la prevención y tratamiento del déficit de vitamina D

DOI: <https://doi.org/10.4321/S1888-8302210000007>  
**Blanch-Babik I\***  
 I Servicio de Neumología, Hospital Universitario Puerta de Hierro, Instituto de Investigación IISG, Universidad de Barcelona (España)  
 II Instituto de Investigación Biomédica de Córdoba (IBIOMA), Hospital Universitario Reina Sofía, Universidad de Córdoba, Córdoba (España)  
 III Unidad de Gestión Clínica de Neumología, Hospital Universitario Central de Asturias, Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias, Oviedo (España)  
 IV Servicio de Neumología, Hospital Clínico, IDIBAPS, CSIB, Universidad de Barcelona, Barcelona (España)  
 V Departamento de Anatomía y Fisiología, Hospital Universitario Quirón Salud, Universidad Europea Madrid (España)  
 VI Departamento de Biología Humana y Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad de Sevilla, Sevilla (España)  
 VII Academia de Ciencias Médicas de Bilbao, Servicio de Neumología y Oncología, Hospital Universitario Cruces, Universidad del País Vasco, Barakaldo (España)  
 VIII Servicio de Neumología, Hospital Universitario de Salamanca, Departamento de Medicina, Universidad de Salamanca, Salamanca (España)  
 IX Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Grupo de Investigación en Neoplasias y Metabolismo, Hospital Universitario Insular, Insular, Las Palmas de Gran Canaria (España)  
 X Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca, Hospital Universitario de Salamanca, Salamanca (España)  
 XI Servicio de Neumología, Hospital Universitario del Mar, Institut del Mar, Universidad Pompeu Fabra, Barcelona (España)

**Resumen**  
 Objetivo: Proponer recomendaciones basadas en la evidencia científica para la prevención y el tratamiento del déficit de vitamina D.  
 Método: Un grupo de trabajo multidisciplinar formado por expertos en la materia en NEUMOLOGÍA, ENFERMERÍA y METABOLISMO MINERAL (SEIOMM), revisó las preguntas de investigación planteadas. Se incluyeron artículos publicados de 2012. Para establecer la fuerza de las recomendaciones se utilizaron los criterios de la SEIOMM.  
 Resultados y conclusiones: El presente documento establece recomendaciones de manera consistente en el grupo de trabajo. **Palabras clave:** vitamina D, nutrición, 25-hidroxivitamina D.

**1. INTRODUCCIÓN**  
 Desde su descubrimiento, hace un siglo, hemos avanzado en el conocimiento de que la deficiencia de vitamina D está asociada a un mayor riesgo de enfermedades crónicas, que requieren de un diagnóstico precoz.

### ¿Sabías que...?

De acuerdo a los datos de la OMS, **cada año se diagnostica cáncer a aproximadamente 400, 000 niños y adolescentes entre los 0 y 19 años.**

En los países desarrollados como España más del 80% de los niños afectados con cáncer se curan. En la mayoría de los casos el cáncer en niños no se puede prevenir, por ello lo más recomendable como padres es estar atento a los síntomas para un diagnóstico precoz.

Un hombre sabio debería darse cuenta de que la salud es su posesión más valiosa.  
-Hipócrates