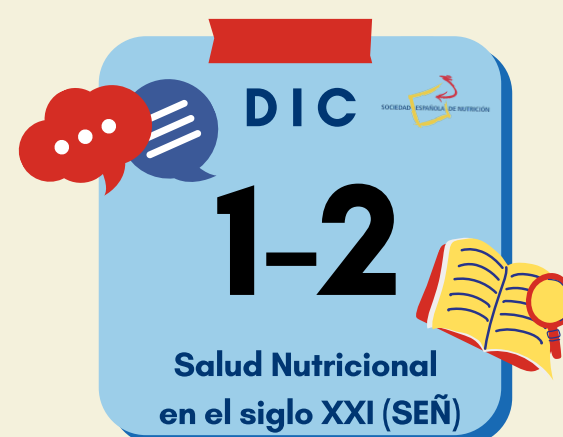


¡TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!



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

NOTICIAS

5 PREGUNTAS QUE DEBES HACERTE ANTES DE TOMAR UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO

Nuevo material informativo de la AESAN

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) publica una infografía en la que plasma las principales cuestiones sobre las que los ciudadanos deben reflexionar antes de decidir tomar un complemento alimenticio. Además, proporciona recomendaciones básicas sobre los complementos alimenticios y enlaces a la página web de la AESAN donde se pueden comprobar los complementos/las declaraciones que se encuentran notificados en España.

Fecha: 25 noviembre 2021

Publica: AESAN



VERDURA DE LA SEMANA

Remolacha



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

ENTREGA DE LOS XIII Y XIV PREMIOS ESTRATEGIA NAOS DE LA AESAN

El 24 de noviembre de 2021 ha tenido lugar la celebración del Acto de entrega de los XIII y XIV Premios Estrategia NAOS.

Los premios suponen un reconocimiento a importantes iniciativas que entre sus objetivos promueven la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles, a través de la promoción de una alimentación saludable y del fomento de la práctica regular de la actividad física. La entrega contó con la presencia del Ministro de Consumo, Alberto Garzón, el Presidente de la AESAN y Secretario General de Consumo y Juego, Rafael Escudero y la Directora Ejecutiva de la AESAN, Isabel Peña-Rey.

Fecha: 24 Noviembre 2021

Publica: AESAN



RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Mapa de las Políticas Nutricionales Escolares en España



¿Sabías que...?

España es llamado "El país más saludable del mundo".

De acuerdo al análisis *Bloomberg Global Health Index* que compara 163 países, en el 2019-2020 España se situó como el #1 en la lista de los países más saludables del mundo.

¡Toma nota!

¿Sabes cuál es la diferencia entre canela Ceilán y Cassia? La canela Cassia contiene más **CUMARINA**, un compuesto aromático que puede ser tóxico para el hígado en ciertas cantidades. En cambio, la canela Ceilán contiene trazas de cumarina.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria establece que la cantidad máxima diaria que el organismo tolera de cumarina está situada en 0,1 mg por kilogramo de peso. Que significa que un adulto de 60kg podría consumir 6 mg diarios de cumarina, lo que equivaldría a unos 2 gramos de canela Cassia diarios, la mitad de una cucharadita pequeña.

La salud es la riqueza real y no piezas de oro y plata.
-Mahatma Gandhi