



@fennutricion



@FENnutricion



@FENnutricion



Fundación Española
de la Nutrición

¡TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!



NOTICIAS

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

DIETA MEDITERRÁNEA Y CÁNCER

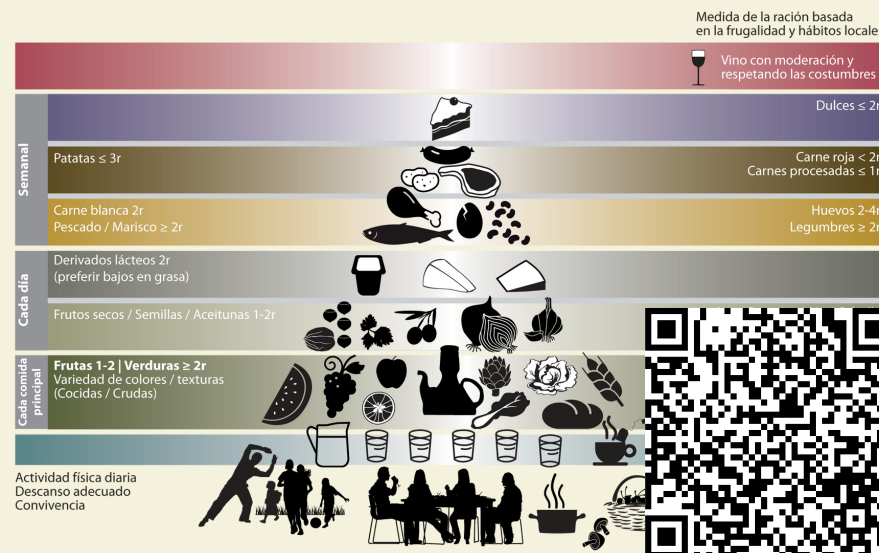
Numerosos estudios evidencian el efecto protector de la dieta mediterránea contra el cáncer

La prevención del cáncer es algo primordial a nivel sanitario, y la dieta mediterránea puede prevenir su aparición.

La dieta mediterránea incluye hábitos dietéticos saludables, junto con la realización de actividad física. Todo esto, mantenido en el tiempo, posee una relación positiva sobre la prevención del desarrollo de tumores, ya que cuenta con numerosos elementos antioxidantes y antiinflamatorios entre sus nutrientes.

Fecha: 28 diciembre de 2021

Publica: Nutrición Hospitalaria



VERDURA DE LA SEMANA

Champiñones



Conoce más sobre el calabacín en nuestro VIERNES DE VERDURAS. Búscanos en redes sociales

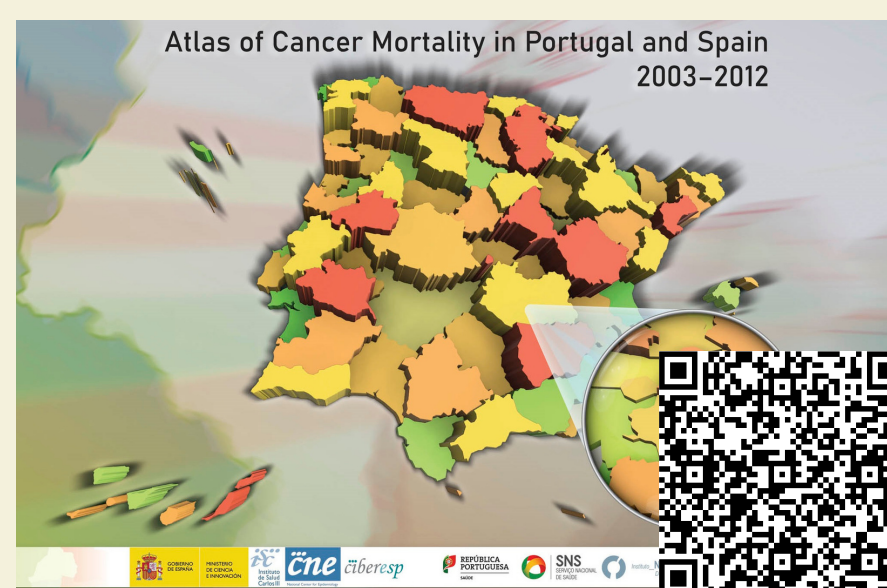
EL ATLAS DE MORTALIDAD POR CÁNCER EN PORTUGAL Y ESPAÑA MUESTRA PATRONES DE RIESGO COMPARTIDOS

Investigadores de España y Portugal han publicado un atlas de mortalidad por cáncer en ambos países.

Este Atlas es el primer estudio que proporciona imágenes de la distribución espacial de la mortalidad por municipios por distintos tipos de cáncer incluyendo países vecinos, concretamente en España y Portugal (archipiélagos incluidos), con alta resolución. Los mapas que se presentan en el mismo muestran, en muchos casos, zonas de riesgo para tumores concretos que abarcan regiones de ambos países, lo que sugiere la presencia de factores de riesgo comunes entre ellos.

Fecha: 1 enero 2022

Publica: ISCIII



¿Sabías que...?

El cáncer es una enfermedad que se presenta cuando los cambios que se producen en un grupo de células normales del organismo generan un crecimiento anómalo e incontrolado que da lugar a un bulto llamado tumor; esto ocurre con todos los cánceres, a excepción de la leucemia (cáncer de la sangre). Cada año, 10 millones de personas mueren de cáncer. Es la segunda causa de muerte en el mundo.

<https://www.worldcancerday.org/es/que-es-el-cancer>

¡Toma nota!

La dieta mediterránea:

- Dieta rica en alimentos de origen vegetal como la fruta, las verduras y los frutos secos. Cereales integrales y legumbres como principal fuente de energía.
- Consumo moderado de proteínas de origen animal, en favor de pescados y mariscos.
- Aceite de oliva como principal fuente de grasa.
- Consumo mayoritario de alimentos frescos.

RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Nutrición para las personas durante su tratamiento con cáncer.

