

¡TE PONEMOS AL DÍA!

ESTA SEMANA:

@fennutricion

@FENnutricion

@FENnutricion

Fundación Española de la Nutrición

¡Apunta en tu calendario!



NOTICIAS

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

¡APÚNTATE A NUESTRO EVENTO DEL DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO!

5ª edición del Día Nacional del Desayuno

Con motivo a la 5ª edición del Día Nacional del Desayuno, la FEN ha decidido celebrar este día a través de un webinar donde se analizará el "Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España". Debido a las características del evento, es necesario rellenar el formulario para que podamos hacerles llegar por correo electrónico el enlace para conectarse al webinar. Puede consultar el programa en el QR.

El acto tendrá lugar el día 17 de febrero a las 11:00 horas.



VERDURA DE LA SEMANA

Berenjena



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

¿CUÁL ES EL DESAYUNO MÁS SANO?

El desayuno es la primera comida del día, rompiendo así el ayuno después de un largo periodo de sueño.

Para que un desayuno sea completo debe estar compuesto al menos por 3 grupos de alimentos: leche o derivados lácteos, fruta y cereales (preferiblemente integrales/enteros) de tal forma que se consigue una mayor variedad. En España debido a las ingestas insuficientes de vitamina D, folatos y calcio, sería de interés la incorporación de alimentos enriquecidos y/o fortificados en el desayuno para así ayudar a cubrir las deficiencias. No existe un desayuno ideal, sino que podemos hacer multitud de combinaciones. Se ha observado la existencia de una asociación entre omitir el desayuno y una baja adecuación nutricional en la dieta de la población adulta. Siendo así, que diferentes estudios muestran por lo general, aspectos beneficiosos de realizar el desayuno.



RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España




Fecha: 9 de febrero de 2022
Publica: Instituto Puleva

¿Sabías que...?

Las **cardiopatías congénitas** son malformaciones en el corazón o en los grandes vasos sanguíneos que se puede encontrar en el feto y en el recién nacido. Se forman en las primeras semanas de gestación.

Facultad de Ciencias Médicas-Universidad Nacional de Córdoba

¡Toma nota: Prepara tu desayuno!



SE PUEDE COMPLETAR CON: