

ITE PONEMOS AL DÍA!

@fennutricion

@FENnutricion

@FENnutricion

Fundación Española de la Nutrición

ESTA SEMANA:

¡Apunta en tu calendario!









NOTICIAS

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

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE CONSUMIR LEGUMBRES COMO PARTE DE UNA DIETA SALUDABLE

Según la FAO, las legumbres no solo están llenas de nutrientes, sino que ayudan a combatir el cambio climático y proteger nuestros recursos naturales, entre otros muchos beneficios.

Para celebrar el día Internacional de las Legumbres, desde la FEN os compartimos esta infografía (adjunto en el QR de la imagen) que habla sobre los beneficios de consumir legumbres.

Este documento menciona que las legumbres deben ser un pilar fundamental en nuestra alimentación ya que son una fuente importante de proteína de origen vegetal, fibra, vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.

Fuente: fao.org



VERDURA/HORTALIZA DE LA SEMANA Batata Conoce más sobre la batata en nuestro VIERNES DE VERDURAS/HORTALIZAS. Búscanos en redes sociales

IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO DE CALIDAD EN EDADES INFANTILES

"No existe un desayuno ideal sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales y también geográficas y culturales".

Según la última revisión llevada a cabo por expertos en el tema que os compartimos a través del QR de la imagen, se recomienda que el desayuno se consuma diariamente en edades infantiles y que proporcione alrededor del 20% de la energía diaria, así como estar equilibrado en cuanto a los alimentos que lo conforman.

También se menciona que es una opción a tener en cuenta en los planes de alimentación, ya que permite incorporar alimentos difíciles de consumir en otras comidas como son las frutas, verduras y cereales integrales.





Fuente: Revista Nutrición Hospitalaria.

¿Sabías que...?

Aunque las mujeres jóvenes en España se incorporan cada vez más a la ciencia (59% del personal investigador menor de 35 años en la Administración Pública), abandonan la carrera científica en proporciones mayores que ellos, especialmente en las áreas STEM.

(Observatorio Mujeres, Ciencia e Innovación, 2021)

¡Toma nota!

¿Quieres sacar el máximo provecho nutricional a las legumbres que consumes?

- Combina el consumo de legumbres con cereales para mejorar la calidad proteica.
- Combina el consumo de legumbres con alimentos ricos en vitamina C para incrementar la capacidad de absorción del hierro y evita su consumo junto a té o café ya que lo disminuye.

→ ¡Echa un vistazo al QR de las legumbres!