

¡TE 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

LA DIETA MEDITERRÁNEA VUELVE A CORONARSE COMO LA MEJOR PARA 2022: ¿CÓMO FUNCIONA Y QUÉ HACER PARA EMPEZAR?

La dieta mediterránea se llevó por quinto año consecutivo el primer lugar en la carrera anual de la mejor dieta, según las calificaciones que anunció este martes U.S.News & World Report.

La dieta mediterránea se proclama mejor dieta según las calificaciones que anunció U.S.News & World Report. Además de calificarse como la mejor dieta en general, también lideró otras categorías como la de la dieta más fácil de seguir, la mejor dieta para una alimentación saludable, la mejor dieta para la diabetes y la mejor dieta a base de plantas.

Fecha: 4 enero 2022
Publica: CNN



VERDURA DE LA SEMANA Zanahoria



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

¿EXISTEN LOS SUPERALIMENTOS?

El CSIC publica un libro que aporta recomendaciones prácticas para separar la evidencia científica de la especulación

La lista de "superalimentos" no ha parado de crecer, sin embargo, no existe una definición legal o científica de este término. La mayoría de propiedades para la salud que se les atribuyen se cimientan en verdades a medias o en una base científica dudosa.

Fecha: 3 enero 2022
Publica: Interempresas



RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Programas de alimentación y estilos de vida en las empresas españolas



PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA EN LAS EMPRESAS ESPAÑOLAS

CEU Universidad San Pablo

¿Sabías que...?

La **depresión** es una enfermedad en la que la persona experimenta un estado de ánimo deprimido o una pérdida del disfrute o del interés en actividades además de otros síntomas como falta de concentración, sentimiento de culpa o autoestima baja, falta de apetito, cansancio o pensamientos de **suicidio**.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

¡Toma nota!

Propósitos de año nuevo:

- Mejorar nuestros hábitos alimentarios: No empieces una "dieta". Comienza a cambiar tus hábitos hacia una alimentación más saludable.
- Haz ejercicio y aumenta tu actividad física: desplázate caminando, utiliza las escaleras en lugar del ascensor... Y planifica tus sesiones de ejercicio incluyendo sesiones aeróbicas como correr y ejercicios de fuerza con pesas, gomas o tu propio peso. Y no olvides realizar algún día ejercicios de flexibilidad o equilibrio.

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”

-Edward Stanley