

@fennutricion

@FENnutricion

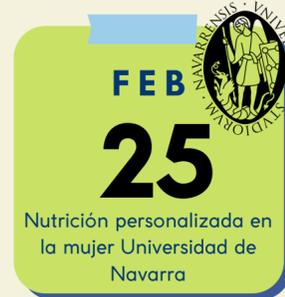
@FENnutricion

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

### COMPONENTES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y RIESGO DE COVID-19

La Dieta Mediterránea se caracteriza por tener propiedades antiinflamatorias, una modulación de la microbiota intestinal y un efecto inmunoprotector, que pueden proteger contra la COVID-19.

Los autores de esta investigación observaron 382 casos de COVID-19 basados en los síntomas y el diagnóstico clínico. Se encontró una disminución significativa del riesgo para una mayor adhesión a la Dieta Mediterránea y también se encontró un efecto protector para la COVID-19 sintomática. Como conclusiones los autores comentan que: "el efecto de la Dieta Mediterránea es la influencia combinada de todos sus componentes, pudiéndose potenciarse entre sí. Por consiguiente, la recomendación de un patrón global es mucho más eficaz que la de alimentos aislados".

Fecha: 8 de febrero de 2022  
Publica: FINUT



### VERDURA DE LA SEMANA

Puerro



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

### ANTINUTRIENTES ¿AMIGOS O ENEMIGOS?

El consumo de alimentos derivados de las plantas se trata de una estrategia de interés en la prevención de numerosas enfermedades crónicas. Las plantas presentan un grupo de sustancias denominadas antinutrientes, estos compuestos, pueden interferir en la absorción de nutrientes y micronutrientes, pero al mismo tiempo también pueden ser beneficiosos para la salud. Hay ciertos procedimientos tanto culinarios como industriales que producen una reducción en la presencia de antinutrientes de los alimentos.

Fecha: 11 de febrero de 2022  
Publica: Journal of Functional Foods



### RECOMENDACIÓN DE LECTURA

El sexo femenino es un factor de riesgo asociado a los síntomas post-COVID a largo plazo, pero no a los síntomas del COVID-19



#### ¿Sabías que...?

Las lectinas, los glucosinolatos, los fitatos, los oxalatos, los taninos y las saponinas son antinutrientes que se forman como resultado de un mecanismo de defensa de la planta para protegerse del entorno.

Journal of Functional Foods

#### ¡Toma nota!

El efecto derivado de los antinutrientes puede modificarse cuando se ingiere en su matriz alimentaria natural, y posterior al procesamiento culinario. Es decir, se ha observado que cuando los alimentos ricos en antinutrientes son consumidos sin tratamiento culinario o en solitario, pueden poseer un efecto perjudicial para la salud. Sin embargo, en el marco de una dieta actual, **consumidos en una matriz alimentaria junto con un tratamiento culinario o de transformación**, los efectos negativos son en gran medida minimizados.

"El amor es tan importante como la comida. Pero no alimenta"

- Gabriel García Márquez