



Las 10 informaciones más leídas de nuestra sección sobre 'Nutrición'

07-01-2015

En los temas relativos a la nutrición no vemos tendencias de interés tan marcadas como en el caso de la seguridad alimentaria y los comedores escolares aunque sí podemos decir que, por encima de las demás, son las noticias relacionadas con la nutrición infantil las que más interés despiertan.

1 – [‘El papel de la restauración colectiva en la prevención de la obesidad infantil’.](#)

La obesidad y el sobrepeso pueden llegar a reducir la esperanza de vida hasta en 10 años. Prevenirla es una prioridad en salud. En la población infantil española, el índice de obesidad se sitúa ya en el 13,9%, y el de sobrepeso, en el 26,3%... un problema al que se tiene que poner freno con la colaboración de todos y, en la parte que les corresponde, de los comedores escolares.

2 – [‘La importancia de una buena nutrición para rendir mejor en el trabajo’.](#)

Estudios nacionales muestran que en España las horas de más rendimiento y productividad en el trabajo son las primeras horas del día, cuando se está más relajado y descansado. La influencia de las horas de sueño y un correcto descanso son causas claras y evidentes de este rendimiento, pero ¿qué influencia tiene la alimentación en este aspecto?

3 – [‘Guía de recomendaciones dietéticas para supervivientes de cáncer de mama’.](#)

La guía de *Recomendaciones dietéticas, ejercicio físico y medio ambiente para las y los supervivientes de cáncer de mama* es un documento elaborado en el seno de la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica del Hospital de la Virgen de Arrixaca de Murcia, y destinado a solucionar algunas dudas sobre hábitos, actividad física, dieta o factores hereditarios... a pacientes que han sobrevivido a un cáncer de mama.

4 – [‘El 95% de los niños entre 0 y 3 años ingiere más proteínas de las recomendadas’.](#)

El estudio *Alsalma 2.0* realizado por Danone Nutricia concluye que el 90% de los niños españoles entre 0 y 3 años ingieren más proteínas de las recomendadas, hecho que se correlaciona con un sobrepeso en el futuro; se desprende también que 70% de la población estudiada sigue la dieta mediterránea, aunque más del 90% de los progenitores recurre una o más veces a la semana a la comida rápida.

5 – 'Dietética Sin Patrocinadores reúne a cien personas en sus primeras jornadas'.

El sábado 18 de octubre, Dietética Sin Patrocinadores (DSP) celebró en Valencia sus primeras jornadas reuniendo a más de 100 personas que participaron activamente en diversos debates relacionados con la nutrición y la dietética. Unas jornadas que se alejaron mucho del formato habitual, en la que hubo espacio para la participación de todos los presentes y celebradas sin patrocinadores para trabajar sin influencia alguna por parte de la industria alimentaria.

6 – '¿Sería posible un pan de trigo para celíacos?'.

Aunque la respuesta parezca evidente, ya que un celíaco no puede tomar ni trigo ni ninguno de sus derivados, la realidad es mucho más sorprendente: posiblemente en un futuro próximo, sí puedan tomarlo. Nos lo explica nuestra colaboradora Margi Pons.

7 – 'El Día de la nutrición se centra este año en la prevención de la obesidad infantil'.

Desde el año 2005, el día 28 de mayo se celebra el *Día nacional de la nutrición*, este año se ha optado por el lema '*Comer sano es divertido, la obesidad infantil no*' para resaltar la importancia de llevar a cabo una alimentación y un estilo de vida saludable desde pequeños para prevenir y reducir la obesidad infantil.

8 – 'La adaptación de texturas, clave para una mejor calidad de vida de los mayores'.

Un 45% del total de las personas institucionalizadas con más de 75 años de edad sufren disfagia; en estos casos, la adaptación de las texturas de los alimentos es un factor clave para mejorar su calidad de vida, evitar una malnutrición y prevenir la deshidratación. Lamentablemente en algunos centros, los menús triturados todavía presentan texturas desagradables, colores muy monótonos y sabores irreconocibles.

9 – 'Según el Estudio Aladino, disminuyen ligeramente la obesidad y sobrepeso infantil'.

Aecosan presentó el pasado 5 de diciembre el Estudio Aladino 2013 sobre la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población infantil. Los datos indican que la prevalencia del exceso de peso entre los más pequeños sigue siendo alta (24,6%), aunque muestran una tendencia descendente en los últimos dos años (desde el Estudio Aladino 2011). La obesidad infantil se cifra en el 18,4%.

10 – 'La Dieta Mediterránea llega a los colegios con la campaña 'Mediterraneamos'.

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente presentó en septiembre la segunda edición de la campaña 'Mediterraneamos'; una iniciativa cuyo objetivo es informar sobre la importancia de adquirir unos buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana, y fomentar la actividad física diaria.