

Cites d'Interès

→ L'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) canvia el disseny de la seva **BASE DE DADES RELATIVES A LEGISLACIÓ ALIMENTÀRIA**. Ara, amb menús desplegable, es presenta més pràctica, permetent fer la cerca més fàcil. I també, permet la cerca específica de les diferents normatives, seleccionant-ne la tipologia i escrivint la seva identificació. **+ Info.**

→ El Ministeri de Medi Ambient i Medi Rural i Mari (MARM) elabora unes **FITXES RELATIVES A LES CARACTERÍSTIQUES NUTRICIONALS DELS ALIMENTS** que formen part de la nostra dieta. La seva elaboració s'empara en el fet que l'estat nutricional depèn molt del valor nutricional dels aliments que formen part de la nostra dieta, dels nutrients i d'altres components que els constitueixen. Doncs, entrant dins la promoció d'una alimentació variada i equilibrada, es desitja aportar certs coneixements sobre els aliments en format de fitxa, especialment indicant els seus beneficis nutricionals. **+ Info.**

→ L'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) elabora **INFORMES, DINS L'ÀMBIT DE L'ALIMENTACIÓ I LA NUTRICIÓ**, amb la finalitat d'informar i aclarir els dubtes, considerant principalment els aspectes que poden ser més pràctics, del consumidor. **+ Info.**

Les Activitats d'INOCUS

→ El dia 2 d'octubre i el 17 de novembre, els tècnics d'INOCUS imparteixen la xerrada **"UNA CUINA SALUDABLE PER A MANTENIR-NOS SANS A LA VELLESA"**, a la ciutat de Girona, dirigida a la tercera edat, però també oberta al públic en general. **+ Info.**

→ Els dilluns 13 d'octubre i el 24 de novembre, INOCUS realitza la xerrada - taller **"LA COMPRA I LA SELECCIÓ D'ALIMENTS INTEL·LIGENT I SALUDABLE"**, a Girona, dirigida a la població en general, per a donar certs consells relatius a la selecció d'aliments, emparant-se en la informació de la seva etiqueta i, principalment, la relativa a aspectes nutricionals. **+ Info.**

Els Serveis d'INOCUS

→ Promoció de la Salut en Nutrició i Alimentació. **+ Info**

→ Consulta Nutricional Individualitzada. **+ Info**

→ Atenció Domiciliària en Geriatria. **+ Info**

La plataforma virtual www.tunutricionista.es obre les seves portes a la població per a la promoció d'uns bons hàbits alimentaris

Després de la seva creació, al passat mes de maig, Tu Nutricionista, SL mostra una finestra pública on s'hi reflexa la seva activitat. A través d'aquesta plataforma virtual es desitja mostrar a la població que una alimentació equilibrada, variada i saludable és essencial per a mantenir un bon estat de salut i òptima qualitat de vida.

→ A mitjans de setembre, i després de molts mesos de treball en l'elaboració de continguts i pensant el millor disseny, la pàgina Web www.tunutricionista.es mostra, al públic, la informació necessària per a dur a terme una alimentació òptima.



Les seves seccions centrals:

- L'Alimentació de la Teva Família
- El Teu Clic Nutricional
- Coneix el Teu Estat Nutricional
- Saps que... La Nostra Secció de Mites Alimentaris
- L'Alimentació pels Petits de la Casa
- Les Notícies a Tu Nutricionista

proporcionen un seguit de coneixements, molt pràctics, de com mantenir el ritme laboral i acadèmic diari sense que l'opció de dur a terme una alimentació equilibrada, variada i saludable sigui una tasca difícil i, molt menys, impossible.

Amb la subsecció **L'ALIMENTACIÓ DE LA TEVA FAMÍLIA** es presenta als pares com a una peça clau per a l'alimentació dels fills. I a tal fi, es mostra la importància de fer 5 - 6 ingestes diàries i un seguit de consells dietètic-nutricionals molt pràctics perquè els petits puguin integrar, des d'un bon principi, tots els grups d'aliments a la seva pauta d'alimentació. Alhora, es posa en alerta de la veracitat de la informació que sovint es mostra a través dels mitjans de comunicació.

També es planteja l'esmorzar com a un àpat indispensable. I els beneficis que aporta. I amb això, uns exemples d'esmorzar equilibrats i saludables.

EL TEU CLIC NUTRICIONAL i **LA MITOTECA** són dues subseccions que engloba tant aspectes nutricionals (considerant la importància de la composició en nutrients i el benefici fisiològic de cadascun dels grups d'aliments) com dietètics, amb les millors suggerències a l'hora d'escollir els plats més adients, dins l'oferta gastronòmica de restauració comercial, sense que el nostre pes es vegi afectat; i gastronòmics, mostrant una gastroteca pròpia, alimentada periòdicament amb receptes saludables i típiques de les diverses regions geogràfiques, on s'hi mostra la seva fitxa nutricional per ració i un consell dietètic.



La **MITOTECA** de Tu Nutricionista incorpora, cada mes, 10 mites o llegendes alimentàries, i recolzant-se en fonaments científics, explica el per què certes creences sobre les aliments són incorrectes.

Hi ha un **CONTE** proposat mes a mes, pels més petits, que pretén ser una eina didàctica dirigida a pares, mares i docents, per ajudar a mostrar als infants com és d'important menjar correctament ja des de molt petits.

Calculadores de IMC i de pes saludable, una secció que permet assistir a les activitats formatives de promoció de la salut (xerrades, tallers, campanyes, esdeveniments gastronòmics,...) que organitza Tu Nutricionista, SL i el propi butlletí electrònic mensual, amb entrevistes i articles, són algunes de les altres seccions.

La subsecció **TROBA EL TEU NUTRICIONISTA** permet viatjar a través de la geografia nacional per a trobar les consultes i clíniques nutricionals actuals més properes de T-N, rebent-hi un assessorament individualitzat i òptim.