

### Citas de Interés

➔ La Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) cambia el diseño y funcionalidad de su **BASE DE DATOS DE LEGISLACIÓN ALIMENTARIA**. Ahora, con menús desplegable, se presenta más práctica, permitiendo hacer una búsqueda más fácil. Y, también, permite la búsqueda específica de las diferentes normativas, seleccionando su tipología y escribiendo su identificación. [+ Info.](#)

➔ El Ministerio de Medio Ambiente i Medio Rural y Marino (MARM) elabora unas **FICHAS RELATIVAS A LAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS** que forman parte de nuestra dieta. Su elaboración se apoya en el hecho que el estado nutricional depende mucho del valor nutricional de los alimentos que forman parte de nuestra dieta, de los nutrientes y otros componentes que los constituyen. Pues, dentro del marco de una alimentación variada y equilibrada, se desea aportar conocimientos sobre distintos alimentos. [+ Info.](#)

➔ La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) elabora **INFORMES, DENTRO DEL ÁMBITO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN** con la finalidad de informar y esclarecer las dudas, considerando los aspectos más prácticos, de los consumidores. [+ Info.](#)

### Las Actividades INOCUS

➔ El día 2 de octubre y el 17 de noviembre, los técnicos de INOCUS imparten la charla **"UNA COCINA SALUDABLE PARA MANTENERNOS SANOS EN LA VEJEZ"**, en Girona, dirigida al colectivo de la tercera edad, pero también está abierta al público en general.

[+ Info.](#)

➔ Los lunes 13 de octubre y el 24 de noviembre, INOCUS realiza la charla – taller **"LA COMPRA Y LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS INTELIGENTE Y SALUDABLE"**, en Girona, dirigida a la población en general, para dar consejos relativos a la selección de alimentos, fomentándose en la información que figura en su etiqueta, principalmente la nutricional. [+ Info.](#)

### Los Servicios de INOCUS

➔ Promoción de la Salud en Nutrición y Alimentación. [+ Info](#)

➔ Consulta Nutricional Individualizada. [+ Info](#)

➔ Atención Domiciliaria en Geriatría. [+ Info](#)

## La plataforma virtual [www.tunutricionista.es](http://www.tunutricionista.es) abre sus puertas a la población para la promoción de unos buenos hábitos alimentarios

Después de su creación, el pasado mes de mayo, Tu Nutricionista, SL muestra una ventana pública en la cual se refleja su actividad. A través de esta plataforma virtual se desea mostrar a la población que una alimentación equilibrada, variada y saludable es esencial para mantener un buen estado de salud y óptima calidad de vida.

➔ A mediados de septiembre, y después de muchos meses de trabajo en la elaboración de contenidos y pensando el mejor diseño, la página Web [www.tunutricionista.es](http://www.tunutricionista.es) muestra, al público, la información necesaria para llevar a cabo una alimentación óptima.



Sus secciones centrales:

- La Alimentación de Tu Familia
- Tu Clic Nutricional
- Conoce Tu Estado de Nutricional
- Sabes que... Nuestra Sección de Mitos Alimentarios
- La Alimentación de los Peques de la Casa
- Las Noticias en Tu Nutricionista

proporcionando una serie de nociones, muy prácticas, de cómo mantener el ritmo laboral y académico diario sin que la opción de llevar a cabo una alimentación equilibrada, variada y saludable sea una tarea difícil y, mucho menos, imposible.

Con la subsección **LA ALIMENTACIÓN DE TU FAMILIA** se presenta a los padres como una pieza clave para la alimentación de los hijos. Y, a tal fin, se muestra la importancia de hacer 5 – 6 ingestas diarias y una serie de consejos dietético-nutricionales muy prácticos para que los pequeños puedan integrar, desde un principio, todos los grupos de alimentos en su pauta de alimentación. A la vez se pone en alerta de la veracidad de la información que a menudo se muestra a través de los medios de comunicación. También se plantea el desayuno como una comida indispensable. Y los beneficios que aporta. Y, con ello, unos ejemplos de desayunos saludables y equilibrados.

**TU CLIC NUTRICIONAL** y **LA MITOTECA** son dos subsecciones que abarcan tanto aspectos nutricionales (considerando la importancia de la composición en nutrientes y su beneficio fisiológico, de cada uno de los grupos de alimentos), como dietéticos, con las mejores sugerencias a la hora de escoger los platos más adecuados, dentro de la oferta gastronómica de restauración comercial, sin que nuestro peso se vea afectado; y gastronómicos, mostrando una gastroteca propia, alimentada periódicamente con recetas saludables y típicas de distintas regiones geográficas, en las que se muestra una ficha nutricional y un consejo dietético.



La **MITOTECA** de Tu Nutricionista incorpora, cada mes, 10 mitos o leyendas alimentarias. Y fomentándose en la Ciencia, explica el por qué ciertas creencias sobre los alimentos son incorrectos o falsos.

Se propone un **CUENTO** mes a mes, que pretende ser una herramienta didáctica dirigida a los padres, madres y docentes, para ayudar a mostrar a los niños/as como de importante es comer correctamente ya desde edades tempranas.

Calculadoras de IMC y de peso saludable, una sección que permite asistir a las actividades formativas de promoción de la salud (charlas, talleres, campañas, eventos gastronómicos,...) que organiza Tu Nutricionista, SL, y el propio boletín electrónico mensual, con entrevistas y artículos, son algunas de las otras secciones.

La subsección **ENCUENTRA TU NUTRICIONISTA** permite viajar a través de la geografía nacional para encontrar las consultas nutricionales actuales más próximas de TN, recibiendo en ellas un asesoramiento individualizado óptimo.

