

BUTLLETÍ NUTRICIONAL 04



ALIMENTAR-SE BÉ DURANT ELS REFREDATS

Els símptomes més freqüents del refredats són la congestió nasal i l'excessiva mucositat, acompanyats de tos, eixabuiros, mal de coll i un lleu malestar. En tots aquests casos una bona alimentació pot ajudar a millorar els símptomes d'aquesta malaltia que cada any afecta a milers de persones [+info](#)

EL PODER DE LES HORTALISSES I LES VERDURES

Aprèn i descobreix el plaer de consumir-les: consells i tècniques culinàries per aquest preuat grup d'aliments.

[+info](#)



EXCESSOS DE NADAL?

Els nutricionistes coincideixen a destacar la ineficàcia d'iniciar dietes estrictes després de les festes de Nadal. La dieta mediterrània i el retorn al ritme de vida habitual són les claus per perdre el pes acumulat durant les festes.

[+info](#)



GUSTONIC

Gustonic és un projecte iniciat al novembre de 2007 a Barcelona, amb la voluntat de renovar i repensar els recursos existents a la xarxa relacionats amb l'alimentació. Gustonic vol oferir solucions senzilles i útils a aquells internautes que habitualment mengen a casa per fer-los més fàcil l'organització i la planificació dels àpats domèstics. És més que una web de receptes o de recursos sobre l'alimentació a la llar. Gustonic és una aplicació web gratuïta, disponible en català, al servei de la gestió de l'alimentació a la llar. [+info](#)



PREVENIR LA DESNUTRICIÓ EN ELS ANCIANS

Interessant entrevista a Mercè Planes, coordinadora de la Unitat de Nutrició i Dietètica de l'hospital de la Vall d'Hebron, on declara la greu situació de desnutrició que pateixen les persones grans i incideix en la necessitat de detectar el grup més vulnerable: l'ancià fràgil.

[+info](#)



LA DIETA DELS ABDOMINALS

Segueixes sense que floreixin els teus abdominals? La clau pot estar a la taula. Agafa el carret de la compra i calçat les espadenyes de fer esport per arribar més ràpid al mercat o supermercat: demà comences la dieta dels abdominals. Aquí tens les regles d'or més importants per aconseguir l'objectiu!

[+info](#)

