

Publicado el Informe AESAN sobre recomendaciones dietéticas y de actividad física 2022.



La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), ha publicado el Informe del Comité Científico sobre las recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española.

Estas recomendaciones se elaboran a partir de la evidencia científica disponibles sobre el efecto de los nutrientes y alimentos en la salud.

Estas pautas no tienen en consideración únicamente la composición de los alimentos y los nutrientes que los forman, si no que tienen en cuenta la matriz en la que se ingieren los alimentos y de las alteraciones producidas durante el proceso culinario.

[INFORME COMPLETO >>>](#)

Link to Original article: <https://www.circulodegestores.com/blog/publicado-el-informe-aesan-sobre-recomendaciones-dieteticas-y-de-actividad-fisica-2022?elem=289651>