



El próximo 28 de mayo se celebra el Día Nacional de la Nutrición, que este año está dedicado a las “dietas milagro”

TU DIETA ES TU VIDA ¡CUÍDALA!

Madrid, 23 de Mayo de 2008

Estimado/a amigo/a:

Una vez más, y por séptimo año consecutivo, la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) organiza, el próximo **28 de mayo**, el **Día Nacional de la Nutrición**, que este año se dedica a las “dietas milagro” y los perjuicios que causan en nuestra salud.

Bajo el lema “**Tu dieta es tu vida. ¡Cuídala!**”, la FESNAD quiere hacer llegar a la sociedad un importante mensaje: las DIETAS MILAGRO NO EXISTEN. Los especialistas en nutrición advierten que las famosas “dietas milagro” son desequilibradas, restrictivas y sin fundamento científico y puede poner en serio peligro nuestra salud. Además, estas dietas, una vez abandonadas, favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido, lo que entraña un peligroso trastorno para nuestro organismo. Por eso la FESNAD insiste que las dietas restrictivas deben estar siempre controladas por especialistas en nutrición debidamente cualificados. Sin embargo, en nuestro país, nada menos que el **31% de la población con sobrepeso ha seguido alguna vez una “dieta milagro”**.

Por todo ello, con esta jornada, la FESNAD pretende concienciar a la población de lo imprescindible que es llevar a cabo una alimentación equilibrada que incluya los nutrientes esenciales para nuestro organismo y la práctica habitual de ejercicio físico. Para ello, la FESNAD ha organizado más de **300 actividades** y conferencias repartidas por toda España, a través de sus colaboradores, que van a repartir 120.000 trípticos informativos.

Además, el **miércoles 28 de mayo a las 11.00 horas** en la Sala de Prensa de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) tendrá lugar la **rueda de prensa de presentación** del Día Nacional de la Nutrición. El acto estará presidido por D. Félix Lobo, *Presidente de AESAN*, e intervendrán Prof. Alfredo Martínez, *Presidente de la FESNAD*; Prof. Isabel Polanco, *Secretaria de la FESNAD*; y Prof. Antonio Villarino, *miembro de la Junta Directiva de la FESNAD*.

Esperamos contar con tu presencia.

RUEDA DE PRENSA

Día: Miércoles 28 de mayo de 2008

Hora: 11.00 horas

Lugar: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Sala de Prensa.
c/Alcalá nº 56, 1ª planta. Madrid

Para más información:

Sonsoles García / Marisa Fernández

Tel. 91 766 99 34

dianutricion@grupoicm.net

www.fesnad.org