

1. Ciencia y salud



Balanced Breakfast Toolkit: desayunos nutricionalmente equilibrados, ¿cuál es la aportación de los cereales de grano entero?

El proyecto Kit de Herramientas para el Desayuno, impulsado por la European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD), tiene como objetivo convertir las recomendaciones nutricionales sobre el desayuno en orientaciones prácticas dirigidas tanto a individuos como a profesionales de la salud. Descubre estas herramientas y la evidencia detrás de ellas.

[Lee el artículo](#)

2. Expert@

“No existe un desayuno “ideal” sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales, así como a las geográficas y culturales.”



Ángela García González

Doctora en medicina con alma de dietista. Profesora titular del área de Nutrición y Bromatología en la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo; miembro del grupo de investigación consolidado [CEU-NutriFOOD]. Ha participado en la elaboración del “Kit de herramientas para un desayuno equilibrado” de EFAD.

[Sigue leyendo](#)

3. Próximos eventos

2024

NOVIEMBRE

19
Día Internacional del Grano Completo V Seminario internacional del Grano Entero
[FINUT](#)
Online y gratuito

22
Webinar “Todo me sienta mal” sobre Trastornos Digestivos Funcionales
[Academia Española de Nutrición y Dietética](#)
Online y gratuito

24
Día Mundial del Dietista-Nutricionista

Del 27 al 29
XIX Congreso Anual SEEDO
[Sociedad Española de Obesidad](#)
Santiago de Compostela

Del 29 al 30
XIX SIMPOSIUM anual sobre la Nutrición en la Enfermedad Renal Crónica
[NERC](#)
Madrid

DICIEMBRE

12
Día Mundial de la Disfagia

21
Día Nacional del Niño con cáncer

2025

ENERO

13
Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

Del 30 al 31
"Medicine 2044": Congreso Internacional
[Instituto de Investigación Sanitaria Aragón](#)
Zaragoza

FEBRERO

4
Día contra el cáncer

10
Día Mundial de las Legumbres Naciones Unidas

11
Día Internacional de la Mujer y la niña en la ciencia
[Naciones Unidas](#)

13
Día Nacional del Desayuno

CURSOS Y FORMACIONES:

Catálogo de cursos de la Academia Española de Nutrición y Dietética:
<https://www.academianutricion.org/>

Catálogo de formación de Nestlé Nutrition Institute:
[Formación acreditada](#)

Experto Universitario en Nutrición Clínica y Salud Nutricional, 2ª edición:
[Editorial Médica Panamericana](#)



4. Nos interesa tu opinión

¿De qué te gustaría que habláramos? ¿A quién te gustaría que entrevistáramos? Nestlé4Experts es tan tuya como nuestra, si tienes una sugerencia, ¡escríbenos, te escuchamos!

[Escribe aquí](#)

Con la colaboración de:



Si quieres recibir más newsletters Nestlé4Experts como esta, de forma gratuita, apúntate aquí