

## GACETILLA DE PRENSA

AGOSTO 2017

### ***11 DE AGOSTO: DÍA DEL NUTRICIONISTA***

El 11 de agosto se celebra el Día del Nutricionista en homenaje al nacimiento del Dr. Pedro Escudero, Padre de la Nutrición en Argentina y América Latina.

La AADYND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas) este año lo celebra especialmente, ya que cumple 70 años desde su fundación. La Asociación es una institución profesional y científica que nuclea a profesionales Dietistas, Nutricionistas Dietistas y Licenciados en Nutrición y su propósito es contribuir al desarrollo de la ciencia de la nutrición y promover su aplicación desde una visión integral a los Licenciados en Nutrición.

Con motivo de nuestro día recordamos que “La nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación.” Para asegurar una alimentación normal se deben cumplir Las 4 Leyes de la Alimentación (Ley de la Cantidad, Ley de la Calidad, Ley de la Armonía y Ley de la Adecuación). Los Licenciados en Nutrición son los profesionales habilitados y con conocimientos completos para elaborar planes de alimentación.

En el área de la nutrición son múltiples los casos de personas que habiendo realizado capacitaciones acotadas no universitarias o aun siendo profesionales de otras disciplinas, se presentan en medios de comunicación públicos y privados siendo portadores de un conocimiento del cual no tienen aval.

Podemos afirmar que es nuestra responsabilidad observar y hacer observar la comunicación y la práctica nutricional en todas las áreas de nuestra competencia profesional. Las instituciones, como AADYND, representan y defienden desde sus comienzos los principios éticos que basan nuestra acción.

Desde AADYND informamos a la población que cuando requieran asesoramiento nutricional consulten a un Licenciado en Nutrición, de esta manera estarán cuidando su salud.

#### ¿Cuándo es necesario realizar una visita al nutricionista?

Si bien, en general, se cree que el momento de acudir a un nutricionista es cuando queremos bajar o subir de peso, hay muchas otras situaciones: biológicas, preferencias alimentarias, cuando se realiza actividad física, enfermedades o situaciones específicas en los que necesitamos de su asistencia y acompañamiento.

**10 principales razones por las que deberías consultar a un Licenciado en Nutrición:**

1. Si padeces problemas metabólicos como diabetes, problemas cardiovasculares o hipertensión arterial. Un Licenciado en Nutrición te ayudará a adecuar tu plan de alimentación de forma segura, mejorando la calidad alimentaria adaptando el menú a tus gustos y hábitos.
2. Si necesitas normalizar tu peso corporal (bajar o subir de peso). El nutricionista adecuará tu alimentación a las calorías necesarias para tus requerimientos.
3. Si tienes problemas o enfermedades digestivas (diverticulosis, colon irritable, celiaquía). El nutricionista indicará qué alimentos necesita tu organismo para aliviar el dolor y acompañar el tratamiento médico.
4. Si quieres mejorar la calidad de tu alimentación, comer saludablemente. Un nutricionista puede enseñarte, por ejemplo, a leer las etiquetas en el supermercado, descubrir cómo cocinar sano y a bajo costo, qué pedir si vas a comer afuera y cómo elegir snacks saludables.
5. Si realizas actividad física. El nutricionista adecuará tu alimentación a la actividad que realizas y contribuirá a mejorar el rendimiento deportivo.
6. Si estás embarazada. El nutricionista diseñará un plan alimentario acorde a las necesidades aumentadas de calorías, proteínas, vitaminas y minerales a la vez que acompañará el crecimiento de tu bebé en gestación.
7. Si estás en período de lactancia materna. Buscá los consejos de un nutricionista, el crecimiento de tu bebé lactante dependen de tu salud y alimentación.
8. Si padeces algún tipo de trastorno alimentario. Un Licenciado en Nutrición junto con un equipo interdisciplinario puede realizar acompañamiento y seguimiento nutricional para colaborar en la recuperación.
9. Si sos un adulto mayor a 65 años. La consulta a un nutricionista te puede ayudar a lograr una alimentación e hidratación suficiente y adecuada para mantener buena salud y aumentar la calidad de vida.
10. Si sos vegetariano. Un nutricionista te enseñará a seleccionar los alimentos y establecerá las cantidades adecuadas de los mismos para mantener una alimentación equilibrada sin carencias nutricionales.