



GACETILLA DE PRENSA

DIA DEL NUTRICIONISTA

11 DE AGOSTO

Desde hace 45 años, el 11 de agosto se festeja, el Día del Nutricionista, en memoria del nacimiento del Dr. Pedro Escudero padre de la Ciencia de la Nutrición en Argentina y Latinoamérica.

Los Licenciados en Nutrición tienen un rol activo y muy importante en la sociedad con funciones asistenciales, comunitarias, de asesoramiento, docencia e investigación, de administración y gestión, desempeñándose en diversas áreas tales como Salud, Educación, Economía y Política Alimentaria, Calidad, Seguridad Alimentaria, Desarrollo Social, Deporte, Vegetarianismo e Industria. La Ciencia de la Nutrición, hoy es movimiento y está en continuo desarrollo ampliando horizontes...y así los profesionales cada día son más especializados y entrenados.

Es tan importante conocer y entender, cuando y porque, se debe consultar a un profesional en su consultorio, que te acercamos las 10 razones más habituales:

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 tenés 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 querés 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 o vegano.** Un nutricionista te enseñará a seleccionar los alimentos y establecerá las cantidades adecuadas de los mismos para mantener una alimentación equilibrada sin carencias nutricionales.

También hay razones o momentos en que podés solicitar la visita o el trabajo de un Lic en Nutrición, algunos ejemplos son:

- ✓ Si te encontrás internado o algún familiar tuyo, el nutricionista deberá de evaluar el estado nutricional , dará su diagnóstico y hará la indicación de la alimentación de acuerdo a la situación clínica.
- ✓ Si tu hijo va al colegio y almuerza allí como también si un familiar se encuentra institucionalizado (ejemplo: geriátrico) los profesionales de la nutrición tendrán la tarea , entre otras, de armar el menú y asegurarse que la comida servida sea segura, que no genere un perjuicio a la salud.
- ✓ Si trabajás en una fábrica, por ejemplo, un Lic en Nutrición será el responsable de la planificación de los menús, compra de insumos.
- ✓ También hay nutricionistas que velan por una alimentación saludable a nivel nacional. Son las que trabajan en políticas públicas, las que piensan en cómo mejorar la oferta de alimentos en un mundo complejo y rápido, previniendo enfermedades de alta prevalencia.

El rol del Licenciado en Nutrición es vasto, pero, si hubiere alguien que ejerciera estos actos o similares sin poseer el correspondiente título académico expedido o reconocido de acuerdo con la legislación vigente, pudiendo dañar además el interés privado de quienes reciben la correspondiente prestación profesional, el Código Penal de la Nación hoy vigente, lo sanciona.

Por eso hoy en el Día del Licenciado en Nutrición, la Comunidad de nutricionistas nucleados en AADYND (Asociación Argentina de Nutricionistas y Dietistas) no solo quiere festejar su día sino te quiere orientar al momento de elegir un profesional de la nutrición, lo hagas con conocimiento y sabiendo que AADYND te puede orientar para tu mayor seguridad.

AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Agosto 2019