

CONFERENCIA Y PRESENTACIÓN DEL LIBRO SOBRE NUTRICIÓN DEL DR. DANIEL CABO

Día: miércoles 5 de octubre 2022

Hora: 20:00 h.

Lugar: salón de actos Dra. Villalta.
Planta -3. Hospital Quirónsalud Málaga.

Título conferencia: Dieta mediterránea:
evidencia científica frente a las modas
en nutrición.



La desinformación, los múltiples mensajes discordantes en redes sociales, la confusión generalizada en lo relacionado a nutrición, etc., está haciendo más daño que beneficio, y al final no se consigue lo que se pretende; que sería realizar un cambio real del estilo de vida alimentario.

El cambio hacia un patrón de estilo de vida nutricional más saludable, con el sostén de la evidencia científica disponible de la mejor calidad, es el objeto de la charla y del libro recientemente publicado: *De 0 a 100 Nutrición y recetas saludables para toda la vida*.

Para realizar un estudio de calidad en el área de nutrición es necesario ser metodológicamente muy estricto y, aún así, siempre habrán factores de confusión.

Pero estudios de intervención controlados comparando tipos de patrones alimentarios y con un seguimiento lo suficientemente largo para observar cambios en los parámetros de salud, es la línea que hemos querido seguido en el libro, para dar luz entre tantos mensajes discordantes.

No pretendemos instaurar el mismo estilo de vida para todos, sino un cambio en el patrón alimentario de la persona adaptado a sus necesidades y posibilidades, según la información aprendida. Cada cual puede llevar dicha información a su terreno y desarrollarla como mejor sepa y pueda, para crear un hábito de cambio que le conduzca a mejorar su salud de forma permanente.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital  **quirónsalud**
Málaga