

## **La iniciativa Nueva Vida Alimentaria destaca la importancia de la alimentación en la nueva normalidad**

### **La situación provocada por la covid-19 puede derivar en un mayor sedentarismo de la población, que hace aún más necesario cuidar la alimentación y actividad física**

Comenzar el día con un buen desayuno o hacer una pausa durante la tarde con una merienda que contenga los nutrientes necesarios es fundamental para llevar una vida saludable y una alimentación completa en esta Nueva Vida que ha dejado la crisis sanitaria que se vive desde principios de año.

Se está en un momento muy complicado en toda España, por lo que conviene promover hábitos de vida saludables que contribuyan a mantener y mejorar la vida de las personas en estos momentos, en los que cuidar de la salud tendría que ser una de las principales preocupaciones.

El aporte energético de una alimentación equilibrada y rica en nutrientes logra un adecuado rendimiento en las tareas que aguardan durante el día y ayudará a no sentirse débil ni con hambre a lo largo de las horas siguientes. Así, expertos en nutrición han demostrado que esta alimentación mejora la calidad de la alimentación y el rendimiento físico e intelectual, y ayuda a distribuir la energía diaria, regular el apetito y prevenir la obesidad.

Los desayunos y las meriendas deben contener nutrientes básicos como hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra para mejorar el organismo y conseguir la energía necesaria para afrontar la jornada y también otros micronutrientes necesarios para mantener las funciones celulares como vitaminas y minerales. Así pues, alimentos indispensables son: productos lácteos, aceites de oliva virgen extra, pan, cereales integrales, frutos secos, café, elaborados cárnicos y fruta de temporada, que puede ser consumida complementariamente en forma de zumo.

Como indica Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la SENC y coordinador de NVA, “los zumos de frutas contienen un aporte muy importante de agua, vitaminas, numerosos nutrientes y otros biocomponentes como la hesperidina, potasio y folato, que son los aliados perfectos para hacer frente a las largas rutinas diarias y, sobre todo, para que las personas se encuentren fuertes física y anímicamente para abordar estos difíciles días”.

Un vaso de zumo de fruta al día puede formar parte como complemento extra de una de las cinco raciones diarias de fruta fresca y hortalizas recomendadas en una alimentación sana y equilibrada. De este modo, incluirlo en la alimentación a través de una de estas comidas contribuye a alcanzar la ingesta diaria recomendada de estos nutrientes, además de ser una fuente de hidratación, ya que los zumos tienen un alto contenido en agua.

“Es indudable que los desayunos y las meriendas ricas, agradables y completas en nutrientes son adecuados para hacer frente al desánimo general que existe hoy en día y proporcionan la energía necesaria para afrontar gran parte del día con vitalidad”, recuerda el doctor Aranceta.

En resumen, los zumos de fruta son un complemento adecuado a un desayuno o tentempié de mañana o tarde, mejor si se consume acompañando a una pieza o ración de fruta de temporada, madura y fresca. Sabor, actividad y salud para una etapa complicada que se está intentando superar entre todos.

#### Sobre Nueva Vida a través de la Alimentación

El proyecto Nueva Vida a través de la Alimentación, ([www.nuevavida.life](http://www.nuevavida.life)) es una iniciativa desarrollada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en colaboración con la Fundación Española del Corazón (FEC), la Fundación Española de la Nutrición (FEN), el Grupo de Gastronomía Científica (GGC), el periódico Qcom.es y otras entidades para mejorar la vida de las personas, partiendo de una mejor alimentación y la práctica habitual de actividad física, así como el refuerzo del equilibrio emocional entre otras acciones vitales positivas.

Más información: [www.nuevavida.life](http://www.nuevavida.life)

#### **Datos de contacto:**

Andrea Villarino  
Agrifood Comunicación  
659 72 69 81

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Infantil](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>