



## El Salón de la Dieta Mediterránea dedicó su atención a los frutos secos

**L**a I edición del Salón de la Dieta Mediterránea abrió sus puertas con el objetivo fundamental de difundir al máximo los valores nutricionales, saludables, culturales, económicos y sociales de la dieta mediterránea. Numerosos profesionales de la salud, nutricionistas y organismos públicos se dieron cita en este foro anual que promueve los hábitos de vida saludables y que contó con más de 40.000 asistentes, entre los que participaron, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), la Fundación Española de Nutrición (FEN) y la Asociación Amas de Casa, Consumidores y Usuarios.

En este contexto, el Dr. Antonio Hernández, especialista en Cardiología y doctor en Medicina y Cirugía en el Hospital Ramón y Cajal y miembro del Comité de Expertos Info-Aperitivos, Salud y Diversión participó en una ponencia bajo el título "Integración y consumo responsable de los productos de aperitivo en la dieta mediterránea". En ella informó de los beneficios de los aperitivos y de su inclusión en una dieta sana y equilibrada. Durante la conferencia, desmitificó los tópicos sobre los productos de aperitivo y explicó las propiedades de este tipo de productos dentro de una dieta equilibrada, ya que, "como alimento, ayudan a la socialización al consumirse generalmente en compañía y al ser fácil de compartir". Además, incidió en que "cada vez es más alto el porcentaje de enfermedades y dolencias relacionadas con déficits o errores nutricionales y ésta es una situación que se puede solucionar con un discurso claro y eficaz que reconozca el valor de la dieta mediterránea".

El Dr. Hernández también ha participado en otras actividades del Comité de Expertos como el Estudio sobre los hábitos de consumo de los productos de aperitivo donde se valoraban las costumbres de esta categoría de alimentos en diferentes entornos y con distintos componentes. Asimismo, es el responsable del capítulo de Dieta Mediterránea de El Libro Blanco de los Productos de Aperitivo. Todas estas acciones tienen como objetivo dar a conocer la forma en la que se consumen los productos de aperitivo en la sociedad actual para, a partir de los resultados obtenidos, elaborar un mensaje -respetando siempre el código PAOS y las recomendaciones de la estrategia NAOS- con el que quieren promover un consumo responsable, informar de las propiedades y los beneficios nutricionales de la ingesta de los productos de aperitivo e integrar el aperitivo en el contexto de la "Dieta Mediterránea", dada la falta de información amplia y precisa que existe en la actualidad sobre esta categoría de alimentos.