

## **10 consejos para superar el último verano de la pandemia**

**El "Decálogo de consejos de promoción de la salud durante el verano 2021" recoge diez principios para unos hábitos saludables de alimentación y de vida. "Estos consejos pretenden favorecer la salud de las personas sin perder el foco en que seguimos inmersos en una pandemia mundial con un elevado riesgo de contagio", explica Javier Aranceta, presidente del Comité Científico de la SENC y coordinador de NVA**

Nueva Vida Alimentaria (NVA), un proyecto sin ánimo de lucro desarrollado 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), la plataforma vinculada a la alimentación y al sector primario [www.qcom.es](http://www.qcom.es), en colaboración con otras entidades del ámbito científico y empresarial; ha lanzado un nuevo decálogo que ofrece una serie de recomendaciones saludables para superar el último verano de la pandemia en nuestras vidas.

La llegada del solsticio de verano provoca, en muchas ocasiones, que el apetito deje de lado los platos saludables y los cambie por alimentos y bebidas más refrescantes y menos beneficiosas para el organismo, lo que provoca que desestabilicemos el perfil alimentario en un santiamén.

Por este motivo, NVA ha decidido lanzar este "Decálogo de consejos de promoción de la salud durante el verano 2021", que recoge diez principios básicos y unos hábitos saludables de alimentación y de vida, para que el verano de 2021 pueda ser una excelente oportunidad para recuperarnos del sedentarismo inducido por la pandemia y sus efectos. Una buena hidratación, el deporte al aire libre, consumir abundantes raciones de frutas de temporada durante el día, seguir con las medidas de protección e higiene, leer o recuperar en lo posible las relaciones familiares y de amistad, sin rebajar las medidas de protección, son algunas de las recomendaciones que este decálogo presenta a la sociedad.

"Estos consejos pretenden favorecer la salud de las personas sin perder el foco en que seguimos inmersos en una pandemia mundial con un elevado riesgo de contagio. Estos 10 pasos pretenden mejorar el estado nutricional, físico y emocional de la población española, para que todos podamos volver a recuperar el estado vital que teníamos antes del 14 marzo" explica el Dr. Javier Aranceta Bartrina, presidente del Comité Científico de la SENC, miembro del Comité de Nutrición de la FEC y coordinador científico del proyecto NVA.

A través de la web [www.nuevavida.life](http://www.nuevavida.life) se puede encontrar más información sobre todas las acciones llevadas a cabo por esta plataforma para mejorar la vida de las personas, con las que se pretende ayudar a la población a mantener un buen perfil alimentario, basado en la salud, en el estilo de vida mediterráneo, en el bienestar y la satisfacción, pero sin olvidar la actividad física moderada habitual; un binomio que potenciará el sistema inmunológico, mejorará la situación emocional y contribuirá a los procesos de resiliencia, clave en estos momentos de dificultad e impulso a la recuperación.

Además, NVA mantiene su apoyo decidido al sector primario y a la industria agroalimentaria, que continúa generando productos para la sociedad, permitiendo que durante todos estos meses haya podido abastecerse de alimentos de calidad y en cantidad suficiente.

Descargar decálogo: [http://www.nuevavida.life/nueva-vida/actualidad/10-consejos-para-superar-el-ultimo-verano-de-la-pandemia\\_318\\_108\\_431\\_0\\_1\\_in.html](http://www.nuevavida.life/nueva-vida/actualidad/10-consejos-para-superar-el-ultimo-verano-de-la-pandemia_318_108_431_0_1_in.html)

**Datos de contacto:**

Laura Sánchez

91 721 79 29

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>