



Hospital Nacional  
Dr. Baldomero Sommer



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación

# “DIA DEL NUTRICIONISTA”

11 DE AGOSTO DE 2010

El 11 de agosto se celebra en América Latina el **Día del Nutricionista**, en homenaje al **Dr. Pedro Escudero**, médico pionero de la nutrición en el mundo, creador en la década del 30 de la carrera y fundador de la actual Escuela de Nutrición perteneciente a la Universidad de Buenos Aires.

El objetivo de este día es aprovechar la jornada para reflexionar sobre la importancia de una buena nutrición que, combinada con ejercicio físico regular, es un **elemento fundamental de la buena salud**. Y saber que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Por eso es de gran importancia el rol del Nutricionista en nuestra sociedad.

La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADNYD) sugiere 10 consejos para una alimentación saludable:

- *Comer con moderación e incluir alimentos variados en todas las comidas.*
- *Consumir diariamente leche, yogures o quesos, que son necesarios en todas las edades.*
- *Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.*
- *Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.*
- *Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.*
- *Disminuir el consumo de azúcar y sal.*
- *Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.*
- *Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas.*
- *Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día*
- *Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros.*

El **Hospital Nacional “Dr. Baldomero Sommer”** cuenta con Licenciados en Nutrición que son los que conducen la **investigación, aplicación, evaluación y supervisión de la alimentación** de los pacientes internados, como así también del hombre sano o enfermo a través del consultorio respectivo.

Desde este lugar les queremos desear un feliz día a tan importantes integrantes del equipo de salud de nuestra Institución, y que el mismo se haga extensivo a todos sus colegas, que se esfuerzan diariamente por llevar una mejor salud alimentaria a la población.

---

Dr. Omar Moyano - Interventor - Hospital Nacional "Dr. Baldomero Sommer"

DG- Paula Rodríguez - Mercedes Aranciva - Area de Comunicación Institucional

---