

Espai Nutrició | | Actualitzat el 18/08/2019 a les 10:23

7 blogs d'alimentació i nutrició que has de conèixer

Recuperem un article de la sommelier i nutricionista Chiara Gai on ens recomana 7 blogs imprescindibles pel seu rigor científic i la seva independència informativa



Aquesta setmana proposem set blogs. Els hem escollit pel seu rigor informatiu i científic, però sobretot, per la independència i llibertat dels seus continguts.

- 1- Mi dieta cojea, de l'Aitor Sánchez, dietista nutricionista, tecnòleg alimentari. Expert en comunicació nutricional, és molt crític amb els anuncis publicitaris enganyosos i tot un expert en mites alimentaris, que desmonta en les seves xerrades.
- 2- Lo que dice la ciencia para adelgazar, de Luís Jiménez, ens recorda que qualsevol afirmació sobre nutrició s'ha de sustentar amb l'evidència científica. En el seu blog ens explica amb un llenguatge divulgatiu els resultats dels estudis científics més actuals i ens ajuda a discernir quin són els estudis de qualitat i per què. També és autor de llibres de divulgació fàcils de llegir i rigorosos a la vegada.
- 3- Dime qué comes, de Lucía Martínez, especialitzada en dieta vegetariana (proposa també receptes a base vegetal molt apetitoses) i en dir sempre el que pensa. Sense cap mena de dubtes una veu lliure e inconformista en el món de la nutrició.
- 4- El Nutricionista de la general, de Juan Revenga, un gran exemple de periodisme nutricional honest, objectiu i fàcil d'entendre. És el blog que heu de llegir si busqueu una veu professional i equilibrada quan gran part de la premsa malinterpreta o manipula una notícia de nutrició amb l'objectiu d'atreure audiència (o d'agradar a algú).
- 5- Gominolas de Petróleo, en Papyrus ens guia entre tecnologia dels aliments, frauds i mites alimentaris amb un toc d'humor. Memorable l'entrada sobre alimentació infantil de l'estiu passat.
- 6- Dietética sin patrocianores que, com el mateix nom indica, reuneix a un grup de Dietistes-Nutricionistes independents. També organitzen #jornadasDSP: una jornada científica sobre nutrició lliure de pressions i de patrocinis de la indústria alimentaria.

7- Julio Basulto, dietista nutricionista especialitzat en alimentació infantil i per a dones embarassades i en lactància. Un professional lliure que no té por de criticar la professió mèdica quan no actua correctament.

Aquests professionals treballen amb la convicció que l'alimentació i la nutrició s'han de donar a conèixer al públic i als professionals amb informació actualitzada i, sobretot, sense la influència de la indústria alimentària, farmacèutica i para farmacèutica.