

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

Decàleg de consells alimentaris per un Nadal sense excessos

Les nutricionistes de la Fundació Salut Empordà Cristina Aguilera i Gemma Carrasco ens recomanen com gaudir dels àpats d'una forma saludable

Redacció | FIGUERES

L'encesa de llums de Nadal als carrers i les places dels nostres municipis dona el tret de sortida a una de les festivitats més esperades de l'any. A finals de novembre, moltes persones ja tenen la mirada posada en l'organització de trobades, al voltant d'una taula, amb els companys d'empresa, els amics de sempre i, sobretot, la família. I és que Nadal és una època de l'any plena de celebracions que sovint es caracteritza per l'abundància i els excessos, i el menjar no n'és una excepció. Les nutricionistes de la Fundació Salut Empordà Cristina Aguilera i Gemma Carrasco han preparat un decàleg de recomanacions per gaudir d'unes festes sense excessos.

1 Fer aperitius lleugers

Podem fer petites degustacions de diferents plats com ara cremes de verdures de temporada, patés o hummus amb bastonets de verdures, broquetes d'hortalisses de temporada al forn, olives. Si fem aperitius massa copiosos arribem al segon plat sense gaudir-ne massa perquè ja estem tips. Una manera de controlar les quantitats en els aperitius, és servir-nos allò que voldrem provar en un plat abans de començar a menjar.

2 No oblidar les hortalisses tant en els plats principals com en les guarnicions

No cal que predominin, però la seva presència ens dona color al



plat i podem equilibrar més les quantitats de cada nutrient.

3 Servir racions petites

És millor repetir que no pas que quedi al plat, així evitem el malbaratament.

4 Incloure fruita a les postres

Les podem presentar en forma de broquetes, macedònia, amb xocolata negra... Sempre és d'agrair després d'un àpat consistent.

5 Els dolços en porcions petites

D'aquesta manera els podem degustar tots, també és important no deixar-los a la taula un cop acabat l'àpat per no fer-ne un consum excessiu.

6 Menjar a poc a poc i mastegar bé

Ens ajudarà a controlar les quantitats i així evitarem menjar en excés.

7 L'aigua és la beguda més important

Evitar al màxim el consum de begudes ensucrades i begudes alcohòliques. L'aigua ha de ser la beguda principal als àpats, com menys alcohol i refrescos millor.

8 Guardar les sobralles al congelador

Així evitarem allargar el consum gaire dies seguits i podem fer la resta d'àpats més lleugers.

9 No compensar els àpats

No es recomana fer dies de dejú i/o dietes depuratives per compensar els excessos.

10 Seguir actius

Podem caminar en família després dels àpats, desplaçar-nos caminant o en bicicleta, utilitzar les escales, aixecar-nos durant l'àpat si la sobretaula s'allarga molt...

CLÍNICA SANTA CREU



PODOLOGIA

C. Pere III, 41 - 17600 Figueres
972 50 36 50 - Urgències 24 h

Informació / demanar hora:
recepcio@clinasantacreu.com
972 50 36 50 - clinicasantacreu.com