

Una alimentación moderada y saludable en las comidas de Navidad

Desde el servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitari Sagrat Cor, nos explican que "uno de los primeros pasos para gestionar con moderación las comidas navideñas es planificar concienzudamente los menús y la compra que debemos realizar". Para ello "es imprescindible confeccionar una lista ordenada de los alimentos y únicamente comprar la cantidad necesaria para los comensales que seremos. Además, debemos pensar en realizar una compra inteligente, saludable y sostenible.

Se hace indispensable durante estos días incluir en las comidas navideñas una buena fuente de ensalada variada u hortalizas para colocar en el centro de la mesa y ofrecer, al finalizar la comida, una macedonia de frutas de temporada antes de servir los postres típicos navideños.

Si las sobremesas se prolongan en exceso es un momento de confort y bienestar que induce a seguir comiendo postres, sin apetito. Una buena fórmula es servirse en un plato de pequeño todo aquel dulce que deseemos probar y lo vamos gestionando durante el tiempo que dura la sobremesa.

Las bebidas fermentadas, como el vino, el cava y la cerveza deben consumirse con moderación ya que aportan un porcentaje muy importante de calorías añadidas a la comida copiosa y muy elaborada de los menús navideños.

En estas fechas hay que mantener la rutina de ejercicio diario para compensar los excesos y mejorar, hasta un cierto punto, las digestiones pesadas.

Disfrutar del placer de la comida es un valor de convivencia y disfrute, en especial en estas fechas y en un año tan difícil para todos, pero siempre ha de ser con equilibrio y moderación.