

Una alimentació moderada i sostenible als àpats de Nadal

Des del servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, ens expliquen que "un dels primers passos per gestionar amb moderació els àpats nadalencs és planificar a consciència els menús i la compra que hem realitzar".

Per a això "és imprescindible confeccionar una llista ordenada dels aliments i únicament comprar la quantitat necessària per als comensals que serem. A més, hem de pensar en realitzar una compra intel·ligent, saludable i sostenible".

Es fa indispensable durant aquests dies incloure als àpats nadalencs una bona font d'amanida variada o hortalisses per posar al centre de la taula i oferir, a l'acabar el dinar, una macedònia de fruites de temporada abans de servir les postres típics nadalencs.

Si les sobretauls s'allarguen en excés és un moment de confort i benestar que sol induir a seguir menjant postres, sense gana. Una bona fórmula és servir-se en un plat de petit tot aquell dolç que desitgem provar i ho anem gestionant durant el temps que dura la sobretaula.

Les begudes fermentades, com el vi, el cava i la cervesa s'han de consumir amb moderació ja que aporten un percentatge molt important de calories afegides al menjar copios i molt elaborada dels menús nadalencs.

En aquestes dates cal mantenir la rutina d'exercici diari per compensar els excessos i millorar, fins a un cert punt, les digestions pesades.

Gaudir de el plaer del menjar és un valor de convivència i gaudi, especialment en aquestes dates i en un any tan difícil per a tots, però sempre ha de ser amb equilibri i moderació.

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45