

Un Nadal saludable

Per Nadal és tradició seure a taula amb la família i els amics i és costum que aquestes celebracions es relacionin amb bons i abundants àpats: aperitius ben assortits, escudella i carn d'olla, canelons, capó de Nadal farcit, torrons i massapans, neules i tortells, etc.

Però durant aquestes festes és important seguir una alimentació saludable.

Per gaudir d'uns àpats de Nadal bons, saborosos i saludables, us oferim aquests consells:

Recordeu que l'aperitiu, cal que sigui lleuger. Es tracta d'una petita degustació i no d'un àpat.

Opteu per plats que utilitzin productes locals i de temporada, més econòmics i sostenibles. Evitareu les digestions pesades, si trieu aliments i preparacions que no aportin massa greix. Procureu que els plats es complementin: combineu primers plats més lleugers amb segons més consistents o a l'inrevés.

Quan arribeu a les postres, prioritzeu els postres a base de fruita fresca, ja que després d'un àpat contundent, s'agraeixen unes postres refrescants i lleugeres. Presenteu els dolços en porcions ben menudes, per tal que els comensals en puguin degustar diferents tipus en petites quantitats i procureu que els dolços no estiguin presents durant tota la sobretaula. Són una temptació massa gran i les sobretaulas d'aquests dies s'allarguen fins tard.

Després dels àpats són més recomanables les infusions d'herbes digestives (camamilla, poliol...), que les estimulants com el cafè o el te. Tot i que les begudes alcohòliques són presents en la majoria de les celebracions nadalenques, cal limitar-ne el consum. En cas que begueu alcohol, feu-ho amb moderació. Eviteu conduir si preveieu consumir begudes alcohòliques o en horaris en què el cansament i la somnolència us puguin afectar.

Recordeu que durant tot l'embaràs cal abstenir-se de consumir qualsevol beguda alcohòlica.

Abans o després dels àpats, aconsellem que sortiu a passejar una estona o feu qualsevol altra activitat que impliqui moviment.

L'equip del CAP Roger de Flor aprofitem per desitjar-vos unes bones festes saludables.