



General | Criar.cat | Actualitzat el 25/12/2022 a les 08:00

Consells per una bona digestió aquest Nadal

De la mà de dues expertes en alimentació i salut física

[inicicentrareport]Gaudim molt dels àpats en família per **Nadal**. Però també és important transmetre als nostres fills i filles que les tradicions poden i han de ser saludables mantenint uns **bons hàbits** i cuidant-nos.

En parlen **Alicia Aguilar**, directora del màster universitari de Nutrició i Salut de la UOC, i **Anna Bach**, directora del màster d'Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport de la UOC, que donen algunes claus per no arribar a saturar el nostre cos i el dels infants amb àpats copiosos:

[GotaVerdaPle] **Ajustar racions.** Hi ha la tendència a cuinar en excés i a servir massa quantitat al plat, fet que ens porta a menjar més del que, fins i tot, ens ve de gust.

[GotaVerdaPle] **Controlar els aperitius.** Es poden combinar opcions més greixoses amb altres a la planxa o bullides.

[GotaVerdaPle] **No oblidar el peix i els vegetals.** Tot i que la carn és molt present aquests dies en els plats tradicionals (carn d'olla, pollastre amb prunes, canelons...), cal procurar incloure menús basats en peix o vegetals.

[GotaVerdaPle] **No saltar-se àpats.** Saltar-se àpats pot comportar que s'hi arribi amb més gana i es mengi més. Cal intentar fraccionar la ingesta diària en cinc àpats per a no alternar el dejuni amb els menjars abundants.

[GotaVerdaPle] **Menjar a poc a poc i modera les postres.** També és bona idea recórrer de tant en tant a les postres a base de fruites (sorbets de fruita, pinya tallada, carpaccio de fruites...).

[GotaVerdaPle] **Evitar sobretaula amb menjar al centre.** És més fàcil picar alguna cosa encara que ja s'estigui tip.

[GotaVerdaPle] **Reprendre la rutina com més aviat millor.** Si ha sobrat menjar, una bona opció és congelar-lo i guardar-lo per a ocasions especials.

[GotaVerdaPle] **Fer activitat física.** Tots sabem que és desaconsellable una activitat física intensa o els canvis bruscs just després de dinar, però dur a terme una activitat suau com pot ser el fet de caminar a ritme de passeig és molt recomanable. El doctor Diego Sánchez Muñoz, director mèdic i fundador d'IDI-Institut Digestiu, assegura que "pot agilitzar el procés, ja que el cor bomba més sang i facilita que aquesta arribi a l'intestí per estimular-lo".

Hi ha aliments que generen una digestió molt més ràpida, com les fruites i les verdures en general; i d'altres, com les carns vermelles, provoquen un procés molt més feixuc laboriós i pot trigar moltes hores a finalitzar.

L'exercici físic que pot millorar la nostra digestió no ha de ser excessiu, ni brusc, sinó moderat, en qüestió a allò que s'hagi menjat, a les nostres condicions en aquell moment i altres qüestions, com el clima o la temperatura del dia.



[GotaVerdaPle] **Aliments que poden ajudar en la digestió** (i que es poden introduir en receptes): **fonoll, farigola, llorer, escarola, endívia, carxofa, pinya, llavors de fonoll, sucs de verdura,...**

Cal procurar beure força **aigua** i també **iogurt bífidus o sucs de taronja, llimona o pastanaga**.
[ficentrareport]