



General | | Actualitzat el 23/12/2021 a les 07:00

Consells per un Nadal saludable en família

Com gestionar els copiosos àpats que venen aquests dies? En parlem amb dues nutricionistes

[inicicentrareport] Sou molts/es les que en aquestes dates especialment us preocupa la **correcte alimentació** dels vostres fills i filles. Venen dies de copiosos àpats familiars, que convé gaudir i regular alhora. És un exercici, que si el fem, també serveix per educar les nostres criatures en una **alimentació conscient i saludable**.

Hem demanat uns consells a les **nutricionistes infantils** Esther Sánchez i Irene Abellam que esperem que us siguin útils per aquestes festes:

[GotaVerdaBuit] No deixeu de menjar aliments "reals" com les fruites, verdures, carns o peixos durant aquestes dates.

[GotaVerdaBuit] Afegiu aliments saludables també als dinars/sopars de Nadal, Cap d'Any, Any nou o Reis. Hi ha mil opcions: amanides, canapès amb ingredients frescos i reals, carns, peixos, mariscs.

[GotaVerdaBuit] No deixeu els dolços exposats a casa: veure'ls contínuament augmenta les ganes de consumir-los.

[GotaVerdaBuit] Mengeu de manera conscient, equilibrada, sense culpes i amb el màxim de coses fetes a casa

[GotaVerdaPle] **Com s'aconsella consumir els dolços aquests dies?**

De manera ocasional. Tot i que l'OMS recomana una ingesta reduïda de sucre i l'ideal seria 0 sucre. L'OMS també ens diu que la seva ingesta no ha d'eleva els 25g en adults i de 15g en nens a partir dels 2 anys.

?L'ideal per a aquestes dates és cuinar en família, endolcint amb aliments reals, com la fruita, la canyella, els dàtils... Encara que sense abusar-ne diàriament. Hem d'entendre que encara que siguin dolços casolans, el seu alt consum fa que es desplacin altres aliments necessaris de la nostra dieta diària.

[GotaVerdaPle] **I els dolços baixos en sucre són una bona opció?**

Majoritàriament aquests productes substitueixen el sucre per edulcorants. Els famosos productes "zero" "light" o "sense sucre" no són aconsellables, ja que hi ha estudis on es parla d'alteracions a la microbiota intestinal. A més, el consum d'edulcorants també fa que augmentin les nostres ganes de menjar, distorsionant els nostres senyals de sacietat.

[GotaVerdaPle] **Com hem d'equilibrar la nostra dieta aquests dies?**

L'equilibri és menjar de manera conscient. Seguir menjant aquests dies com ho fem diàriament, però tenint en compte que si sortim a dinar fora de casa o quedem amb la família o amics i ens ve de gust menjar alguna cosa més esporàdica puguem fer-ho, sense culpes i sense sentir-nos malament.



[ficentrareport]