



General | | Actualitzat el 01/12/2022 a les 07:30

Com gestionar l'excés de sucre per Nadal?

Per què és important regular els dolços? Realment els posen com una moto?

[inicicentrareport]La festivitat de **Nadal** porta associada excessos en la nostra dieta i en la dels nostres fills o filles. Mengem més i consumim més sucre. La nutricionista **Esther Sánchez** recomana posar-hi consciència per tal de vetllar per uns bons hàbits mentre gaudim dels àpats.

[GotaVerdaPle] **Com gestionar el sucre?** Si volem regular el consum de **sucre**, és important no deixar a la vista a casa els dolços per evitar que això alimenti el desig de menjar-ne. També és fonamental no emprar mai els dolços com un **premi** o un **xantatge**: "si t'acabes el plat, et donaré una mica de torró".

Els **dolços** han d'estar integrats en l'àpat, evitant donar-li un caràcter especial perquè si no despertem encara més la curiositat i el desig de les criatures. Si fem festa quan oferim un dolç, els infants ho acaben percebent gairebé com un trofeu.

El que sí que hem de vetllar és per **regular-ne la quantitat**. En aquest sentit, podem donar al nostre fill o filla un plat petit i dir-li "en aquest plat petit, posa-hi el que més t'agradi".

[GotaVerdaPle] **Realment el sucre els posa com una moto?** Els estudis conclouen que el consum de sucre no posa les criatures nervioses. Es posen així perquè normalment quan mengem dolços o xocolata és en un ambient festiu com, per exemple, Nadal o un aniversari. I, per tant, els nervis són conseqüència d'un context determinat.

Els estudis també apunten que cal més dades sobre aquesta qüestió, però les últimes revisions, del 2019 i 2020, conclouen que no podem dir que el sucre torni hiperactives les criatures momentàniament.

Quins són els dolços de Nadal que contenen més sucre? I quins els que menys? Aquí teniu un rànquing elaborat per les nutricionistes **Esther Sánchez** i **Irene Abellam**:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficentrareport]
```