

Una alimentación moderada y sostenible en las comidas de navidad

Desde el servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitari General de Catalunya, Elena Guedea, nutricionista clínica del Servicio de endocrinología, nos explica que “uno de los primeros pasos para gestionar con moderación las comidas navideñas es planificar concienzudamente los menús y la compra que debemos realizar”.

Para ello “es imprescindible confeccionar una lista ordenada de los alimentos y únicamente comprar la cantidad necesaria para los comensales que seremos. Además, debemos pensar en realizar una compra inteligente, saludable y sostenible.

Se hace indispensable durante estos días incluir en las comidas navideñas una buena fuente de ensalada variada u hortalizas para colocar en el centro de la mesa y ofrecer, al finalizar la comida, una macedonia de frutas de temporada antes de servir los postres típicos navideños.

Si las sobremesas se prolongan en exceso es un momento de confort y bienestar que induce a seguir comiendo postres, sin apetito. Una buena fórmula es servirse en un plato de pequeño todo aquel dulce que deseemos probar y lo vamos gestionando durante el tiempo que dura la sobremesa.

Las bebidas fermentadas, como el vino, el cava y la cerveza deben consumirse con moderación ya que aportan un porcentaje muy importante de calorías añadidas a la comida copiosa y muy elaborada de los menús navideños.

En estas fechas hay que mantener la rutina de ejercicio diario para compensar los excesos y mejorar, hasta un cierto punto, las digestiones pesadas.

Disfrutar del placer de la comida es un valor de convivencia y disfrute, en especial en estas fechas y en un año tan difícil para todos, pero siempre ha de ser con equilibrio y moderación.

Una alimentación moderada y sostenible en las comidas de navidad

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45