

## **Una alimentación moderada y sostenible en las comidas de navidad**

Desde el servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitari Sagrat Cor, nos explican 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 Sagrat Cor-Hospital Universitari**

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45