



## també en Nadal!!



**Mantindre durant les dates nadalenesques un estil de vida saludable és possible. Per a això hem de començar per moderar tant el que mengem, com el que bevem, tractant a més d'aprofitar el temps lliure com una oportunitat per a mantindre'ns actius i trobar moments gratificants amb l'activitat esportiva.**

### Suggeriments per a viure Nadal sense descurar els hàbits saludables:

#### 1 Cuida la teua alimentació també per Nadal

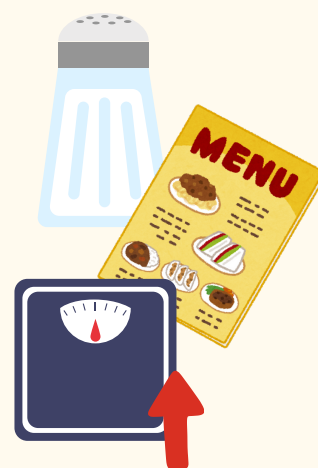


Encara que pot arribar a **ser complicat evitar els excessos propis d'estes dates nadalenesques**, en les quals solem menjar aliments rics en greix, sucres i sal, i que a més, solen vindre acompanyats del consum d'alguna beguda alcohòlica, **és important que en els dies posteriors als excessos, intentem equilibrar la nostra dieta** intercalant menjades més lleugeres i amb menys calories, per a compensar els copiosos dinars i sopars de Nadal.

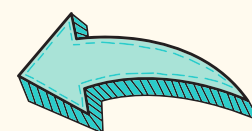
Recordem que **una alimentació variada, equilibrada i consumida en les quantitats adequades és la millor manera d'aconseguir una dieta saludable.**

Estes senzilles idees ens poden ajudar estos dies en els dinars i sopars:

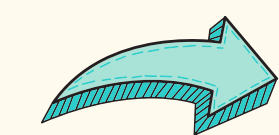
Intenta **planificar amb anterioritat i temps els menús nadalencs** i intenta ajustar les quantitats de greixos, sucres, sal, etc., que es consumiran, d'esta manera podem **controlar millor el nostre pes**, ja que no menjarem de més.



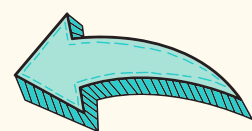
En els dies anteriors al Nadal **no han de faltar les verdures**, ja siguen en ensalades, al vapor o a la planxa. Pots també consumir aliments depuratius; escarola, endívies, espàrrecs, carxofa, etc. **Tria per a les postres, si és possible fruita de temporada**, aportarà més nutrients i resultarà més lleugera que altres postres.



Tracta de **consumir o triar preferentment les carns magres** com el pollastre i el titot. Introduïx en el teu menú nadalenc els cereals integrals: pa, pastes, arrossos, rebosteria casolana, etc., ja que **aporten més fibra i nutrients i produeixen major sensació de sacietat**. En la mesura del possible consumix lactis com iogurt natural i formatges frescos.



En estos dies d'excessos, **hem de tractar d'hidratar-nos adequadament**: prendre aigua, aigua amb llima o una fulla de menta, infusions o caldos sense massa greix, millor que refrescos. Sempre que siga possible, **tracta de substituir el consum d'alcohol per begudes saludables, o almenys moderar-lo i reduir el seu consum.**



#### Intenta tindre un Nadal actiu

2

No podem oblidar-nos **en estos dies de Nadal de fer activitat física i esportiva**, de manera regular perquè és beneficiosa per a la nostra salut sempre. Durant el període nadalenc hi ha més temps lliure i el **Nadal pot ser una oportunitat per a moure'ns i fer o practicar esport**: un passeig amb la bicicleta, una marxa pel parc, eixir a córrer, etc.



Mantener durante las fechas navideñas un estilo de vida saludable es posible. Para ello debemos comenzar por moderar tanto lo que comemos, como lo que bebemos, tratando además de aprovechar el tiempo libre como una oportunidad para mantenernos activos y encontrar momentos gratificantes con la actividad deportiva.



### Sugerencias para vivir la Navidad sin descuidar los hábitos saludables:

#### 1 Cuida tu alimentación también en Navidad

Aunque puede llegar a ser **complicado evitar los excesos propios de estas fechas navideñas**, en las que solemos comer alimentos ricos en grasa, azúcares y sal, y que además, suelen venir acompañados del consumo de alguna bebida alcohólica, **es importante que en los días posteriores a los excesos, intentemos equilibrar nuestra dieta** intercalando comidas más ligeras y con menos calorías, para compensar las copiosas comidas y cenas navideñas.

Recordemos que **una alimentación variada, equilibrada y consumida en las cantidades adecuadas es la mejor forma de conseguir una dieta saludable**.

Estas sencillas ideas nos pueden ayudar estos días en las comidas y cenas:

Intenta **planificar con anterioridad y tiempo los menús navideños** e intenta ajustar las cantidades de grasas, azúcares, sal, etc., que se van a consumir, de esta forma podemos **controlar mejor nuestro peso**, ya que no comeremos de más.

En los días anteriores a la Navidad **no deben faltar las verduras**, ya sean en ensaladas, al vapor o a la plancha. Puedes también consumir alimentos depurativos; escarola, endibias, espárragos, alcachofa, etc. **Elige para los postres, si es posible fruta de temporada**, aportará más nutrientes y resultará más ligera que otros postres.

Trata de **consumir o elegir preferentemente las carnes magras** como el pollo y el pavo. Introduce en tu menú navideño los cereales integrales: pan, pastas, arroces, repostería casera, etc., ya que **aportan más fibra y nutrientes y producen mayor sensación de saciedad**. En la medida de lo posible consume lácteos como yogur natural y quesos frescos.

En estos días de excesos, **debemos tratar de hidratarnos adecuadamente**: tomar agua, agua con limón o una hoja de menta, infusiones o caldos sin demasiada grasa, mejor que refrescos. Siempre que sea posible, **trata de sustituir el consumo de alcohol por bebidas saludables, o al menos moderarlo y reducir su consumo**.

#### Intenta tener una Navidad activa

## 2

No podemos olvidarnos **en estos días de navidad de realizar actividad física y deportiva**, de manera regular puesto que es beneficiosa para nuestra salud siempre. Durante el periodo navideño hay más tiempo libre y la **navidad puede ser una oportunidad para movernos y hacer o practicar deporte**: un paseo con la bicicleta, una marcha por el parque, salir a correr, etc.

