

## Una alimentació moderada i sostenible als àpats de Nadal

Des del servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital Universitari General de Catalunya, Elena Guedea, nutricionista clínica del Servei d'endocrinologia, ens explica que "un dels primers passos per gestionar amb moderació els àpats nadalencs és planificar a consciència els menús i la compra que hem realitzar".

Per a això "és imprescindible confeccionar una llista ordenada dels aliments i únicament comprar la quantitat necessària per als comensals que serem. A més, hem de pensar en realitzar una compra intel·ligent, saludable i sostenible".

Es fa indispensable durant aquests dies incloure als àpats nadalencs una bona font d'amanida variada o hortalisses per posar al centre de la taula i oferir, a l'acabar el dinar, una macedònia de fruites de temporada abans de servir les postres típics nadalencs.

Si les sobretauls s'allarguen en excés és un moment de confort i benestar que sol induir a seguir menjant postres, sense gana. Una bona fórmula és servir-se en un plat de petit tot aquell dolç que desitgem provar i ho anem gestionant durant el temps que dura la sobretaula.

Les begudes fermentades, com el vi, el cava i la cervesa s'han de consumir amb moderació ja que aporten un percentatge molt important de calories afegides al menjar copiós i molt elaborada dels menús nadalencs.

En aquestes dates cal mantenir la rutina d'exercici diari per compensar els excessos i millorar, fins a un cert punt, les digestions pesades.

Gaudir de el plaer del menjar és un valor de convivència i gaudi, especialment en aquestes dates i en un any tan difícil per a tots, però sempre ha de ser amb equilibri i moderació.

## Una alimentació moderada i sostenible als àpats de Nadal

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45