



TRUCS PER UNS NADALS SALUDABLES

1. **Compensa** els àpats copiosos fent la resta de menjades del dia més lleugeres, però sense saltar-nos cap. Així evitarem arribar “afamats” als àpats de festa i poder menjar amb moderació.
2. **L’aperitiu:** Recorda que és **l’inici d’un àpat**, evita que siguin molt abundants i procura seleccionar més aliments a base de peix, marisc... (escopinyes, gambes, musclos, salmó fumat, pernil ..).
3. **El menú:** Combina primers plats més lleugers amb segons més consistents i viceversa. Per exemple: Sopa de peix + Pollastre farcit ó Canelons + Rap al forn amb verduretes
4. **Les racions:** Serveix-te al plat la ració que realment et menjaràs. Si vols provar varies coses, opta per servir-te petites quantitats.
5. **Les postres:** Prioritza la fruita fresca. Afegir un bol de fruita, tallada i presentada de manera atractiva, s’agraeix després d’un àpat contundent, segur que tothom en menjarà!
6. **Els torrons i altres dolços:** Millor presentar-los en porcions petites i retirar-los si la sobretaula s'allarga massa
7. **Les Begudes:** Calma la set sempre amb aigua, controla els refrescos i modera el consum de begudes alcohòliques en cas de consumir-ne.
8. **Exercici:** No deixis de practicar-lo durant aquest dies. Procura fer unes bones passejades abans i/o després dels àpats , utilitza més escales i menys ascensors.

1 ració (10g sucres) de torrons i altres dolços equival:

1 tros (25g) de torró d’Alacant o Xixona

½ polvoró

1 massapà

2 neules

(S’aconsella fer una ingesta màxima de 2-3 racions)