



Consells per alleugerir els àpats dels dies de festa...

L'any ha passat ràpidament i ja hi tornem a ser... al voltant de les festes de Nadal i a les portes d'un nou any.

Aquestes festes tenen moltes connotacions de celebració en família i també de trobada amb amics i companys, i sovint cadascuna d'aquestes reunions es relaciona amb bons i abundants àpats: aperitius ben assortits, escudella i carn d'olla, canelons, capó de Nadal farcit, torrons i massapans, neules i tortells, etc.

Gaudir de les festes no té perquè estar vinculat a excessos ni a grans pressupostos; hi ha molts plats tradicionals que utilitzen productes locals, de temporada i que són excel·lents opcions, mes econòmiques i sostenibles.

En relació a l'aperitiu...

Recordeu que l'aperitiu és l'inici d'un àpat, **i no un àpat en si mateix**, per tant és convenient que l'aperitiu sigui una lleugera degustació, una tasta en petita quantitat (tant d'aliments com de begudes) per tal de donar pas a l'àpat principal, tot evitant aliments i begudes molt energètiques.

En relació al menú...

En la composició del menú, procureu fer combinacions entre el primer i el segon plat que es complementin: primers plats suaus i lleugers amb segons més consistents, o bé a l'inrevés i també triar aliments i preparacions que no aportin massa greix. Per exemple, es poden combinar algunes d'aquestes opcions:

- Brou* de Nadal amb galets i pinyons
- Filet de porc a la sal amb compota de poma
- Broqueta de fruites del temps amb rajolí de caramel
- Canelons de carn d'olla
- Carpaccio de llagostins amb amanida d'escarola i taronja
- Rodanxa de pinya natural gratinada amb sucre
- Sopa de ceba amb formatge
- Rostit de pollastre farcit de fruites
- Milfulles de fruites d'hivern
- Crema de carbassa amb encenalls de parmesà
- Orada al forn amb patates i verdures
- Daus de taronja amb nous, panses i mel

*recordeu que el brou, si es fa amb anterioritat i es deixa refredar, es pot desgreixar fàcilment retirant la capa superior que s'ha solidificat. Això el converteix en un brou igual de gustós però de millor digestibilitat i menor aportació energètica.



Suggerim...

Prioritzar les postres a base de fruita fresca, ja que després d'un àpat contundent, s'agraeixen unes postres refrescants i lleugeres.

Presentar els dolços en porcions ben menudes, per tal que els comensals en puguin degustar diferents tipus en petites quantitats.

Procurar que els dolços no estiguin presents durant tota la sobretaula. Són una temptació massa gran i les sobretaulas d'aquests dies s'allarguen fins tard.

Evitar l'excés de begudes amb gas i sobretot de begudes alcohòliques. Acostumen a ser ben tolerades d'una a dues copes de vi o cava en els àpats, si s'hi està acostumat.

Planificar una bona complementació dels diferents àpats al llarg del dia, és a dir, si la celebració es fa a l'hora de dinar, proposar esmorzars i sopars lleugers, i a l'inrevés.

Servir racions petites. Sempre hi ha la possibilitat de repetir si el comensal ho vol. Tot aliment que quedi al plat, acabarà a les escombreries. **Evitem el malbaratament d'aliments.**

Recordeu que poden ser molt reconfortants les infusions d'herbes digestives després dels àpats (camamilla, marialluïsa, poliol,...) enlloc d'infusions estimulants com el cafè o el te.

És MOLT recomanable sortir a passejar una estona abans o després dels àpats i ,si podeu, aprofiteu per fer servir les escales en lloc dels ascensors.

De cara a l'**any nou** és el moment de plantejar-se **nous propòsits**, recordeu alguns dels consells que us ajudaran a gaudir d'una millor salut:

- Seguir una alimentació variada i equilibrada, especialment rica en **fruita i verdura**
- Esmorzar cada dia (és un dels àpats més importants)
- Evitar saltar-se àpats
- Portar un estil de vida actiu: pujar per les escales i fer desplaçaments a peu
- sempre que es pugui
- Caminar una estona a bon ritme cada dia (que es pugui mantenir una conversa, però amb un cert esforç)
- Dormir cada dia entre 6 i 8 hores
- Participar en activitats socials
- Mantenir una actitud positiva
- Practicar un hobby (afició), millor si és a l'aire lliure
- Si encara fumeu, és un bon moment per plantejar-se **deixar de fumar**
- Protegir-se dels efectes del sol

Us desitgem unes BONES i SALUDABLES festes!!!