

Felices y saludables festividades

Estimados usuarios del comedor, **desde Serunion queremos desearos unas felices y saludables fiestas**, aunque también somos conscientes que durante la Navidad mantener una alimentación saludable no es tarea fácil pues esta época generalmente se caracteriza por excesos en la ingestión de comida y bebida que pueden dar lugar a problemas de pesadez, hinchazón abdominal y digestiones lentas y pesadas, entre otras. Por todo ello, nos hace especial ilusión compartir una serie de recomendaciones.

Recomendaciones para estas festividades:

- Utilizar el **aceite de oliva** como principal grasa de adición.
- Consumir **alimentos de origen vegetal en abundancia** (frutas, verduras, legumbres y frutos secos). Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.
- El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz) mejor si son **integrales** ya que así aportan más fibra.
- Es preferible optar por **alimentos frescos**, de temporada, poco procesados y sin azúcares añadidos.
- Para que la **dieta sea variada** es importante no abusar de los alimentos de origen animal y alternar el consumo de carnes magras, huevos y pescados. Resulta interesante consumir pescado blanco como azul, ya que este último contiene grasas insaturadas (como el omega-3) que contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **La carne roja se debe consumir con moderación** y, preferiblemente, como parte de guisos y otras recetas. Se recomienda su consumo en cantidades pequeñas, y formando parte de platos a base de verduras, legumbres o cereales.
- **La mejor opción de postre es la fruta fresca**. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente y con moderación.
- **La mejor opción de bebida es el agua**, y se le puede añadir cítricos como el limón u hojas de plantas aromáticas como hierbabuena para darle un sabor y aroma diferente.
- **Mantenerse activos** también contribuye a mantener y mejorar nuestra salud, por ello se debe realizar actividad física todos los días y siempre que sea posible al aire libre.
- Seguir las proporciones que indica el **plato saludable** permite preparar elaboraciones saludables y variadas.



Esperamos que las recomendaciones sean de utilidad para poder continuar teniendo una alimentación saludable durante las festividades.

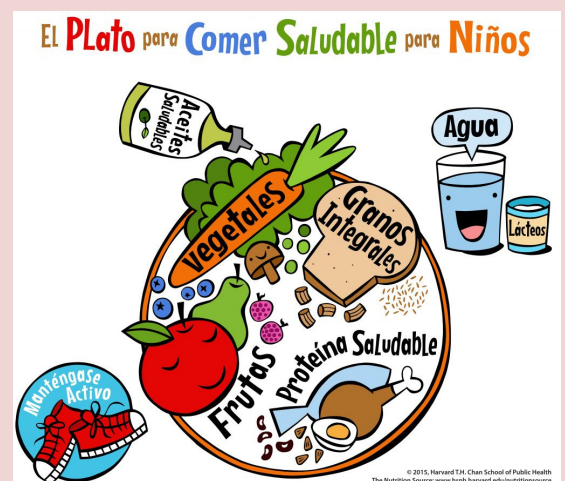
Con el presente escrito nos despedimos hasta la vuelta de las vacaciones. Aprovechamos para mandaros un caluroso abrazo y desearos un **feliz año nuevo**.

Bones i saludables festivitats

Benvolguts usuaris del menjador, des **Serunion** volem desitjar-vos unes bones i saludables festes, encara que també som conscients que durant el Nadal mantenir una alimentació saludable no és tasca fàcil doncs aquesta època generalment es caracteritza per excessos en la ingestió de menjar i beguda que poden donar lloc a problemes de pesadesa, inflor abdominal i digestions lentes i pesades, entre d'altres. Per tot això, ens fa especial il·lusió compartir un seguit de recomanacions.

Recomanacions per a aquestes festivitats:

- Utilitzar **l'oli d'oliva** com a principal greix d'addició.
- Consumir **aliments d'origen vegetal en abundància** (fruites, verdures, llegums i fruits secs). És fonamental consumir 5 racions de fruita i verdura diàriament.
- El pa i els aliments procedents de cereals (pasta, arròs) millor si són **integrals** ja que així aporten més fibra.
- És preferible optar per **aliments frescos**, de temporada, poc processats i sense sucres afegits.
- Perquè la **dieta sigui variada** és important no abusar dels aliments d'origen animal i alternar el consum de carns magres, ous i peix. Resulta interessant consumir peix blanc com blau, ja que aquest últim conté greixos insaturats (com l'omega-3) que contribueixen a disminuir el risc de malalties cardiovasculars.
- **La carn vermella s'ha de consumir amb moderació** i, preferiblement, com a part de guisats i altres receptes. Es recomana el seu consum en quantitats petites, i formant part de plats a base de verdures, llegums o cereals.
- **La millor opció per a postres és la fruita fresca.** Els dolços i pastissos haurien de consumir ocasionalment i amb moderació.
- **La millor opció de beguda és l'aigua**, i se li pot afegir cítrics com la llimona o fulls de plantes aromàtiques com menta per donar-li un sabor i aroma diferent.
- **Mantenir-se actius** també contribueix a mantenir i millorar la nostra salut, per això s'ha de fer activitat física cada dia i sempre que sigui possible a l'aire lliure.
- Seguir les proporcions que indica el **plat saludable** permet preparar elaboracions saludables i variades.



Esperem que les recomanacions siguin d'utilitat per poder continuar tenint una alimentació saludable durant les festivitats.

Amb el present escrit ens acomiadem fins a la tornada de les vacances. Aprofitem per enviar-vos una calorosa abraçada i desitjar-vos un **feliç any nou**.