

Tradicions Els àpats de les festes

# Per Nadal, dinar menys i només excedir-se els dies assenyalats

■ Els dietistes recomanen reduir el nombre d'àpats, menjar amb moderació i compensar els excessos fent un exercici moderat ■ Aposten per menús més equilibrats

**Virtudes Pérez**

BARCELONA

És difícil que algú sobrevisqui al Nadal sense alguna indigestió o algun quilo de més. Aquestes festes semblen condemnades a ser sinònim d'excés culinari. Es menja molt i durant molts dies seguits i això no hi ha estómac que ho aguant. Els dietistes, però, recomanen justament el contrari. Asseguren que per no estressar l'organisme i no guanyar pes cal fugir dels àpats copiosos, concentrar els dinars familiars en els dies assenyalats, compensar els excessos fent un exercici moderat i buscar menús més equilibrats.

La dietista i biòloga Victòria García Framis és partidària de reduir al màxim els dinars succulents. "Són rics en greixos i comporten un excés de proteïnes, de farines refinades i també d'alcohol." Tot plegat és un còctel explosiu que, as-

segura, "caldrà evitar i substituir per alternatives més saludables". García Framis afirma que "si continuéssim menjant com ho fem per festes, ens posaríem malalts". El nostre cos no ho aguantaria. "Menjar un aperitiu, carn d'olla i després canelons és excessiu, no cal", subratlla. I proposa aperitius vegetals, dolços amb farines integrals i sucre morè i peix en lloc de carn. I si, malgrat tot, no podem evitar caure en la temptació, una bona dieta depurativa amb brous vegetals i infusions després de festes.

Ricard Sorio, metge de la unitat d'obesitat i nutrició de la Clínica Londres, insisteix que "és bàsic centrar els dinars familiars en els dies assenyalats" i la resta de dies "recuperar la rutina". Aconsella "no fer una llarga sobretaula i sortir a passejar després de dinar" i aposta per "evitar els menús amb més greix", amb suggeriments com

ara una crema de carxofes amb cloïsses o uns calamars farcits d'espínacs. La cuinera Mey Hoffmann diu que s'ha de "menjar de tot i no massa" i apunta com a alternativa unes ostones amb cava, un turnedó de vieires trufades amb salsifí i vainilla o una amandada de llamàntol.

## Roba estreta i gimnàs

Hi ha propostes més agosarades, com ara la del dietista Àlex Pérez, que anima a "portar roba ajustada per evitar que l'estómac es doni i fer que augmenti la sensació de sacietat". O l'alternativa d'anar al gimnàs, fins i tot el 26 al matí. "És un dia que està ple de gent que fa esport habitualment", explica el codirector de *fitness* del grup DIR, Robert Herráez, que recomana als habituals "seguir entrenant, però una mica menys" i a la gent que no hi està acostumada, "començar quatre o dies després de festes". ■



La carn d'olla, amb molt greix i calories, és un dels plats típics

## Les frases

“Si continuéssim menjant com ho fem per les festes de Nadal, ens posaríem malalts”

**Victòria García Framis**  
DIETISTA I BIÒLOGA

“És bàsic centrar els dinars familiars en els dies assenyalats i la resta de dies recuperar la rutina”

**Ricard Sorio**  
METGE DE LA CLÍNICA LONDRES