

## Esta Navidad cocinar un menú saludable y por menos de 10 euros es posible gracias a Dia

/ De la mano de Boticaria García y el chef Daniel del Toro, Dia propone un menú navideño saludable y asequible, elaborado con productos de Nueva Calidad Dia.

/ El menú está compuesto de cuatro deliciosos platos: cogollos a la plancha con vinagreta de mejillones; berenjenas rellenas de boloñesa vegetal; wellington de pechuga de pollo relleno de champiñón, cebolla y frutas deshidratadas y, de postre, rocas de frutos secos.

/ Esta iniciativa se enmarca dentro de “Comer Mejor Cada Día”, el programa con el que la compañía promueve unos hábitos de alimentación saludable al alcance de todos.

**20 de diciembre de 2023, Madrid.** La Navidad es la época del año en la que más caprichos culinarios nos permitimos. Es un momento especial para disfrutar de deliciosas comidas y postres que normalmente evitamos en otras épocas. Desde los turroneos y polvorones hasta los asados y platos tradicionales de cada región, la comida juega un papel fundamental en la celebración de la Navidad.

En Navidad las comidas copiosas, el incremento del gasto y los excesos son comunes. Y es que, más de la mitad de la población asegura engordar hasta 3 kilos durante la época de Navidad, tal y como señala el estudio 'Salud física y mental de los españoles en Navidad', realizado por Top Doctors.

Para seguir cuidándose y disfrutando estas fechas, Dia ha diseñado junto a Boticaria García y el chef Daniel del Toro un menú navideño saludable y por menos de 10 euros. Una propuesta gastronómica que surge como parte del programa “Comer Mejor Cada Día”, creado por Dia para promover unos hábitos de alimentación saludable, sin importar dónde vivas o tu presupuesto. El objetivo no es otro que mitigar las barreras alimentarias y facilitar que una alimentación de calidad esté al alcance de todos, también en unos días tan señalados.

### Un menú delicioso, saludable y asequible para estas fiestas

El menú, que se puede visualizar en este [divertido video](#), está compuesto por cuatro deliciosos y saludables platos elaborados con productos de Nueva Calidad Dia: un entrante, dos principales y un postre, con el que sorprender a la familia e invitados.

**Para empezar**, unos cogollos a la plancha con vinagreta de mejillones “Marimarinera” al natural para ir abriendo estómago con una buena dosis de antioxidantes recién traídos de la huerta y los minerales que aportan los mejillones, con un toque de cilantro picado.

**Como platos principales**, un sabroso wellington de pechuga de pollo relleno de champiñón, cebolla y frutas deshidratadas “Naturmundo”, que se recubre de un tierno hojaldre. El plato está sazonado con especias y hierbas aromáticas como el comino y el orégano, que aportan propiedades antioxidantes e incluso antiinflamatorias, potenciando el sabor y evitando usar un exceso de sal y azúcar.





Cada día  
más cerca

Le siguen unas berenjenas rellenas de boloñesa de lentejas “Vegecampo”, para aportar proteína vegetal, un plato muy saludable, asequible y fácil de preparar. Además, en la piel de la berenjena hay antocianinas con propiedades antioxidantes.

**Y para finalizar**, un postre saludable para dejar con la boca abierta a los invitados, unas rocas de frutos secos “Naturmundo”, elaboradas con chocolate “Temptation” con un 85% de cacao.

## Comer Mejor Cada Día, también en Navidad

Esta iniciativa se enmarca dentro del programa “Comer mejor cada día” con el que Día continúa reafirmando su compromiso con la alimentación saludable y al alcance de todos. “Comer mejor cada día” se puso en marcha en mayo de este año y ya está presente en los cuatro países en los que opera Día para facilitar el acceso a alimentos de calidad y favorecer la transición hacia unos hábitos de alimentación saludables a todas las personas que quieran hacerlo.

Una alimentación saludable es aquella que permite obtener los nutrientes y energía necesarios, de manera equilibrada y variada, dando prioridad a los alimentos frescos y limitando el consumo de procesados, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. La iniciativa, que ha sido un faro de opciones conscientes durante todo el año, se extiende estas festividades para transformar la manera en que celebramos la Navidad.

En este sentido, el programa se ha convertido en un aliado para las familias que desean mantener la tradición, pero de una manera más saludable ofreciendo una alimentación variada y equilibrada para el menú de Navidad, al tiempo que se optimiza al máximo el presupuesto.

## Sobre Grupo Día

### Cada día más cerca

Somos Grupo Día, la red líder de tiendas de proximidad con cerca de 5.400 establecimientos en España, Argentina, Brasil y Portugal. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto a través de nuestras tiendas físicas como de nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Día abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 33.400 personas que forman nuestro equipo en tienda, almacén y oficina, y las 19.500 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 7.286 millones en 2022.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros más de 11 millones de clientes fidelizados en el mundo una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y productos de marca Día renovados. Además, trabajamos para generar un impacto positivo allí donde operamos. Gracias a las oportunidades de empleo y autoempleo que fomentamos en cada barrio, generamos más de 151.000 puestos de trabajo directos e indirectos en 2021 y nuestra contribución al PIB de los cuatro países superó los 9.200 millones de euros.

[www.diacorporate.com](http://www.diacorporate.com)

#CadaDíaMasCerca

LinkedIn: [Grupo Día](#)





*Cada día  
más cerca*

**Para más información:**

**Día España**

Raquel González

[raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com](mailto:raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com)

+34 655712890

**Comunicación Día España**

[comunicacion@diagroup.com](mailto:comunicacion@diagroup.com)

