

Estos son los consejos de un experto en nutrición para brillar en Navidad con menús saludables por menos de 5 €

/ Estas Navidades sorprenderás a tus comensales sin que te den las uvas en la cocina gracias a los 4 menús navideños creados por Nutritional Coaching: sencillos, elegantes y, lo mejor, por menos de 5 €.

/ Si quieres ser el mejor anfitrión en estas fiestas, toma nota del top 6 de alimentos SaluDiabiles que no deben faltar en tu lista de la compra navideña: pavo, mejillón, sardina, champiñón, nueces y huevos.

/ Planificar las comidas y escuchar a tu cuerpo son dos de las siete claves infalibles para llevar una dieta equilibrada durante la Navidad y disfrutar de las celebraciones sin remordimientos.

Madrid, 13 de noviembre de 2024.- Reuniones familiares, encuentros con amigos, fiestas de trabajo... La Navidad es una época del año en la que todo se celebra comiendo, en ocasiones, más de la cuenta. Si esta Navidad quieres deleitar a tus seres queridos con un menú festivo a la par que saludable y sin armar un Belén en la cocina, toma nota de las recomendaciones de **Jaume Giménez, CEO de Nutritional Coaching. El experto en nutrición y asesor de Dia** propone cuatro menús¹ equilibrados por menos de 5 euros para cuatro comensales:

- **Nochebuena:**
 - Chlodnik (sopa fría de remolacha): 1,39€/ración
 - [Merluza con costra al limón: 1,90€/ración](#)
 - Rocas de chocolate con nueces: 0,74€/ración
- **Navidad:**
 - Sopa de "galets": 1,29€/ración
 - [Filete Wellington \(solomillo de cerdo\): 2,90€/ración](#)
 - Brazo de gitano: 0,45/ración
- **Nochevieja**
 - [Sardinas marinadas con ajo: 2,30€/ración](#)
 - Pavo con salsa de champiñones: 1,76€/ración
 - Manzana al horno con canela: 0,40€/ración
- **Año Nuevo:**
 - Mejillones al curry: 2,40€/ración
 - Conejo asado: 2,28€/ración
 - Uvas con queso roquefort: 0,70€/ración

¹ Todas las recetas incluidas en los menús navideños están disponibles bajo petición.

Top 6 de alimentos SaluDiablos para ser el anfitrión perfecto

Para evitar compras impulsivas e inadecuadas, el nutricionista y asesor de Dia ha elaborado además un listado de **alimentos SaluDiablos** que no deben faltar en la lista de la compra, no solo por sus cualidades nutritivas, sino por sus precios asequibles.

- **Pavo:** se sitúa a la cabeza del ranking por su gran aporte en proteínas y su bajo contenido en grasas. Es rico en vitaminas del grupo B (claves para el metabolismo energético) y en minerales, como magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio. Además, el pavo tiene un proceso de digestión más lento que permite mantener durante más tiempo la sensación de saciedad, efecto que se puede potenciar si se acompaña con una ensalada. La pechuga, que es la parte menos grasa, se puede acompañar con especias y hierbas aromáticas.
- **Mejillón:** es el producto estrella de estas fechas. Destaca por su aporte de proteínas de buena calidad y su bajo contenido en grasa, además de su contenido en selenio, fósforo, yodo, así como vitaminas del grupo B y E y hierro. De hecho, su contenido en hierro es superior al de muchas carnes como el cerdo o la ternera. Están exquisitos al curry, a la marinera o en salpicón con pico de gallo.
- **Sardina:** este pescado azul, que por su pequeño tamaño no acumula demasiados metales pesados, es fuente de proteínas de alto valor biológico, grasas saludables (poliinsaturadas omega-3), potasio, fósforo (siendo este, el oligoelemento mayoritario), selenio, niacina y riboflavina, con aporte de vitamina D, que ayuda a favorecer la absorción de calcio.
- **Champiñón:** disponible durante todo el año, el champiñón tiene un bajo contenido energético, es fuente de proteínas, potasio, fósforo (aporta un 20% de las ingestas recomendadas de fósforo en hombres de 20 a 39 años con una actividad física moderada), selenio, niacina (es de los vegetales con mayor contenido en esta vitamina) y riboflavina (que contribuye al metabolismo energético).
- **Nueces:** los frutos secos, como las nueces, también forman parte de los picoteos navideños. Consumidos con moderación, aportan minerales de fácil absorción como potasio, calcio, fósforo, hierro, magnesio, ácido fólico, vitaminas E y B1, fitosteroles y otros componentes fitoquímicos. Son fuente de grasas saludables (sobre todo monoinsaturadas), proteína (hasta un 14%) y fibra, que ayuda con la saciedad, el sistema inmunitario y la salud cardiovascular y ósea. Si además se combinan con cereales, como por ejemplo en un pan de nueces, se puede obtener una proteína de mejor calidad.

- **Huevos:** son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico gracias a su clara, que está compuesta fundamentalmente por albúmina, a los ácidos grasos monoinsaturados procedentes de su yema (lecitina), yodo, fósforo, selenio, vitamina B12, riboflavina, niacina, vitamina A, vitamina D y folatos. Se trata de un alimento de alto valor nutritivo y muy versátil en la cocina por sus propiedades como espumante, emulsionante, espesante, aglutinante y colorante.

Y recuerda: hacer la compra con hambre puede hacer que se acaben comprando productos innecesarios. Es mejor optar por alimentos frescos de temporada y, si es posible, intentar comprar localmente para apoyar a los pequeños productores y obtener productos de mejor calidad.

Consejos para disfrutar cuidándote en Navidad

Sí, es posible disfrutar de los manjares navideños sin renunciar a una alimentación saludable y equilibrada. Además, esto permitirá reducir la inflamación y evitar el malestar que a menudo causan los excesos en las grandes comidas festivas. Jaume Giménez, experto en nutrición de Nutritional Coaching y asesor de Día, comparte las claves para lograrlo:

1. **Planifica las comidas con antelación:** no te dejes llevar por la improvisación, te llevará a comer en exceso y a optar por alimentos poco saludables. Planificar los menús te ayudará a controlar las cantidades y el tipo de alimento que consumes. Empieza el día incluyendo avena y fruta fresca en el desayuno y asegúrate de incluir ensaladas o verduras asadas como guarniciones de los platos principales.
2. **Incluye el ejercicio en tu rutina y mantente activo:** no dejes de practicar deporte durante las fiestas. Si te cuesta planificarte para ir al gimnasio, sal a pasear después de las comidas, sube por las escaleras en lugar de usar el ascensor o piensa actividades en familia que impliquen movimiento. Mantenerte activo te ayudará a hacer la digestión y mejorará tu estado de ánimo.
3. **Escucha a tu cuerpo, no comas sin hambre:** no te sientas obligado a comer simplemente porque haya comida disponible. Es necesario respetar las señales de hambre y saciedad, dale tiempo al cuerpo para digerir. Comer con conciencia te permitirá saborear más cada bocado y evitarás el malestar por exceso.
4. **Modera el consumo de alcohol:** puede llegar a representar hasta un 20% del aporte calórico a la ingesta diaria en algunos casos. Alternar cada bebida alcohólica con un vaso de agua te ayudará a disfrutar sin



*Cada día
más cerca*

- excesos, reducir la ingesta de alcohol, mantenerte hidratado y evitar la resaca.
5. **Mastica bien y disfruta cada bocado:** masticar despacio es clave para realizar buenas digestiones y sentirse saciado. Además, te permitirá disfrutar de los sabores y texturas de la comida, haciendo que la experiencia sea más placentera.
 6. **La moderación es la clave, no te prohibas:** renunciar o restringir la ingesta de determinados alimentos puede generar ansiedad y derivar en atracones. Disfruta de todo, en proporciones razonables, equilibrando y sin caer en excesos. La moderación es la clave para disfrutar los clásicos navideños sin remordimientos.
 7. **Lo más importante, disfruta:** más allá de la comida, la Navidad es un momento para compartir y celebrar con la familia y con los amigos. No te obsesiones con la comida y las calorías, sino en crear recuerdos con tus seres queridos.

Sobre Grupo Dia

Cada día más cerca

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con más de 3.300 establecimientos en España y Argentina. 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 en nuestras tiendas físicas como en nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Dia abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 17.000 personas que forman nuestro equipo en tiendas, almacenes y oficinas, y las 15.000 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 6.759 millones en 2023.

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 cerca de 10 millones de clientes fidelizados una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y locales y una marca Dia de la máxima calidad.

www.diacorporate.com

#CadaDiaMasCerca

LinkedIn: [Grupo Dia](#)

Para más información:

Dia España

Raquel González
raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com
+34 655712890

Comunicación Dia España

comunicacion@diagroup.com