

# Snacks navideños saludables: tres recetas para disfrutar cuidándote estas fiestas

/ **Jaume Giménez, asesor nutricional de Dia, propone tres deliciosas recetas de snacks saludables para picar entre horas o poner de aperitivo durante las fiestas**

/ **Además, Yolanda Fleta, asesora nutricional de Dia, desvela algunos trucos infalibles para no sucumbir a los excesos de Navidad**

**Madrid, 9 de diciembre de 2024.-** La Navidad es esa época del año en la que solemos dejarnos llevar por los excesos, rodeados de irresistibles dulces y tentaciones a todas horas. Entre celebraciones y reencuentros, es común caer en el picoteo mientras disfrutamos de momentos especiales con nuestros familiares y amigos. Para transformar esos antojos en elecciones saludables, Jaume Giménez, asesor nutricional de Dia, nos trae tres recetas de snacks navideños saludables, deliciosos, súper fáciles de preparar y perfectos para cuidar de todos los comensales sin renunciar al sabor.

Estas recetas se enmarcan dentro del programa “Comer Mejor cada Día” con el que Dia se compromete a mitigar las barreras alimentarias e impulsa los hábitos saludables y una alimentación equilibrada poniéndola al alcance de todos.

## 1. Árboles de Navidad a base de pepino

Convierte un sencillo pepino en un divertido árbol navideño. Corta el pepino en finas láminas a lo largo y ensártalas en una brocheta, doblándolas hacia adelante y atrás para crear la forma del típico abeto. Dale el toque final coronando el arbolito con una mini estrella de queso *Edam*, y utiliza unos tomates *Cherry* cortados a la mitad para crear la base y... voilà, ya tienes un aperitivo fácil, saludable y para impresionar a todos esta Navidad.

## 2. Banana Santa

Si prefieres un snack más dulce, esta idea es perfecta. Pela un plátano y córtalo por la mitad, junto con unas fresas. Ensarta en una brocheta cada medio plátano junto a media fresa a modo de gorrito navideño. Derrite un poco de chocolate negro y utiliza un palillo o pincel para dibujar los ojos y la sonrisa de tu Santa Claus. Coloca las brochetas en el frigorífico y déjalas enfriar durante aproximadamente 30 minutos o hasta que se solidifique el chocolate, ¡y listo! Un snack delicioso y tan adorable que será difícil comérselo.

### 3. Zanahorias al horno con especias

Dale a tus aperitivos navideños un giro saludable y lleno de aroma con estas zanahorias especiadas. Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Lava muy bien las zanahorias y pélalas si es necesario. Córtalas en trocitos del tamaño de un bocado, colócalas en una bandeja de horno con un chorrito de aceite de oliva en la base. Salpimenta al gusto, añade tus especias favoritas y hornea durante 30 minutos hasta que estén doradas y tiernas. En menos de lo que te esperas, tendrás listo el aperitivo perfecto para degustar como entrante estas navidades.

## Cómo disfrutar sin caer en los excesos navideños con estas pautas de nutricionista

Yolanda Fleta, asesora nutricional de Día, comparte sus claves para mantener el equilibrio en estas fiestas sin renunciar al disfrute:

### 1. Saborea cada bocado

A menudo picamos por costumbre o porque hay muchos alimentos tentadores a nuestro alrededor. En lugar de picar de forma automática, visualiza y disfruta plenamente de las comidas principales. Si te concentras en los sabores y texturas de lo que comes, es más probable que te sientas satisfecho y que no tengas necesidad de picotear entre horas.

### 2. Equilibra tus platos con opciones saludables

Aprovecha herramientas como la *Air Fryer* para preparar snacks y guarniciones más saludables para aperitivos o como acompañamiento de los platos principales, como palitos de boniato o hummus con vegetales. También son una buena opción las ensaladas frescas y las frutas. Contar con alternativas saludables y deliciosas que te gusten hará que sea más fácil resistir la tentación de dulces y alimentos procesados.

### 3. Sé consciente de tus emociones

Antes de lanzarte al picoteo, tómate un momento para identificar cómo te sientes. Si es ansiedad o estrés lo que te impulsa, hacer una pausa o tomarte un vaso de agua pueden ayudarte a reflexionar sobre lo que realmente necesitas. Piensa y etiqueta visualmente tu emoción, eso reducirá la compulsión de comer.

### 4. Distrae la mente con actividades divertidas

Trata de disfrutar de momentos lejos de la mesa. Charla con amigos y/o familiares, haz manualidades, ve películas de Navidad, juega a juegos de mesa o sal a caminar para disfrutar del ambiente festivo. Estas experiencias enriquecedoras te ayudarán a distraer la mente y reducir los pensamientos constantes sobre la comida y en picotear.

### 5. Planifica tus comidas y meriendas

Si organizas bien tus comidas (desayuno, comida, merienda y cena), reducirás las posibilidades de verte tentado a comer entre horas. Si, además, incluyes en



Cada día  
más cerca

tu dieta navideña alimentos ricos en proteína, fibra y grasas saludables, te resultará más fácil conseguirlo porque son alimentos saciantes.

Con estos consejos, podrás disfrutar de las fiestas con equilibrio, cuidando de ti mismo sin renunciar al espíritu navideño.

## Sobre Grupo Día

### Cada día más cerca

Somos Grupo Día, 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 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 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 Día de la máxima calidad.

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

#CadaDiaMasCerca

LinkedIn: [Grupo Día](#)

### **Para más información:**

Día España

Raquel González

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

+34 655712890

Comunicación Día España

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

