

Cinco consejos de un nutricionista para empezar el año de manera saludable

/ Dia a través de su programa “Comer mejor cada día” y de la mano de su asesor nutricional, Jaume Giménez, nos trae una serie de consejos con los que te resultará más fácil comenzar el año con rutinas saludables, objetivos alcanzables y sin olvidarnos de descansar.

/ Además, nos sugieren una selección alimentos *SaluDiables*, fáciles de incorporar a la dieta, asequibles y de alta densidad nutricional, disponibles en Dia y que no deben faltar en la lista de la compra de enero como anacardos, espinacas, quinoa, naranjas o lentejas.

/ Para finalizar, nos proponen dos recetas por menos de 3 euros deliciosas y equilibradas para empezar el año con energía: ensalada de quinoa y pollo a la parrilla con reducción de frutos rojos.

Madrid, 8 enero de 2025.- El inicio de un nuevo año es un momento ideal para reflexionar sobre nuestras rutinas y hacer ajustes que mejoren nuestra calidad de vida. Incorporar hábitos nutricionales saludables puede marcar una gran diferencia en nuestra energía y bienestar diario. A través de pequeños cambios en la alimentación, es posible sentirnos mejor y afrontar con más fuerza los propósitos del 2025.

Para empezar el año con buenos hábitos, desde Dia impulsan hábitos de alimentación saludables a través de su programa “Comer mejor cada día”. Esta iniciativa busca mitigar las barreras alimentarias y promover un estilo de vida saludable al alcance de todos. Es por ello que, de la mano de **Jaume Giménez, asesor nutricional de Dia**, nos trae algunos consejos para incorporar de manera sencilla y efectiva a nuestro día a día. Desde fijar metas claras hasta disfrutar de alimentos nutritivos y deliciosas recetas.

1. Proponte objetivos PRAMPE

Comienza el año planteándote uno o varios objetivos claros y alcanzables. Escríbelos tal como los has pensado y analiza si cumplen con los seis pilares de la metodología PRAMPE para aumentar tus posibilidades de éxito: ¿Los objetivos son Positivos, Realistas, Acordados, Medibles, Personales y Específicos? Este ejercicio te hará reflexionar sobre la relevancia de tu meta y te ayudará a tomar conciencia de su verdadera importancia y viabilidad.

2. Conecta con tus propósitos

Además de saber qué quieres conseguir, debes plantearte para qué. Es importante preguntarte para qué y no por qué, pues el para qué te enfoca hacia el futuro y hacia lo que deseas ayudándote a conectar con tu motivación. ¡Pruébalo!

3. Incorpora una rutina a tu día a día

Una rutina bien estructurada es clave para mantener el equilibrio en tu vida. Además, te ayudará a ganar confianza para conseguir tus objetivos. Planifica tus días incorporando actividades saludables, como hacer ejercicio, meditar o preparar comidas caseras. Cuando ves que eres capaz de realizar rutinas, te animarás a plantearte nuevos retos. ¡Cuida de ti mientras alcanzas tus objetivos!

4. Prioriza el sueño y el descanso

Dormir bien, entre 7 y 8 horas al día, es clave para un estilo de vida saludable. Mantén un horario regular de sueño y crea un ambiente fresco, oscuro y silencioso en tu habitación. Evita pantallas y comidas pesadas antes de acostarte, así como la cafeína. Estas acciones mejoran la calidad del sueño y favorecen el bienestar general. El sueño de calidad repara tu cuerpo y tu mente.

5. Registra tus hábitos

Observa tus acciones y registra tus logros. Ver tu progreso te inspirará a continuar trabajando en tus objetivos, brindándote una visión clara de tus avances diarios, semanales y mensuales. Además, te permitirá identificar los hábitos que necesitas mejorar y mantener la motivación para seguir avanzando hacia tus metas.

5 alimentos *SaluDiables* que no pueden faltar en la lista de la compra del mes de enero

Tras los excesos de las fiestas, retomar los buenos hábitos alimenticios puede resultar un desafío sin las pautas adecuadas. Para facilitar este proceso, Dia, junto a su asesor nutricional Jaume Giménez, ha elaborado una lista con cinco alimentos *SaluDiables*. Estos productos, fáciles de incorporar a la dieta, asequibles y ricos en nutrientes, están disponibles en sus tiendas y son ideales para incluir en la lista de la compra de enero: anacardos, espinacas, quinoa, naranjas y lentejas.

1. Anacardos

Los anacardos, consumidos con moderación, ya que tienen un gran aporte de grasas (sobre todo monoinsaturadas) son un alimento *saludable* que no puede faltar en la despensa después de las fiestas. Son fuente de proteínas vegetales y de minerales, como el potasio, fósforo, selenio, magnesio, zinc, ácido fólico, vitaminas E y B, fitoesteroles y otros componentes fitoquímicos, que contribuyen a la salud cerebral, cardiovascular y muscular. Puedes incorporar los anacardos añadiéndolos como *topping* en tu yogur; en ensaladas, para dar ese toque crujiente, o incluso como snack entre comidas.

[Anacardo al natural Naturmundo](#) - PVP 2,40€

2. Quinoa

Se trata de un pseudocereal rico en muchos nutrientes, entre los que destacan las proteínas. También aporta fibra, hierro, magnesio y antioxidantes. Tiene un índice glucémico bajo, lo cual puede ayudar a regular el azúcar en sangre. Es ideal en ensaladas, salteada o como base para boles.

[Quinoa con verduras Al Punto](#) - PVP 1,99€

3. Espinacas

Es una de las verduras más *saludables* por su alto aporte en hierro, vitamina C, vitamina K, ácido fólico, antioxidantes y fibra. Las espinacas son excelentes para fortalecer el sistema inmunológico, sobre todo si se consumen crudas por su aporte en vitamina C. Son fáciles de incorporar en la alimentación, ya sea en ensaladas, tortillas, smoothies verdes o salteadas con otros vegetales como acompañamiento. Es una verdura con mucha versatilidad.

[Espinacas Vegecampo](#) - PVP 1,35€

4. Lentejas

Las reinas de las legumbres son un alimento con alto poder saciante. Aportan proteínas vegetales, magnesio, fibra, ácido fólico y hierro. Combinadas con vitamina C (cítricos, pimiento rojo o verde...), las lentejas mejoran la absorción del hierro y pueden ser interesantes en casos de anemia. Las legumbres son ricas también en fosfolípidos, que mejoran la digestión de grasas, mejoran la memoria, función cerebral... Pueden ser fantásticas para preparar guisos, sopas, ensaladas frías o en hamburguesas vegetales.

[Lentejas Vegecampo](#) - PVP 1,58€

5. Naranjas

Es una fruta *saludable* que aporta una alta cantidad en vitamina C, fibra, antioxidantes y agua, que nos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a favorecer la absorción de hierro. Se pueden consumir en jugos naturales, como snack o añadidas en aderezos para ensaladas. Aunque, sin duda, la mejor opción es consumir las naranjas enteras para beneficiarnos de su fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal.

[Naranjas](#) - PVP 2,54€/kg

2 recetas para llenar de energía el nuevo año por menos de 3€

Además, como parte del programa “Comer mejor cada día”, Jaume Giménez nos ofrece además estas dos recetas llenas de nutrientes para comenzar el 2025 de manera saludable tras los excesos de las fiestas.

Ensalada de quinoa con verduras asadas y vinagreta de cúrcuma

Para 4 raciones

Precio por ración 1,01 €¹

Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 55 minutos

Ingredientes:

- Para la ensalada:
 - ✓ 200 gr de quinoa (1 taza)
 - ✓ 1ud. pimiento rojo
 - ✓ 1ud. calabacín
 - ✓ 1ud. berenjena
 - ✓ 1ud. cebolla
 - ✓ 2ud. Zanahorias
 - ✓ 2 cucharadas de AOVE La Almazara del Olivar de Día
 - ✓ Sal marina yodada Día al gusto
 - ✓ Pimienta negra Vegecampo de Día al gusto
- Para la vinagreta:
 - ✓ 1 cucharadita de Cúrcuma Vegecampo de Día
 - ✓ 1/2 cucharadita de jengibre bio fresco rallado
 - ✓ 3 cucharadas de AOVE La Almazara del Olivar de Día
 - ✓ 1 cucharada de jugo de limón
 - ✓ 1 cucharada de Vinagre de manzana Aliña tu Día
 - ✓ Sal marina yodada Día al gusto

¹ Precio aproximado, sujeto a variaciones.

✓ Pimienta negra Vegecampo de Dia al gusto

Elaboración:

1. Lavar la quinoa en agua fría.
2. Hervir 2 tazas de agua con una pizca de sal y añadir la quinoa.
3. Cocinar a fuego bajo durante 15 minutos o hasta que el agua se absorba. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Precalentar el horno a 200 °C.
5. Cortar el pimiento, el calabacín, la berenjena, la cebolla y las zanahorias en trozos medianos.
6. Colocar las verduras en una bandeja, rociar con aceite de oliva, sal y pimienta y hornear durante 20-25 minutos, hasta que estén doradas.
7. Para la vinagreta, mezclar en un tazón pequeño la cúrcuma, el jengibre, el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta.
8. En un bol grande, mezclar la quinoa con las verduras asadas. Rociar con la vinagreta y mezclar bien.

¡Listo para servir!

Trucos y alternativas:

- Para optimizar la cocción de las verduras, córtalas en tamaños. Ahorra tiempo si usas un horno con función de convección.
- Para conseguir una vinagreta más cremosa, añade una cucharada de yogur natural o tahini a la mezcla.
- Si no te convence la quinoa, sustitúyela por bulgur, arroz integral o cuscús integral.
- Si no te gusta la cúrcuma, cámbiala por pimentón ahumado o comino para variar los sabores.
- Añade garbanzos asados o trozos de tofu marinado para un toque proteico.

Aprovechamiento:

- Usa los restos de quinoa para un brunch con frutas, nueces y un poco de miel o como base para un bol con proteínas y vegetales frescos.
- Puedes usar los restos de verduras asadas para incorporar en tortillas o utilizarlas como relleno para empanadas o wraps.

Pollo a la parrilla con reducción de frutos rojos y ensalada de espinacas

Para 4 raciones

Precio por ración: 1,56 €²

Dificultad: fácil

² Precio aproximado, sujeto a variaciones.

Tiempo de preparación: 25 min (+30min de marinado)

Ingredientes:

- Para el pollo:
 - ✓ 4ud. pechugas de pollo deshuesadas y sin piel Selección de Día
 - ✓ 2ud. dientes de ajo picados
 - ✓ 2 cucharadas de jugo de limón
 - ✓ 2 cucharadas de AOVE La Almazara del Olivar de Día
 - ✓ 1/2 cucharadita de Cúrcuma Vegecampo de Día
 - ✓ 1/2 cucharadita de Pimienta negra Vegecampo de Día
 - ✓ Sal marina yodada Día al gusto

- Para la reducción de frutos rojos:
 - ✓ 1 taza de frutos rojos frescos o congelados
 - ✓ 1 cucharada de Miel de flores Mielove de Día
 - ✓ 1/2 taza de Vinagre balsámico de módena Selección Mundial de Día
 - ✓ 1 pizca de sal marina yodada Día al gusto

- Para la ensalada:
 - ✓ 200 gr de Espinacas Vegecampo de Día
 - ✓ 1/2 taza de frutos rojos
 - ✓ 1 manzana cortada en láminas finas
 - ✓ 2 cucharadas de almendras picaditas al natural con piel Naturmundo de Día
 - ✓ 2 cucharadas de AOVE La Almazara del Olivar de Día
 - ✓ 1 cucharada de jugo de limón
 - ✓ Sal marina yodada Día al gusto
 - ✓ Pimienta negra Vegecampo de Día al gusto

Elaboración:

1. Mezclar en un recipiente el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva, la cúrcuma, la pimienta y la sal.
2. Marinar las pechugas de pollo en la mezcla durante al menos 30 minutos en el refrigerador.
3. Cocinar el pollo en una parrilla caliente durante 5-6 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido.
4. Preparar la reducción de frutos rojos mezclando en una cacerola pequeña los frutos rojos, la miel, el vinagre balsámico y una pizca de sal.
5. Cocinar a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla espese y se reduzca (unos 10 minutos).
6. En un bol grande, combinar las espinacas, los frutos rojos, la manzana y las almendras laminadas.
7. Aliñar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta justo antes de servir.
8. Colocar una pechuga de pollo en cada plato.
9. Rociar con la reducción de frutos rojos.

10. Servir con la ensalada fresca al lado.

¡A disfrutar de un plato rico en antioxidantes, proteínas magras y grasas saludables!

Trucos y alternativas:

- Para lograr una reducción de frutos rojos más suave, colar la salsa por un colador.
- Si tienes tiempo, salar el pollo en una solución de agua con sal durante 30 minutos antes de marinar ayudará a que quede más jugoso.
- Para una opción vegetariana, sustituir el pollo por tofu o tempeh marinados.
- Si no eres de almendras, cámbialas por semillas de calabaza, de girasol o nueces.
- Para aumentar la variedad de verduras de la ensalada, incorpora rodajas de remolacha asada o col rizada (kale).

Aprovechamiento:

- Si te sobra reducción de frutos rojos, úsala como salsa para untar en tostadas, acompañar quesos o añadir a un yogur natural como *topping* para postres.
- Si te sobra pollo cocido, trocéalo y mézclalo con una ensalada para un almuerzo rápido al día siguiente, o úsalo en wraps o tacos.
- Si te sobran espinacas, úsalas como base para un smoothie verde añadiendo un plátano, leche vegetal y un poco de avena.

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.



*Cada día
más cerca*

www.diacorporate.com

#CadaDiaMasCerca

Linkedin: [Grupo Día](#)

Para más información:

Día España

Raquel González

raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com

+34 655712890

Comunicación Día España

comunicacion@diagroup.com

