

# Un sano Natale!

Famiglia, tradizione e tavola...queste le parole più ricorrenti durante le festività natalizie.

Pochi consigli da parte dei Dietisti ANDID per non rinunciare alla piacevolezza del tempo trascorso a tavola, in famiglia e con le persone a cui vogliamo bene.

1. Evita gli sprechi, cucinando senza eccessi, anche per non rischiare di riempire il frigorifero di avanzi, per poi buttarli dopo qualche giorno.
2. Cerca di bilanciare ciò che mangi durante pranzi o cene di festa con un'alimentazione più leggera durante la giornata ed i giorni successivi.
3. Durante i cenoni, cerca di consumare porzioni più piccole, evitando di accompagnarle con quantità eccessive di pane.
4. Prova a reinventare le ricette tradizionali in maniera più salutare, sostituendo il burro con l'olio o la panna con la ricotta oppure riducendo, quando possibile, la quantità di grassi da condimento.
5. Presta attenzione al consumo di bevande alcoliche e zuccherine: apportano molte calorie e vanno consumate con molta moderazione.
6. Evita di consumare in maniera eccessiva frutta secca e dolci di vario genere. Piccole porzioni, preferibilmente dopo il pasto, possono rappresentare una soluzione semplice per non esagerare.
7. Ricorda che una bella passeggiata con tutta la famiglia, lontano dalla tavola, è un ottimo modo per godersi le festività!



**ANDID**  
ASSOCIAZIONE  
NAZIONALE  
DIETISTI

L'ANDID è l'unica associazione rappresentativa della Professione del Dietista in Italia (DM 19.06.2006), ne tutela gli interessi e promuove la qualità della sua formazione di base e post laurea. È membro delle federazioni europea (EFAD) ed internazionale (ICDA) delle associazioni di Dietisti.



Per saperne di più o per cercare un Dietista ANDID visita i nostri siti web: [www.andid.it](http://www.andid.it), [www.lasettimanadeldietista.it](http://www.lasettimanadeldietista.it), oppure chiama il numero verde 800976680 o scrivi a: [info@andid.it](mailto:info@andid.it)