

# ESCUELA DE *Salud*



sumavid *a* **arganda**

## Cómo cuidar la dieta en las Fiestas Populares

**SABÍAS QUÉ...** Las fiestas de los pueblos son genuinamente mediterráneas; por ello es en esta dieta conocida donde encontramos fórmulas para comer de manera saludable. Diversión, alimentos de temporada y cocina casera son elementos indispensables en estas fechas tan señaladas en nuestro calendario.

**SABÍAS QUÉ...** Sobre cómo hay que alimentarse en fiestas no se hallan referencias científicas en revistas internacionales, puesto que las comidas populares en las que comparten mantel tres generaciones o las “merendolas” y cenas en las casetas tienen sello de nuestro país. Y es la literatura nutricional local la que sirve sus consejos y razones.

**SABÍAS QUÉ...** la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), concreta en tres líneas los hábitos para disfrutar de las fiestas, sin descuidar la alimentación: “Buena compra, buenas recetas, buena hidratación”.

- En la compra tenemos el mejor punto de partida para diseñar un menú de fiestas: pon el acento en los alimentos fundamentales que mejor ayudarán a ligar

diversión y nutrición: frutas y verduras, también en los desayunos de antes de ir a dormir, cuando la noche se alarga.

- Dejar platos preparados y saludables en casa ayudará a que toda la familia disfrute de esos días especiales sin que se resienta la alimentación. Con platos fríos que, a la vez, resultan ligeros, frescos y sustanciosos
- Para hidratarse: sopas frías, limonadas y agua.

### Y por último

**SABÍAS QUÉ...** bailar sirve para liberar tensiones, desconectar, encontrarse y reconocerse en el propio cuerpo y recuperar la autoestima. Cuando se indican hábitos saludables relacionados con la alimentación nunca hay que olvidar el ejercicio físico. Y las fiestas son el momento de bailar: El baile está cargado de beneficios físicos y psicológicos: estimula la circulación, facilita el drenaje de líquidos y ayuda a quemar las calorías de más que se han ingerido en la comida o con la bebida.

***¡No cabe duda, las Fiestas Patronales hay que disfrutarlas al compás de la música!***