

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

SALUTE

20/12/2019 15:06 | AdnKronos  @Adnkronos

Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) - Sulle tavole delle feste la convivialità è un 'ingrediente' importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione

clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. "Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire', spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi. L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso", continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze". E' importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola". Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di: 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolci che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta; 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo



IN PRIMO PIANO

A Olbia arresti e sequestri di marijuana e cocaina, in azione gli uomini della polizia di stato

Il comune di Golfo Aranci punta forte sul turismo e annuncia alcune novità per il 2020

Nave abbandonata dall'equipaggio e alla deriva largo di Caprera, in azione la Guardia Costiera

Centro trasfusionale chiuso a Olbia il 24 e il 31 dicembre

Presentato il volume sul Cipnes Gallura, ecco com'è andata al Geovillage

Incidente questa sera a Golfo Aranci, auto cappottata in viale Concas Caddinas

Pontile abusivo e barche abbandonate a Cala Saccaia, in azione la Guardia Costiera di Olbia

Countdown per il capodanno olbiese con Elisa, Nizzi: "Massima attenzione alla sicurezza"

IL Capitano Carlo Lazzari assume il comando delle Fiamme Gialle della Gallura

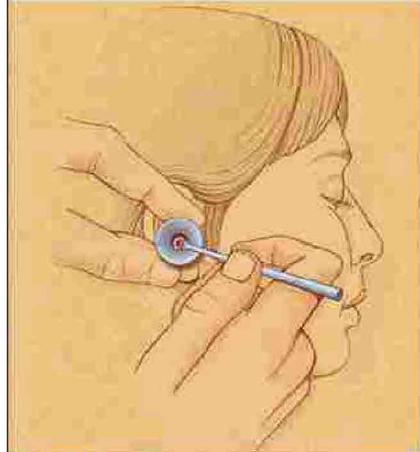
piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto; 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati; 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali; 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).



LEGGI ANCHE

A Olbia parcheggi gratuiti da domani fino al 24 dicembre per agevolare gli acquisti natalizi

Migliora l'udito del 126% grazie ad un trucco strano del 1930



Questo metodo prebellico ormai dimenticato ripara l'udito e migliora la qualità dei suoni percepiti, ad una velocità incredibile. Basta attenersi ad una semplice regola.

LE NOTIZIE PIÙ LETTE

Incidente questa sera a Golfo Aranci, auto cappottata in viale Concas Caddinas

Domani mezza Gallura senz'acqua: ecco dove

A Olbia parcheggi gratuiti da domani fino al 24 dicembre per agevolare gli acquisti natalizi

Nave abbandonata dall'equipaggio e alla deriva largo di Caprera, in azione la Guardia Costiera

Countdown per il capodanno olbiese con Elisa, Nizzi: "Massima attenzione alla sicurezza"

A Olbia arresti e sequestri di marijuana e cocaina, in azione gli uomini della polizia di stato

IL Capitano Carlo Lazzari assume il comando delle Fiamme Gialle della Gallura

Lavori per il nuovo punto prelievo e spostamento della Cappella dell'ospedale Giovanni Paolo II

Presentato il volume sul Cipnes Gallura, ecco com'è andata al Geovillage

Il comune di Golfo Aranci punta forte sul turismo e annuncia alcune novità per il 2020

Questo sito utilizza cookie di profilazione propri o di terzi, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca [INFORMATIVA](#). Se si prosegue alla navigazione di questo sito si da il consenso automatico all'uso dei cookie

ACCONSENTI

LA SICILIA

Home | Cronaca | Politica | Economia | Sport | Spettacoli | Tech | Gallery | **Altre sezioni**



Ricerca: artrite reumatoide, scoperto 'r...



Ricerca: così il cervello 'sente' le emo...



Ricerca: mappate le parole delle emozioni...

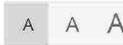


sei in » **Salute**

SALUTE

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

20/12/2019 - 15:30



Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) - Sulle tavole delle feste la convivialità è un 'ingrediente' importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. "Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire'", spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi.

L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso",

IL GIORNALE DI OGGI



LA SICILIA

Crac Banca Base scatta l'arresto per gli ex vertici

«Cuore che ritorna»

Il re di Tabari, che venne Principe Ma Palazzo Chigi lo rimpatriò



Sfoglia



Abbonati



Sfoglia l'archivio dal 1945

I TITOLI del GIORNO



I VIDEO



continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze". E' importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola".

Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di:

- 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolci che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta;
- 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto;
- 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati;
- 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali;
- 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).

COPYRIGHT LASICILIA.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Con un investimento di soli 200€ in azioni tecnologiche potresti ottenere un salario

Vici Marketing



Intestino: dimentica i probiotici e piuttosto fai questo.

Nutrivia



Volkswagen Multivan 6.1 TAN 0% fisso TAEG 1,16% 48 rate da 417€ più anticipo

Volkswagen Veicoli Commerciali



Aggressioni in corsia, Simona Ventura gira spot a difesa degli infermieri

I PRESS NEWS



GIARRE

La pietra lavica dell'Etna come «driver di sviluppo»



ONLUS

Catania, "Ti regalo una storia" celebra il decimo compleanno



SUGAR E PLASTIC TAX

La Sibeg a Roma per difendere l'economia della Sicilia

LODIGO A LASICILIA

349 88 18 870



Catania: a Picanello i bambini giocano in mezzo ai rifiuti

VivereGiovani.it



 site search by freefind

HOME

ARCHIVIO NOTIZIE

NEWSLETTER

GUIDE SALUTE

CALCOLO DEL PESO IDEALE

NATALE: CENONI SENZA TROPPE RINUNCE, 5 CONSIGLI DAI NUTRIZIONISTI ADI

Share 0

Like 0

Tweet

Share

Condividi

Like 15K diventa fan

Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) 15:06



Sulle tavole delle feste la convivialità è un 'ingrediente' importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi).

In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari.

"Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire', spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi.

L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto.

L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso", continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade.

Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste.

Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze".

E' importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate

1 trucco casalingo per migliorare l'udito



Questo metodo molto semplice migliora radicalmente l'abilità di udire e fa sì che i suoni diventano più acuti anche del 79%.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

[Informativa privacy](#)

ALIMENTAZIONE

- La dieta mediterranea
- La dieta dimagrante
- Il colesterolo
- Cibi per la dieta
- Dieta alimentare

VIE RESPIRATORIE

- Il raffreddore
- La tosse
- Mal di gola
- L'influenza

ALLERGIE

- Raffreddore allergico
- Asma bronchiale
- Congiuntivite allergica
- Allergie alimentari

CARDIOLOGIA

- Infarto
- Iperensione
- Trombosi
- Tachicardia

DERMATOLOGIA

- Micosi
- Herpes
- Psoriasi
- Verruche

PSICOLOGIA

- Lo psicologo
- Psicologia nella storia dei popoli
- Introduzione alla psicologia
- Intervista al Dott. Freud

EMATOLOGIA

a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola". Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di: 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolciumi che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca).

Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta; 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto; 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati; 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali; 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno.

Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).



- Anemia
- Il mieloma
- Leucemia
- Il linfoma

GASTROENTEROLOGIA

- Gastrite
- Ulcera
- Esofagite
- La colite

GINECOLOGIA

- Malformazioni uterine
- Fibromi uterini
- Cistiti ovariche
- Cistiti ovariche
- Utero retroverso

MALATTIE INFETTIVE

- AIDS
- Meningite

UROLOGIA

- Cistite
- Ipertrofia prostatica
- Prostata
- Incontinenza urinaria
- Prostatite
- Calcolosi urinaria

OCULISTICA

- Miopia
- Cataratta
- Congiuntivite
- Distacco di retina

ODONTOIATRIA

- Carie dentaria
- Gengivite e paradontite
- Placca batterica
- Implantologia
- Tartaro

ORTOPEDIA

- Fratture ossee
- Distorsione caviglia
- Osteoporosi
- Scoliosi

NEFROLOGIA

- Insufficienza renale
- Cisti renali

PEDIATRIA

- Orecchioni
- Varicella
- Pertosse

PSICHIATRIA

- Ansia
- Attacchi di panico
- Depressione

REUMATOLOGIA

- Artrosi
- Osteoporosi

CHIRURGIA PLASTICA

- Addominoplastica
- Blefaroplastica
- Il Botulino
- La liposuzione
- La rinoplastica
- Il trapianto dei capelli

IL SANNIO

QUOTIDIANO

Fondatore LUCA COLASANTO

IL PRIMO QUOTIDIANO DI BENEVENTO

CRONACA POLITICA ATTUALITÀ CULTURA SPORT ▾ PROVINCIA IRPINIA MOLISE



Home > ADNKRONOS > ADNK IP > Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

ADNKRONOS ADNK IP ADNK News Salute

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

venerdì 20 Dicembre 2019

2 0



Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) – Sulle tavole delle feste la convivialità è un "ingrediente" importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici

Gold + White

Sfera Orione €2,69

Puntale €7,99

Sfere in vetro iridescente €4,99/20pz

PROGRESS
l'evoluzione del fai da te

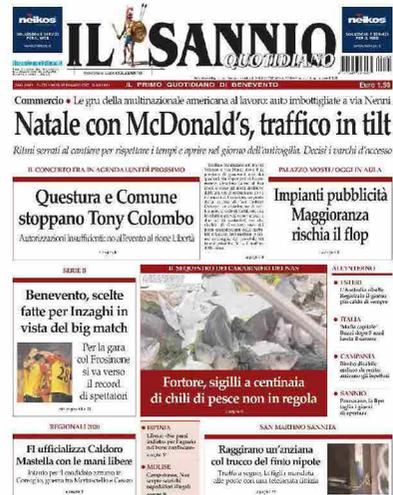
Oggi in Edicola

accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. "Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire', spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi.

L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso", continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze". E' importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola".

Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di:

- 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolciumi che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta;
- 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto;
- 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati;
- 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali;
- 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).



Il Meteo Benevento



Cerca nel sito

 Search

articolo precedente

Ricerca: artrite reumatoide, scoperto 'registra genetico' che la scatena

prossimo articolo

Salute: psicologa, 'stressati da montagne di e-mail? Ecco come difendersi'



Robot Adnkronos

ILDUBBIO

venerdì 20 dicembre 2019

🏠 POLITICA CRONACA ESTERI CULTURA GIUSTIZIA RUBRICHE SPETTACOLI ILDUBBIO TV ☰

Home > Rubriche > Salute Opinioni Editoriali Lavoro Ambiente

» SALUTE

Adnkronos

20 Dec 2019 15:06 CET

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) – Sulle tavole delle feste la convivialità è un ‘ingrediente’ importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell’Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno [...]



Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) – Sulle tavole delle feste la convivialità è un ‘ingrediente’ importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell’Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un’alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. “Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa ‘trasgredire’”,

Share



Sfoggia il giornale di oggi



Come abbonarsi

I più letti

I più condivisi

Calderone: “Consulenti del lavoro al servizio del Paese”



» LAVORO

Ivano Dionigi rieletto presidente AlmaLaurea



» AMBIENTE

Parchi nazionali verdi ma non ‘rosa’, solo 1 presidente donna su 24

**POLITICA**

A Parigi le le armate di playmobil per raccontare la storia

**POLITICA**

Condannati ex vertici France Telecom per suicidi tra dipendenti

**SPETTACOLI**

Guappecart² raccontano il loro nuovo progetto musicale ad Affaritaliani.it

**SCIENZA E TECNOLOGIA**

Spazio, problemi nel volo-test della navetta Boeing "Starliner"

NOTIZIARIO

[torna alla lista](#)

20 dicembre 2019- 15:06

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) - Sulle tavole delle feste la convivialità è un 'ingrediente'

□ importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. "Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire', spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi. L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso", continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze". E' importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola". Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di: 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolci che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta; 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto; 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati; 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali; 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).

Informativa

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviare a te pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualsiasi suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Giornali online | Oroscopo | Svago | **ALMANACCO** 21 DICSearch... 

It looks like your browser does not have JavaScript enabled. Please turn on JavaScript and try again.

[Home](#) | [Pensioni](#) | [Assistenza Sociale](#) | [Fisco](#) | [Lavoro](#) | [Sanità](#) | **Salute e Prevenzione** | [Famiglia](#) | [Consumatori](#) | [Casa](#) | [Assicurazioni](#)[Home](#) > [Salute e prevenzione](#) > [Notiziario salute](#) > **Natale: cenoni senza troppe rinunce,****5 consigli dai nutrizionisti Adi****Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi**

- Allergie
- Cure termali
- Dieta sana
- Influenza
- Invecchiamento
- Malattie dell'età adulta
- Malattie della terza età
- Prevenzione
- Proprietà degli alimenti
- Sessualità nella terza età
- Sport

Notiziario salute **In questo Canale:****Articoli più Letti** 

- Gambe gonfie: esercizi per riattivare la circolazione
- Acquagym fai da te
- Guida pratica alla dieta vegetariana
- Yoga per il cuore

A proposito di: [salute](#)

Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) - Sulle tavole delle feste la convivialità è un 'ingrediente' importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. "Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire', spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi. L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso", continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze". È importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola". Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di: 1) Evitare di spizzare fuori pasto i dolciumi che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta; 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto; 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati; 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali; 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).

I contenuti di questa pagina sono a cura di **Adnkronos** Aggiornato il **20/12/2019 15:06**

PENSIONI
ASSISTENZA SOCIALE
FISCO
LAVORO
SANITÀ

ALMANACCO
GIORNALI ON LINE
OROSCOPO
SVAGO

NOTE LEGALI
PARTNER
CHI SIAMO
PRIVACY POLICY E COOKIES

ACCEDI

REGISTRATI



HOME

RICETTE
SENZA GLUTINEDIETE E MENÙ
STAGIONALICELIACHIA E
INTOLLERANZEALIMENTI E
INGREDIENTICONSIGLI
GLUTEN FREEIN VACANZA
SENZA GLUTINE

CONTATTI

Home > News > DIETA di NATALE per Mangiare anche a CAPODANNO, ma "Consapevolmente"



DIETA di NATALE per Mangiare anche a CAPODANNO, ma "Consapevolmente"

Posted on Dic 26th, 2019 by [lucadeejay](#) Categorie: News

CONDIVIDI



La cena della vigilia, il pranzo di Natale, Capodanno e poi, immancabile, arriva l'Epifania. Sono tanti i momenti in cui si finisce per mangiare senza mai sollevarsi dalla sedia, nei giorni di festa, per cui si prende peso alla faccia della dieta. Ma ci sono anche estremi rimedi, anche per questo l'ADI, Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica ha diffuso un vademecum nel quale ricorda cinque semplici accorgimenti per limitare gli eccessi a tavola.



TUTTI I VIDEO


 ISCRIVITI PER ALTRE RICETTE


1 / 242

RICETTE CONSIGLATE



Questo piatto causa flatulenza

Ann BodyFokus



Tuna Roll - Rotolo di FRITTATA al TONNO Ricetta Facile...



1. evitare di spizzare fuori pasto i dolciumi che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca), preferire piuttosto degli **spuntini leggeri** a base di frutta fresca
2. nel pasto principale diminuire le porzioni: **mezza porzione** di primo piatto, un secondo scarso, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine) e un frutto
3. ricordarsi di **bere acqua**, limitare il consumo di sale, per quanto possibile evitare i prodotti elaborati
4. nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (possibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure, per quanto riguarda i carboidrati consumare preferibilmente **pane e pasta integrali**
5. concedersi qualche libertà solo quando non è possibile sottrarsi, a Natale e Capodanno. Negli altri giorni seguire un'**alimentazione bilanciata, incrementando l'attività fisica** (per esempio con qualche camminata a passo svelto).



«Seguire una dieta equilibrata e varia non significa che in occasioni particolari, come le festività, non sia concesso trasgredire – scrive **Maria Grazia Carbonelli, medico specialista in scienza dell'alimentazione**, igiene e medicina preventiva – l'adeguatezza di una dieta, infatti, si misura nel lungo periodo, non su un singolo pasto. L'importante è mantenere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso».



CONDIVIDI



capodanno dieta dimagrire dietologo mangiare natale nutrizionista restare in forma



lucadeejay

Padre, Marito, Giornalista. Un viaggiatore #SenzaGlutine e #SenzaPaura.



cucina24ore.it

Panettone Gocce Cioccolato - Acquista I Tui Preferiti

Ann pasticceriaaottagono.it



Quando il Bruciato fa Male e Diventa Cancerogeno. I...

cucina24ore.it



19 Idee per il Menù di Capodanno. Carne, Pesce,...

cucina24ore.it



vivoglutenfree: ricette di cucina senza glutine

cucina24ore.it



Pollo al Latte Morbido e Succoso Senza Glutine e...

cucina24ore.it

OROSCOPO



Oroscopo del Giorno powered by **OROSCOPO24ORE**

OggiTreviso > Benessere

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi.

AdnKronos | commenti |

☆☆☆☆☆



Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) - Sulle tavole delle feste la convivialità è un 'ingrediente' importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. "Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire', spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi.

L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso", continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze". E' importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola".

Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di:

- 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolci che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta;
- 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto;

0

Condividi

Tweet

Invia ad un amico

stampa la pagina

aggiungi ai preferiti

ZOOM: A- A+

- 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati;
- 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali;
- 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).

21/12/2019

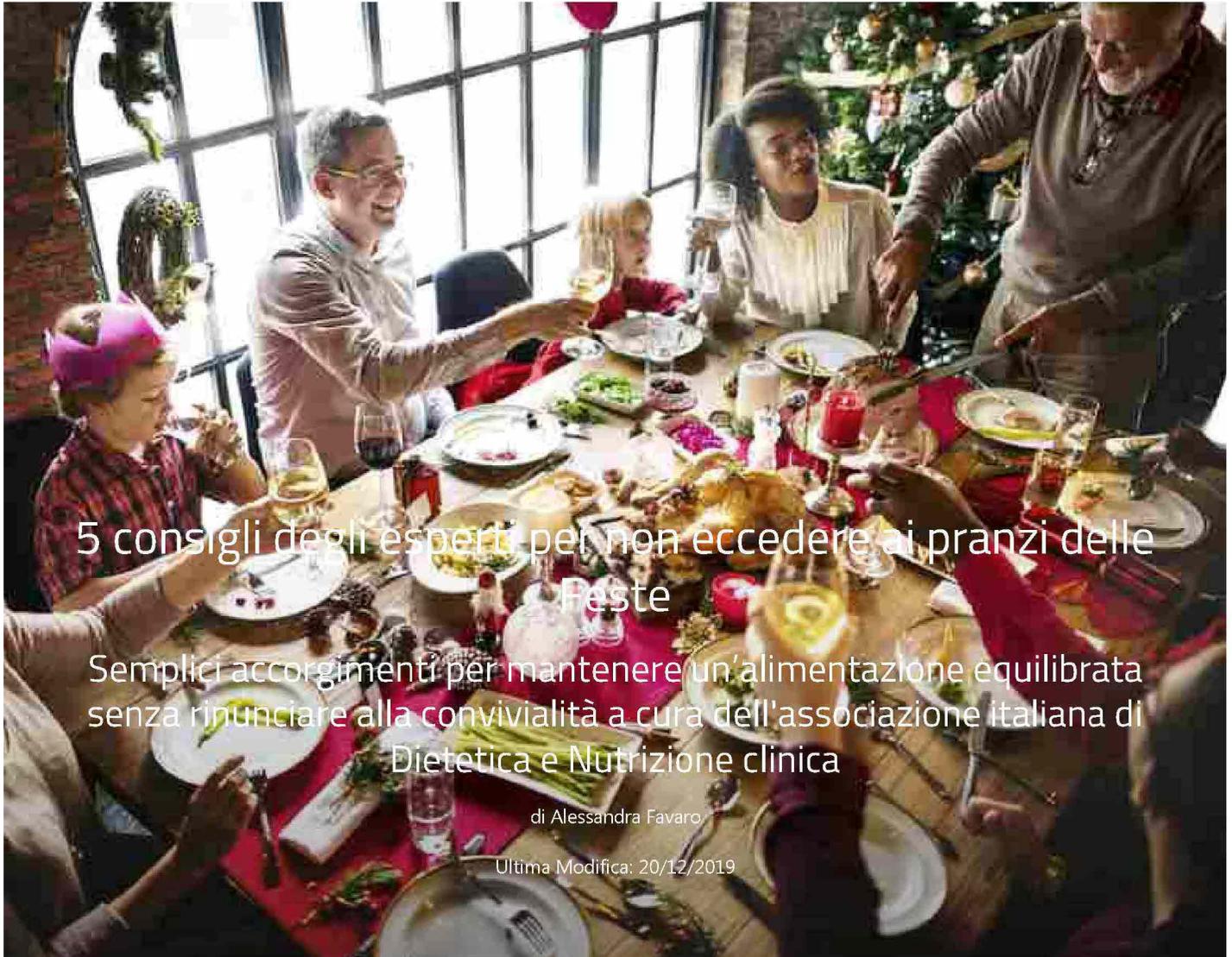


AdnKronos

Vedi tutti i Blog di OggiTreviso!



PRIMA PAGINA	NORD-EST	ITALIA	ESTERI	SPORT	AGENDA	A TAVOLA	BENESSERE	LAVORO	AMBIENTE
Treviso Castelfranco Conegliano Mogliano Montebelluna Oderzo Motta		Cronaca Cultura Economia e Finanza Politica Spettacolo		Allri sport Atletica Basket Calcio Ciclismo Rugby	Treviso Castelfranco Conegliano Mogliano Montebelluna Oderzo Motta			Ricerca Lavoro	



5 consigli degli esperti per non eccedere ai pranzi delle Feste

Semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata senza rinunciare alla convivialità a cura dell'associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica

di Alessandra Favaro

Ultima Modifica: 20/12/2019

La **cena della vigilia e il pranzo di Natale** sono due momenti simbolici e importanti per le famiglie italiane, in cui si riscoprono piatti della tradizione e antiche ricette, spesso molto elaborate dall'antipasto fino al dolce. La convivialità, base della **dieta mediterranea**, resta comunque l'ingrediente principale di tutte le tavole e il valore più grande delle festività, per questo l'**ADI, Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica** per vivere in serenità questi momenti e senza troppe rinunce, consiglia alcuni semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari.

«Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa "trasgredire" – spiega **Maria Grazia Carbonelli, consigliere ADI** – L'adeguatezza di una dieta, infatti, si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso».

“È opportuno ricordarsi che su due settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono quattro/cinque e non quindici come spesso accade – aggiunge **Maria Grazia Carbonelli, consigliere ADI** – Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi ad una sana alimentazione evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze. È importante, inoltre, dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola”.

I consigli degli esperti per non eccedere ai pranzi delle Feste

1. **evitare di spizzicare fuori pasto i dolci** che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca, ecc.), preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta;
2. **nel pasto principale diminuire le porzioni**: ½ porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) ed un frutto;
3. **ricordarsi sempre di bere acqua**, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati;
4. **nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce)** e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali;
5. **concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno**; nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).



SPECIALI ▾ ABBONAMENTI ▾ **LEGGI IL GIORNALE**

MENU

QUOTIDIANO.NET

[ECONOMIA](#) [SPORT](#) [MOTORI](#) [TECH](#) [MAGAZINE](#) [MODA](#) [SALUTE](#) [ITINERARI](#) [METEO](#) [VENEZIA](#) [NATALE](#) [MANOVRA](#)

La Puglia che non ti aspetti

Scopri il calore del Natale fra tradizioni ed eventi.

viaggiareinpuglia.it

APRI

HOME > [BLOG](#) > **MALPELO**

Pubblicato il 23 dicembre 2019

Natale e Capodanno, cinque trucchi per stare a dieta

La cena della vigilia, il pranzo di Natale, Capodanno e poi, immancabile, arriva l'Epifania. Sono tanti i momenti in cui si finisce per mangiare senza mai sollevarsi dalla sedia, nei giorni di festa, per cui si prende peso alla faccia della dieta. Ma ci sono anche estremi rimedi, anche per questo l'ADI, Associazione italiana di [...]

Condividi

Tweet

Invia tramite email



La cena della vigilia, il pranzo di Natale, Capodanno e poi, immancabile, arriva l'Epifania. Sono tanti i momenti in cui si finisce per mangiare senza mai sollevarsi dalla sedia, nei giorni di festa, per cui si prende peso alla faccia della dieta. Ma ci sono anche estremi rimedi, anche per questo l'ADI, **Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica** ha diffuso un vademecum nel quale ricorda cinque semplici accorgimenti per limitare gli eccessi a tavola.

1. evitare di spizzicare fuori pasto i dolciumi che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca), preferire piuttosto degli **spuntini leggeri** a base di frutta fresca
2. nel pasto principale diminuire le porzioni: **mezza porzione** di primo piatto, un secondo scarso, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine) e un frutto
3. ricordarsi di **bere acqua**, limitare il consumo di sale, per quanto possibile evitare i prodotti elaborati
4. nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (possibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure, per quanto riguarda i carboidrati consumare preferibilmente **pane e pasta integrali**
5. concedersi qualche libertà solo quando non è possibile sottrarsi, a Natale e Capodanno. Negli altri giorni seguire un'**alimentazione bilanciata, incrementando l'attività fisica** (per esempio con qualche camminata a passo svelto).

«Seguire una dieta equilibrata e varia non significa che in occasioni particolari, come le festività, non sia concesso trasgredire – scrive **Maria Grazia Carbonelli, medico specialista in scienza dell'alimentazione, igiene e medicina preventiva** –

HELOCHIC

PREMIÈRE COMMANDE 8% DE RÉDUCTION

La Puglia che non ti aspetti

viaggiareinpuglia.it

Anche a Natale

Scopri il calore del Natale fra tradizioni ed eventi.

APRI

Salute



Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

AdnKronos



20 Dicembre 2019

Condividi



Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) – Sulle tavole delle feste la convivialità è un ‘ingrediente’ importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell’Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un’alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. “Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa ‘trasgredire”, spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi.

L’adeguatezza di una dieta, precisa, “si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L’importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso”, continua Carbonelli, sottolineando che “è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze”. E’ importante, inoltre, “dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola”.

Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di:

1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolci che si trovano in giro per casa (panettone,

NEWS



Ricerca: artrite reumatoide, scoperto 'regista genetico' che la scatena

20 Dicembre 2019



Ricerca: così il cervello 'sente' le emozioni nella musica, studi Bicocca

20 Dicembre 2019

 Iscriviti alla nostra
NEWSLETTER

indirizzo email

ISCRIVITI

ARCHIVI

Seleziona mese

pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta;
2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto;
3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati;
4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali;
5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).

Condividi questo articolo



Vvox è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Vicenza n. 10/2014 il 30 settembre 2014. Eccetto dove diversamente indicato, tutti i contenuti di Vvox sono rilasciati sotto licenza "Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia License". Tutti i contenuti di Vvox possono quindi essere utilizzati a patto di citare sempre vvox.it come fonte ed inserire un link o un collegamento visibile a www.vvox.it oppure alla pagina dell'articolo. In nessun caso i contenuti di Vvox possono essere utilizzati per scopi commerciali. Eventuali permessi ulteriori relativi all'utilizzo dei contenuti pubblicati possono essere richiesti a Vvox non è responsabile dei contenuti dei siti in collegamento, della qualità o correttezza dei dati forniti da terzi. Si riserva pertanto la facoltà di rimuovere informazioni ritenute offensive o contrarie al buon costume. Eventuali segnalazioni possono essere inviate a Informativa Privacy I dati personali forniti all'interno del sito, sono trattati ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. 30/06/03, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali", verranno utilizzati per l'erogazione dei servizi on-line e per ricevere gratuitamente la newsletter.

[TEAM](#) | [ME-YOUNG](#) | [ADVERTISING](#) | [CONTATTI](#) | [COOKIES POLICY](#) | [PRIVACY POLICY](#)

CONTRIBUTO ELETTORALE VVOX DEL PARTITO LIBERALE - ME-YOUNG A CURA DELLA SOCIETÀ DI SERVIZI VVOX S.p.A. - Registrazione Tribunale di Vicenza n. 10/2014 - data 30 settembre 2014 - prima ora responsabile: Alessandra Lazzarini

PADOVANEWS

IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE DI PADOVA

T-Roc. Preventivo

Solo da Sagam T-Roc. Tuo da 21.900€ Sagam



NEWS LOCALI NEWS VENETO NEWS NAZIONALI SPECIALI VIDEO RUBRICHE ARCHIVIO

ULTIMORA

20 DICEMBRE 2019 | SANITÀ: ASSESSORE LANZARIN, 68 NUOVI MEDICI ENTRANO NEL SISTEMA VENETO (3)

CERCA ...

HOME

SPECIALI

SALUTE

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

POSTED BY: REDAZIONE WEB 20 DICEMBRE 2019



Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) – Sulle tavole delle feste la convivialità è un ‘ingrediente’ importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell’Associazione italiana

di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un’alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. “Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa ‘trasgredire’, spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi.

L’adeguatezza di una dieta, precisa, “si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L’importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso”, continua Carbonelli, sottolineando che “è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze”. E’ importante, inoltre, “dedicare



VENETONEWS

INFORMAZIONE LOCALE DEL VENETO



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



20 DICEMBRE 2019

'Ndrangheta: Dia Padova sequestra patrimonio a imprenditore affiliato a clan emiliano


20 DICEMBRE 2019

E-COMMERCE - Video P.I.D. 6


20 DICEMBRE 2019

CONSIGLI DI DIGITAL MARKETING - Video P.I.D. 5

del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola”.

Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di:

- 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolciumi che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta;
- 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto;
- 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati;
- 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali;
- 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).

(Adnchronos)

Vedi anche:



Vademecum per una dieta sana e sostenibile



Salute: diete per vivere 120 anni? Nessuna prova'...



Natale: cardiologi, a tavola né eccessi né rigidità...



Halloween: la nutrizionista, 'si a dolcetti ma solo...



20 DICEMBRE 2019
Concerto di Capodanno al Verdi



20 DICEMBRE 2019
FIRENZE CORAZZA, VICEPRESIDENTE DI ASSINDUSTRIA VENETOCENTRO: "GUARDIAMO CON FAVORE AI PROGETTI DI ALLEANZA E FUSIONE TRA I COMUNI E SOSTERREMO IL PROCESSO AMMINISTRATIVO CHE VERRA' SCELTO"



20 DICEMBRE 2019
E' tempo di tesseramento 2020! Novità, convenzioni e manifestazioni in un unico opuscolo.



19 DICEMBRE 2019
CONSIGLI DI SICUREZZA PER IL WEB – Video P.I.D. 4

La miglior offerta per la tua casa

Fibra + chiamate

27,90 SOLO ONLINE

Attiva subito



T-Roc da 21.900€

Ann Sagam



Dichiarato il fallimento di...

padovaneWS.it



Cerchi ricette semplici?

Ann Pomi



Straordinario successo...

padovaneWS.it



Nuova Polo SPORT

Ann Volkswagen



CONTRO LO SPRECO...

padovaneWS.it



Este: AVVISO PER...

padovaneWS.it



Rubano: Festa di San...

padovaneWS.it



20 DICEMBRE 2019
Altroconsumo Ricariche telefoniche con trucco bene Agcom



20 DICEMBRE 2019
Preside annulla messa natalizia a scuola, scoppia la bufera

LA VOCE
DI NOVARAQUESTO SPAZIO
PUO' ESSERE TUO!
Clicca qui e scrivici!
linea
cosmetica

Natale: cenoni senza troppe rinunce, 5 consigli dai nutrizionisti Adi

20 Dicembre 2019



Roma, 20 dic. (AdnKronos Salute) – Sulle tavole delle feste la convivialità è un 'ingrediente' importante, base della dieta mediterranea, a cui non è necessario rinunciare secondo i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). In vista dei cenoni, gli esperti hanno messo a punto 5 semplici accorgimenti per mantenere un'alimentazione equilibrata ed evitare di ripetere per più giorni gli eccessi alimentari. "Seguire una dieta equilibrata e variata non significa che in occasioni particolari, come le festività natalizie, non si possa 'trasgredire', spiega infatti Maria Grazia Carbonelli, consigliere Adi.

L'adeguatezza di una dieta, precisa, "si misura nel lungo periodo e non su un singolo pasto. L'importante è avere un comportamento abituale corretto, attento agli ingredienti, alle etichette, alla stagionalità e alle porzioni dei prodotti, che ci mantenga in salute e conservi stabile il peso", continua Carbonelli, sottolineando che "è opportuno ricordarsi che su 2 settimane di festeggiamenti i giorni effettivi di festa sono 4 o 5 e non 15 come spesso accade. Pertanto nei giorni interfestivi è bene attenersi a una sana alimentazione, evitando di consumare ciò che rimane in casa dai pranzi delle feste. Per evitare gli sprechi è bene non abbondare nelle preparazioni, stare attenti alla quantità di cibo da cucinare e fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze controllando sempre le scadenze". E' importante, inoltre, "dedicare del tempo anche a delle passeggiate a piedi o in bici, così da consumare una parte delle calorie accumulate a tavola".

Gli esperti Adi, in particolare, raccomandano di:

- 1) Evitare di spizzicare fuori pasto i dolci che si trovano in giro per casa (panettone, pandoro, torrone, frutta secca). Preferire piuttosto degli spuntini leggeri a base di frutta;
- 2) Nel pasto principale diminuire le porzioni: mezza porzione di primo piatto, un secondo, una verdura (possibilmente da condire al tavolo con olio extravergine di oliva) e un frutto;
- 3) Ricordarsi sempre di bere acqua, limitare il consumo di sale e per quanto possibile evitare i prodotti ultraelaborati;
- 4) Nei pasti complementari consumare soltanto un secondo (preferibilmente pesce) e abbondanti quantità di verdure (crude e/o cotte), e consumare carboidrati sotto forma di pane e pasta preferibilmente integrali;
- 5) Concedersi qualche libertà solo durante la cena della vigilia di Natale, il pranzo di Natale, la cena e il pranzo di Capodanno. Nei giorni interfestivi seguire un'alimentazione bilanciata, aumentando però l'attività fisica (per esempio camminando a passo sostenuto 20 minuti al giorno).

[← Articolo precedente](#)

[Articolo successivo →](#)

Ricerca: artrite reumatoide, scoperto 'regista genetico' che la scatena

Salute: psicologa, 'stressati da montagne di e-mail? Ecco come difendersi'