



Universidad de Granada

## **La calidad por encima de cantidad y la preferencia por alimentos de temporada, claves para comidas navideñas más saludables**

23/12/2021

Divulgación

Comer más calidad que cantidad -mejor dos buenas piezas de marisco que una docena de menor calidad- o introducir alimentos de temporada en el menú como verduras de hoja, cítricos o chirimoyas hace más saludables las comidas propias de las fechas navideñas. Así lo indica el catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada Emilio Martínez de Victoria Muñoz, quien además recomienda menús que incluyan, por ejemplo, “un buen consomé de ave con verduras y picadillo o sopas y caldos que ayuden a saciar el apetito y nos hidraten”.



Seguir leyendo