

Expertos en hipertensión buscan el menú más saludable de 2016 en la campaña ‘¡Qué bien se come en Navidad!’

- Hasta el 11 de diciembre los aficionados a la cocina pueden enviar sus recetas más sabrosas al buzón virtual ‘lacocinadelclub@clubdelhipertenso.es’
- Las recetas recibidas serán analizadas por un nutricionista y entre todas ellas se seleccionarán las mejores para diseñar el ‘Menú Navideño Saludable 2016’ que será elaborado por los cocineros de ACRAME

Madrid, 24 de noviembre de 2016. Seleccionar los platos tradicionales navideños más sabrosos y saludables de todo el recetario español y diseñar con ellos un menú navideño para chuparse los dedos... y apto para todos. Ése es el objetivo de la tercera edición de la campaña ‘¡Qué bien se come en Navidad!’, que la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la lucha contra la hipertensión arterial (SEH-LEHLA) lanza este año para demostrar que se puede comer muy bien sin dejar de comer sano en las típicas comidas y cenas familiares de estas fechas.

Desde hoy y hasta el próximo 11 de diciembre, se abrirá un buzón virtual con la dirección lacocinadelclub@clubdelhipertenso.es para que todos los aficionados a los fogones que quieran colaborar con esta iniciativa envíen sus recetas favoritas o sus mejores creaciones culinarias para estas Fiesta Navideñas.

Las recetas serán analizadas por un nutricionista, que aportará sugerencias para hacer esos platos más sanos, sin perder sabor, y seleccionará las mejores para diseñar el Menú Navideño Saludable 2016 recomendado por SEH-LEHLA.

Así, el menú que resulte ser más sabroso y saludable será preparado el próximo 19 de diciembre ante los medios de comunicación gracias a la colaboración de la Asociación de Cocineros y Reposteros Amateurs de España (ACRAME).

Campaña “¡Qué bien se come en Navidad!”

La campaña ‘¡Qué bien se come en Navidad!’ es una iniciativa de SEH-LEHLA para fomentar una alimentación más saludable entre la población en general y los hipertensos en particular, singularmente en una época como la navideña en que todos solemos relajar un tanto nuestras costumbres alimenticias.

SEH-LEHLA recuerda que en estas fechas “es fundamental vigilar los niveles de sal y grasas que ingerimos, ya que aunque intentar mantener el peso es uno de los factores más importantes del tratamiento de la hipertensión arterial, en Navidad, los españoles engordan unos tres kilos de media”.

Además, explica que los excesos alimenticios que se cometen durante las fiestas navideñas conducen a un agravamiento de los casos de hipertensión y derivan en la aparición de nuevos casos que hasta entonces se encontraban ocultos o en el límite.

Por su parte, Acrame explica que el fomento de una alimentación saludable es una de sus prioridades ya que consideran clave trabajar la alimentación “desde una perspectiva sencilla, divertida y siempre adaptada a las necesidades de cada persona”. “Iniciativas como ésta son verdaderamente importantes para demostrar que desde nuestras cocinas podemos elaborar platos fáciles que cuiden de nuestra salud al mismo tiempo que disfrutemos cocinando”, aseguran sus expertos.

Sobre la SEH-LELHA

La Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la lucha contra la hipertensión arterial (SEH-LELHA) es una asociación de profesionales pertenecientes a distintas especialidades médicas y niveles de atención sanitaria que tiene como objetivo fundamental el desarrollo científico y la divulgación de todos los aspectos relacionados con la hipertensión arterial.

SEH-LELHA tiene un claro carácter transversal ya que engloba tanto a médicos de diferentes especialidades (Medicina de Familia, Medicina Interna, Nefrología, Endocrinología, Cardiología, Neurología) como personal de Enfermería especializada en hipertensión arterial y riesgo vascular, así como farmacéuticos comunitarios o personal investigador.

Para más información:

Sara Recuenco; 91 545 01 95 – 664 080 719 / srecuenco@servimedia.net