mediQuo da las claves sobre cómo preparar el cuerpo para los excesos de Navidad

Para elaborar una comida o cena saludable durante las fiestas es importante anticiparse y pensar en el menú a cocinar. Hay que evitar hacerlo todo a última hora para no abusar de los alimentos más calóricos y grasos

Como cada año, en estas fechas la báscula empieza a temblar. ¿El motivo? Se juntan todos los eventos navideños, que si las comidas y cenas de empresa, con los amigos y la familia etc. Si no se quiere que tanto exceso pase factura al cuerpo y evitar el efecto rebote, no es aconsejable hacer dietas milagro ni exprés los días previos para no llegar con ansia a estas celebraciones.

Así, Sónia Cibrián, la especialista en Nutrición de mediQuo –una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana– da las claves para evitar los atracones y preparar al cuerpo para los excesos de Navidad sin renunciar a ninguna festividad:

¿Qué hacer si se sigue una dieta?

Hay que ser consciente de que cuando se come fuera de casa se rompe un poco la rutina diaria, pero se puede salir a tomar algo siempre y cuando se elijan alimentos que puedan ser sustituidos por otros. Es muy fácil, solo hay que hacerlo con cabeza:

Intentar no llegar con hambre a la comida o cena que se hace fuera de casa. ¿La razón? Produce que el cuerpo se descontrole y se elijan alimentos más calóricos. La doctora Cibrián aconseja "picotear algo antes de salir de casa para ir más saciados".

Evitar los restaurantes tipo buffet. Este tipo de servicios de comida predispone a saltarse todas las normas de las dietas que se está siguiendo. Lo ideal es comer eligiendo un plato de la carta y conocer los alimentos que el nutricionista ha recomendado. De esta manera, se ingieren menos calorías.

Renunciar a las bebidas azucaradas y el alcohol. La especialista en Nutrición de mediQuo recomienda "beber al menos 2 litros de agua al día".

Tomar verduras. Elegir de primer plato ensalada y, si hay un segundo, acompañar la carne o el pescado con verduras.

De esta manera, la especialista en Nutrición de mediQuo aconseja que "si se sigue una dieta, lo recomendable es hacerlo bajo la supervisión de un profesional de la nutrición, quién elaborará una dieta personalizada. Además, es importante conocer los momentos en los que se tiene pensado salir a comer fuera para recomendar opciones más saludables, cantidades recomendadas y tipos de alimentos en cada comida".

¿Cómo preparar un plato saludable en casa estas Navidades?

Si estas fiestas hay que preparar comidas o cenas para los invitados, es importante anticiparse y pensar en el menú a ofrecer. Para ello, evitar hacerlo todo a última hora para no abusar de los alimentos más calóricos y grasos, además de evitar bombas calóricas de postre para culminar la velada.

¿Y qué debe contener un plato ideal en estas fechas?

Sónia Cibrián asegura que, si se quiere evitar las comidas copiosas, un plato saludable debe contener:

Verduras crudas, al horno, al vapor o a la plancha, evitando rebozarlas. Y que estas supongan al menos la mitad del plato.

¼ de proteínas.

¼ de hidratos de carbono. Es importante reducir esta cantidad si se va a ingerir durante la noche.

Y, de postre, para llegar con menos ansia a los polvorones, turrone, bombones, tartas etc. es recomendable comer una pieza de fruta. De esta manera, se evitará los atracones tan típicos de las festividades que vienen.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>