

¿Una Navidad saludable? No es algo imposible, se puede conseguir con estas 4 claves, según mediQuo

Esta época del año y sus tradiciones generalmente van asociadas a reuniones familiares, vacaciones, viajes, regalos y comidas, lo que se suele traducir en excesos de comidas, alcohol, compras y gasto económico

En Navidad, controlar los kilos de más y los billetes de menos no es nada fácil. Esta época del año y sus tradiciones generalmente van asociadas a reuniones familiares, vacaciones, viajes, regalos y comidas, lo que se suele traducir en excesos de comidas, alcohol, compras y gasto económico. Por si eso fuera poco, las grandes comidas se acompañan de grandes sobremesas, rompiendo las rutinas de deporte, cuando normalmente se tienen planificadas.

Si bien es cierto que es importante disfrutar de estas comidas, se trata de una buena oportunidad para comer aquellos alimentos que no se toman habitualmente. Por eso, desde mediQuo, el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, proponen cómo planificar unos hábitos saludables durante estas Fiestas con el fin de evitar excesos o compensarlos de alguna manera. Pero ¿cómo hacerlo? Cristina Romagosa, nutricionista de mediQuo, da las claves:

¿Se puede comer saludable? La respuesta es sí. Las comidas y cenas de Navidad no están siempre reñidas con una alimentación saludable. Aunque no es necesario seguir ninguna pauta dietética concreta, la nutricionista de mediQuo insiste en que “se debe medir la cantidad y la calidad”. Se puede comer de todo, pero la cantidad es importante. Asimismo, como opciones saludables propone gambas, marisco, caldo, verduras... y recomienda tomarlas como entrantes. En el caso de platos más elaborados, destaca los canelones o la espalda de cordero asada.

No caer en la tentación de los los turrone, los polvorones, los chocolates... Las relaciones más patológicas con la comida a menudo vienen de la mano de los dulces. Es aquí cuando se come sin apetito, por gula, por probarlos, porque el mismo azúcar pide más... y luego vienen los sentimientos de culpa y arrepentimiento. Por lo que aquí -para Romagosa- “hay que poner un extra de fuerza de voluntad. Es aconsejable decidir antes qué vas a probar y en qué cantidad. Para ello, es recomendable ponerlo todo en un plato y disfrutar. Y cuando se termine, no valorar la opción de más. A menudo, hacemos lo contrario, poner poco e ir añadiendo. Al final comemos más, tenemos la sensación de no haber disfrutado y mayor sentimiento de culpa porque desde el principio preparamos el plato y es la cabeza la que toma la decisión de qué y cuánto tomar”. Por ello, para evitar comer los dulces que sobren por casa hasta finales de enero, sugiere repartirlos entre los invitados antes de su marcha.

Evitar los excesos con el alcohol. Tomar bebidas alcohólicas perjudica al organismo. A menudo, en Navidad los excesos de comida van acompañados de exceso de alcohol, lo que hace que muchas mañanas de estas Fiestas las personas se despierten sintiéndose mal, pesados e incluso con resaca. El alcohol es siempre perjudicial y tiene efectos a corto y largo plazo. Si bien una copa o dos de vino “es compatible” con una dieta equilibrada, es bueno saber que su consumo conlleva riesgos, desde digestiones pesadas y deshidratación hasta casos más graves en función del consumo.

Realizar actividad física. Seguramente un objetivo realista será mantenerse en peso y evitar llegar al final de fiestas con varios kilos de más. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 150 minutos semanales de actividad física moderada. Para conseguirlo, la nutricionista de mediQuo recomienda programar alguna actividad física antes o después de las comidas principales y, además, compensarlo con cenas más ligeras. Para los que no estén acostumbrados a hacer deporte, es bueno salir a caminar a diario al menos durante una hora cada día, especialmente después de una sobremesa larga. Además, la práctica de actividad física conlleva de forma indirecta “ganas de cuidarse”, lo que se traduce en un mayor control sobre la ingesta. Esto tiene un efecto positivo en el metabolismo a corto y medio plazo, moderando la glucemia en sangre y ayudando a mantener el peso.

Datos de contacto:

Autor

91 411 58 68

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>